

-
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 42 комбинированного вида»

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МАДОУ
«Детский сад №42»
Н.А.Загадаева

Рабочая программа

Инструктора по физической культуре

Образовательная область «Физическое развитие» для детей 3-7 лет

Составитель:
Инструктор по физической культуре
Семилет Н.А.

Петропавловск - Камчатский

Содержание

Раздел 1	Целевой раздел Программы	4
1.1	Пояснительная записка	4
1.2	Нормативно-правовая основа рабочей Программы	5
1.3	Федеральный государственный образовательный стандарт	6
1.4	Цели и задачи реализации Программы	6
1.5	Принципы формирования Программы	7
1.6	Формы организации образовательной области «Физическая культура»	8
1.7	Интеграция образовательных областей	10
1.8	Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 2 до 7 лет)	11
1.9	Планируемые результаты освоения Программы (целевые ориентиры)	14
Раздел 2	Содержательный раздел Программы	16
2.1	Календарное планирование	16
2.2	Перспективное планирование	53
2.3	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей дошкольного возраста	70
2.3.1	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 2 – 3 лет	70
2.3.2	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3 – 4 года	71
2.3.3	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4 – 5 лет	74
2.3.4	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6 – 7 лет	78
2.4	Региональный компонент Программы	82
2.5	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	82
2.6	Самообразование	82
Раздел 3	Организационный раздел Программы	85
3.1	Паспорт физкультурного зала	85
3.2	Физкультурно-оздоровительная работа	86

-

3.3	Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы	88
3.4	Программно-методический комплекс образовательного процесса	92
	Приложение 1 (Программа «Маугли»)	
	Приложение 2 (Перспективный план по самообразованию)	

Раздел 1. Целевой раздел Программы

1.1 Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана на основе общеобразовательной программы дошкольного образования на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, образовательной программы ДОУ - в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования для детей дошкольного возраста. А так же на основе парциальной программы «Физическая культура в детском саду» Л.И. Пензулаева.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

- Общеобразовательная программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой;

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Первая младшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014;

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014;

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014;

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014;

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014;

- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014;

- Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014;

- Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: Мозаика - Синтез, 2014;

- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов: пособие для педагогов / под ред. И. Бурлаковой, М. Степановой. – М.: Просвещение, 2011.

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса для детей дошкольного возраста и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей. Рабочая программа по физическому развитию детей, обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению - физическое развитие. В данной рабочей программе представлены занятия, разработанные на основе значений о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей.

1.2 Нормативно-правовая основа рабочей Программы

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Конституция Российской Федерации". Принята всенародным голосованием 12.12.1993г. (ст.43, 72).
2. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.
3. Федеральный закон РФ от 29.12. 2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями).
4. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г N 373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
6. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
7. Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении, утвержденное постановлением Правительства РФ.
8. Устав МАДОУ «Детский сад № 42»
9. План работы МАДОУ «Детский сад №42» на 2021 – 2022 учебный год.

1.3 Федеральный государственный образовательный стандарт

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной 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 наносящем 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 ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

1.4 Цели и задачи реализации Программы

Цель: Сохранение, укрепление здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений,

-

воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интерес и любовь к спорту.

Задачи:

- укрепить физическое и психическое здоровье детей, формировать основы двигательной и гигиенической культуры;
- развивать у детей на основе разного образовательного содержания эмоциональную отзывчивость, способность к сопереживанию, готовность к проявлению гуманного отношения в детской деятельности, поведении, поступках; способствовать развитию познавательной активности, любознательности, стремления к самостоятельному познанию и размышлению, развивать умственную способность и речь;
- пробуждать творческую активность детей, стимулировать воображение, желание включаться в творческую деятельность.

Программа предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, самостоятельной деятельности детей, при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

Оздоровительные задачи:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:
- помощь в формировании изгиба позвоночника, развитии сводов стопы, укреплении связочно-суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно-двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;
- способствование к правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Образовательные задачи:

- формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Воспитательные задачи:

- формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- воспитание волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

1.5 Принципы к формированию Программы

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий, по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.

Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

Принцип единства с семьёй, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

1. 6 Формы организации образовательной области «Физическая культура»

Методы и приемы обучения:

Наглядные:

-
- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);

тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

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

- слушание музыкальных произведений; **Практические:**
- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;

Структура занятий

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Занятие тренировочного типа, направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

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

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

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

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и

-
объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений:

- бег на скорость на 10 м/с (младшая группа), 30 м/с – средние, старшие и подготовительные группы; □ челночный бег 5Х6 м; прыжки в длину с места;
- бросание мяча педагогу и ловля его (младшая группа);
- метание мяча на дальность (удобной рукой);
- метание мяча в цель;
- подъем согнутых ног к груди из положения упор сидя сзади (младшая группа);
- подъем туловища из положения лежа на спине;
- наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке;
- отбивание мяча удобной рукой;
- прыжки через короткую скакалку (старший дошкольный возраст).

1.7 Интеграция образовательных областей

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

1. 8 Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К

5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

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

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

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

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

Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного

функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

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

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

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

Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

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

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

К 6 - 7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6 - 7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6 - 7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6 - 7 лет.

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

развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

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

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

Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

- ✓ Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.
- ✓ Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
- ✓ Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.

✓ Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

✓ Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

1.9 Планируемые результаты освоения Программы

Целевые ориентиры.

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:

- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;

- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

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

1.10 Коррекционно–развивающая работа с детьми с ограниченными особенностями здоровья

Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие моральноволевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

В настоящее время в систему занятий по физическому развитию для детей с ОВЗ включается адаптивная физическая культура (АФК) — комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная физкультура обеспечивает лечебный, общеукрепляющий, реабилитационный, профилактический и другие эффекты. Основные задачи, которые стоят перед адаптивной физической культурой:

- формировать у ребёнка осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами здоровых сверстников;
- развивать способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- формировать компенсаторные навыки, умение использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- развивать способность к преодолению физических нагрузок, необходимых для полноценного функционирования в обществе;
- формировать потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни; стремление к повышению умственной и физической работоспособности;
- формировать осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- формировать желание улучшать свои личностные качества.

АФК объединяет все виды физической активности и спорта, которые соответствуют интересам детей с проблемами в развитии и способствуют расширению их возможностей. Цель АФК - улучшение качества жизни детей с ОВЗ посредством физической активности

и спорта. Основной задачей является решение конкретных психомоторных проблем, как путём изменения самого ребёнка, так и изменения окружающей среды, по возможности устраняя в ней барьеры к более здоровому, активному образу жизни, к равным со своими здоровыми сверстниками возможностям заниматься спортом.

В тех случаях, когда программа не может быть полностью освоена детьми с ОВЗ, проектируются индивидуальные программы воспитания и обучения. При проектировании индивидуальной программы следует опираться на ряд принципов:

- принцип ориентации на возможности дошкольников, то есть индивидуально-психологические, клинические особенности детей с ОВЗ;
- принцип дозированности объёма изучаемого материала. В связи с замедленным темпом усвоения необходима регламентация объёма программного материала по всем разделам программы и более рациональному использованию времени для изучения определённых тем;
- принцип линейности и концентричности. При линейном построении программы темы следует располагать систематически, последовательно по степени усложнения и увеличения объёма; при концентрическом построении программы материал повторяется путём возвращения к пройденной теме. Это даёт возможность более прочного усвоения материала.
- принцип инвариантности, предполагающий видоизменение содержания программы, комбинирование разделов, в отдельных случаях изменение последовательности в изучении тем, введение корректировки.

1.10.1 Возрастные и индивидуальные особенности детей с ЗПР от 4 – 7 лет

У детей с ЗПР наблюдается низкий (по сравнению с нормально развивающимися сверстниками) уровень развития восприятия. Это проявляется в необходимости более длительного периода времени для приема и переработки сенсорной информации; в недостаточности, ограниченности, фрагментарности знаний этих детей об окружающем мире; в затруднениях при узнавании предметов, находящихся в непривычном положении, контурных и схематических изображений. Эти дети не всегда узнают и часто смешивают сходные по начертанию буквы и их отдельные элементы, часто ошибочно воспринимают сочетания букв и т.д. По мнению ряда зарубежных психологов, такое отставание в развитии зрительного восприятия является одной из причин трудностей, испытываемых этими детьми в обучении.

У детей этой группы недостаточно сформированы и пространственные представления: ориентировка в направлениях пространства осуществляется на уровне практических действий, часто возникают трудности при пространственном анализе и синтезе ситуации. Так, ребенок может затрудняться в оценке форм предметов, воспринимаемых им с помощью осязания и зрения, он также испытывает затруднения при воспроизведении ритма, воспринимаемого на слух, графически или моторно.

Развитие и формирование пространственных представлений данного вида у детей с ЗПР также имеет свои особенности. Например, при складывании сложных геометрических фигур и узоров дети с ЗПР часто не могут осуществить полноценный анализ формы,

установить симметричность, тождественность частей конструируемых фигур, расположить конструкцию на плоскости, соединить ее в единое целое.

В качестве наиболее характерных для детей с ЗПР особенностей внимания отмечаются его неустойчивость, рассеянность, низкая концентрация, трудности переключения. Недостатки внимания обуславливаются слабым развитием интеллектуальной активности детей, несовершенством навыков и умений самоконтроля, недостаточным развитием чувства ответственности и интереса к учению. У детей с ЗПР отмечается неравномерность и замедленность развития устойчивости внимания, а также широкий диапазон индивидуальных и возрастных различий этого качества. Характерной особенностью является выраженное нарушение у большинства из них функции активного внимания. Рассеянность внимания, усиливающаяся по мере выполнения задания, свидетельствует о повышенной психической истощенности ребенка. Для многих детей с ЗПР характерен ограниченный объем внимания, его фрагментарность. Ребенок воспринимает лишь отдельные части предъявляемой ему информации. Эти нарушения внимания способствуют задержке процесса формирования понятий.

Еще одним характерным признаком ЗПР являются отклонения в развитии памяти. Это касается всех видов запоминания: произвольного и непроизвольного, кратковременного и долговременного. Данная особенность распространяется на запоминание как наглядного, так и словесного материала, что сказывается на уровне успеваемости. Отмечаются снижение продуктивности запоминания и его неустойчивость: большая сохранность непроизвольной памяти по сравнению с произвольной; заметное преобладание наглядной памяти над словесной; низкий уровень самоконтроля в процессе заучивания и воспроизведения; недостаточная познавательная активность и целенаправленность при запоминании и воспроизведении; слабое умение использовать рациональные приемы запоминания; недостаточный объем и точность запоминания; низкий уровень опосредованного запоминания; преобладание механического запоминания над словесно-логическим; нарушение кратковременной памяти; быстрое забывание материала и низкая скорость.

Выраженное отставание и своеобразие обнаруживаются и в развитии познавательной деятельности этих детей, начиная с ранних форм мышления - наглядно-действенного и наглядно-образного. У детей этой категории недостаточно сформированы основные мыслительные операции - анализ, синтез, сравнение, обобщение. При анализе предмета или явления они называют лишь поверхностные, несущественные качества с недостаточной полнотой и точностью. В результате дети с ЗПР выделяют в изображении почти вдвое меньше признаков, чем их нормально развивающиеся сверстники. Деятельность детей с задержкой психического развития характеризуется общей неорганизованностью, импульсивностью, недостаточной целенаправленностью, слабостью речевой регуляции; низкой активностью во всех ее видах. Приступая к работе, дети часто проявляют нерешительность, задают вопросы, которые, как правило, касаются того, что уже было сказано педагогом или объяснено в учебнике; иногда самостоятельно вообще не могут понять формулировку задания.

Дети с ЗПР испытывают трудности при необходимости сосредоточиться для поиска решения проблемы, что связано и со слабым развитием у них эмоционально-волевой сферы. Дети, как правило, отличаются эмоциональной неустойчивостью. В связи с этим у них часты колебания уровня работоспособности и активности, смена «рабочих» и «нерабочих» состояний. У детей с ЗПР снижена потребность в общении как со сверстниками, так и со

взрослыми. У большинства из них обнаруживается повышенная тревожность по отношению к взрослым, от которых они зависят. Новый человек привлекает их внимание в значительно меньшей степени, чем новый предмет. В случае затруднений в деятельности такой ребенок скорее склонен прекратить работу, чем обратиться к взрослому за помощью. Дети, почти не стремятся получить от взрослого оценки своих качеств в развернутой форме, обычно их удовлетворяет оценка в виде недифференцированных определений («хороший мальчик», «молодец»), а также непосредственное эмоциональное одобрение (улыбка, поглаживание и т.д.).

Одним из диагностических признаков задержки психического развития у детей рассматриваемой группы выступает несформированность игровой деятельности. У детей этой категории оказываются несформированными все компоненты сюжетно-ролевой игры: сюжет игры обычно не выходит за пределы бытовой тематики; содержание игр, отношения (игровые и реальные), способы общения и действия, сами игровые роли бедны, охватывают небольшое игровое общество на короткий временной срок. В играх отчетливо наблюдаются отсутствие творчества и слабость воображения. Усложнение правил игры зачастую приводит к ее фактическому распаду. Самостоятельно дети с ЗПР не проявляют активности в совместной игровой деятельности. Даже если взрослый побуждает детей к игровой деятельности и оговаривает ее тему, они параллельно разворачивают одинаковый или разные сюжеты, не пытаясь вступить друг с другом в общение.

Нарушения поведения у детей с ЗПР в значительной степени связаны со слабостью регуляции произвольной деятельности, недостаточной ее целенаправленностью, несформированностью функции самоконтроля. Они, как правило, повышено оживлены, крайне внушаемы и подражательны, эмоции их поверхностны и неустойчивы. Поведение отличается значительным своеобразием.

1.10.2 Особенности физического развития и двигательных способностей детей с ЗПР

Физическое развитие и двигательные способности детей с ЗПР находятся в тесной взаимосвязи с их психическим и физическим здоровьем. Двигательные нарушения выступают как часть ведущего дефекта, даже негрубая дисфункция психической сферы может привести к недоразвитию сложных и дифференцированных движений и действий.

Физическое развитие дошкольников с ЗПР по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки незначительно отстает от нормы. Большинство детей - 68% - относится к мезосоматотипу, 18% - к микросоматотипу и 14% - к макросоматотипу развития. По сравнению со здоровыми детьми дошкольники 4-7 лет с ЗПР имеют отставание в развитии основных физических качеств - мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости - на уровне 5-10%. Задержка моторного развития выражается в недостаточной координации предметных действий, слабой согласованности движений рук, ног, туловища, излишней мышечной напряженности при выполнении основных движений (бег, ходьба, прыжки, метания). Дети затрудняются в выполнении двигательных заданий на точность, выразительность, часто нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части, задерживаются (застревают) в одной позе, не чувствуют заданного ритма движений, не запоминают правил. Наибольшие трудности вызывают двигательные действия, выполняемые по словесной инструкции. Из-за отставания речи дети испытывают затруднения в вербальном программировании предстоящих действий, которые усиливаются эмоциональной неустойчивостью, импульсивным поведением, отвлекаемостью, низким уровнем самоконтроля. Характерной особенностью является

несформированность тонкой моторики кисти, поэтому дети с трудом овладевают навыками самообслуживания, долго не могут научиться застегивать пуговицы, зашнуровывать ботинки, заплетать косички. Известно, что сформированность моторики кисти и пальцев влияет на развитие речи и мышления ребенка.

У многих детей с ЗПР не сформирована доминантность правой руки, что связано с задержкой формирования функциональной асимметрии мозга. Патологическая леворукость возникает вследствие снижения активности левого полушария и встречается у детей с ЗПР в 1,5-2 раза чаще, чем у здоровых детей.

Самым распространенным нарушением опорно-двигательного аппарата является нарушение осанки (в сагиттальной и фронтальной плоскости, плоскостопие). По разным причинам нарушение осанки у детей с ЗПР встречается в 40-75% случаев.

Физическая подготовленность детей с ЗПР в старшем дошкольном возрасте по показателям силовых, скоростно-силовых, скоростных способностей, общей выносливости и гибкости занимает промежуточное место между здоровыми сверстниками и школьниками с легкой умственной отсталостью того же возраста.

Дети достаточно легко осваивают простые упражнения, не связанные со сложной координацией. Своеобразие психомоторного развития детей с ЗПР состоит главным образом в слабости регуляции сложно-координационных двигательных действий, требующих активного участия психических функций: избирательности и устойчивости внимания, селективности восприятия сенсорной информации, зрительно-двигательного, слухо-двигательного, слухо-зрительного взаимодействия, реагирующей, ориентационной, кинестетической способности, воображения, запоминания, антиципации, управления эмоциями и поведением и т.п. Это означает, что координационные способности детей с ЗПР регулируются психическими функциями, которые отстают в развитии.

Раздел 2 Содержательный раздел Программы

2.1 Календарное планирование

Календарный план занятий по физической культуре.

2-я младшая группа. Дети 3-4 года.

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
СЕНТЯБРЬ	1-я неделя	Свободная ходьба за инструктором	без предметов	Ходьба по дорожке – между двумя параллельно лежащими веревками (ширина 30 см)	«Бегите ко мне»	Спокойная ходьба за инструктором
	2-я неделя	Ходьба враспынную и бег за инструктором	без предметов	Ползание на четвереньках (4-6 м)	«Прокати и догони»	Ходьба за инструктором
	3-я неделя	Ходьба враспынную и бег за инструктором	с мячом	Прокатывание мячей	«Кот и воробышки»	Ходьба за инструктором
	4-я неделя	Ходьба враспынную Бег	с мячом	Ползание на четвереньках Подползти под веревку (высота 40-45 см)	«Быстро в домик»	Спокойная ходьба
ОКТАБРЬ	1-я неделя	Ходьба и бег за инструктором	без предметов	Равновесие «Пойдем по мостику». Прыжки через веревку	«Догоните мяч»	Ходьба за инструктором
		Ходьба чередуется с бегом	без предметов	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча	«Бегите ко мне»	Спокойная ходьба враспынную
	2-я неделя	Ходьба и бег за инструктором	без предметов	Равновесие «Пойдем по мостику». Прыжки через веревку на двух ногах	«Догоните меня»	Ходьба за воспитателем

		Ходьба и бег за воспитателем	без предметов	Ползание на четвереньках между шнурами Ходьба по доске	«Догони мяч»	Ходьба обычным шагом и на носках
НОЯБРЬ	3-я неделя	Ходьба и бег за инструктором	с мячом	Прокатывание мячей в прямом направлении.	«Зайка серый умывается».	Спокойная ходьба
		Ходьба и бег с погремушкой	с мячом	Ползание между предметами, не задевая их.	«Через ручеек»	Спокойная ходьба парами
	4-я неделя	Ходьба и бег в рассыпную	с мячом	Лазание под шнур	«Зайка серый умывается».	Ходьба обычным шагом и на носках
		Ходьба и бег со сменой темпа	с мячом	Ходьба и бег между предметами	«Солнышко и дождик»	Спокойная ходьба парами
	1-я неделя	Ходьба по одному с выполнением заданий	с ленточками	Ходьба по доске	«Мыши в кладовой».	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег за инструктором	с ленточками	Прыжки на двух ногах до ориентира	«Мыши в кладовой».	Игра «Кто тише»
2-я неделя	Ходьба и бег между кубиками	с ленточками	Прыжки из обруча в обруч	«Догони мяч»	Спокойная ходьба	
	Ходьба и бег за инструктором	с ленточками	Прокатывание мячей друг другу	«Догони мяч»	Ходьба со сменой темпа	
3-я неделя	Ходьба и бег за инструктором	без предметов	Ползание на четвереньках между предметами	«По ровненькой дорожке».	Ходьба на носках	
	Ходьба и бег с выполнением заданий	без предметов	Ползание на четвереньках между предметами	«По ровненькой дорожке».	Ходьба за инструктором	

	4-я неделя	Ходьба и бег за инструктором	без предметов	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	Воробушки и автомобиль	Ходьба друг за другом
		Ходьба и бег друг за другом	без предметов	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	Воробушки и автомобиль	Ходьба со сменой темпа
ДЕКАБРЬ	1-я неделя	Ходьба и бег друг за другом	с флажками	Ходьба между кубиками	«Коршун и птенчики»	Ходьба друг за другом
		Ходьба и бег друг за другом	с флажками	Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки».	«Коршун и птенчики»	Обычная ходьба
	2-я неделя	Ходьба и бег друг за другом 25 секунд	с флажками	Прыжки со скамейки	«Коршун и птенчики»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег между конусами	с флажками	Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки со скамейки	«Коршун и птенчики» Дыхательная гимнастика	Ходьба с остановкой на сигнал
	3-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному	с мячом	Прокатывание мяча между предметами	«Птица и птенчики»	Ходьба обычная и на носках
ДЕКАБРЬ		Ходьба и бег в колонне по одному	с мячом	Ползание на четвереньках и подлезание под дугу	«Птица и птенчики»	Ходьба змейкой за инструктором
	4-я неделя	Ходьба и бег друг за другом	с мячом	Игровое упражнение «Жучки на бревнышке».	«Птички в гнездышках»	Ходьба друг за другом со сменой темпа

		Ходьба и бег в колонне по одному	с мячом	Равновесие «Пройдем по мостику».	«Птички в гнездышках»	Ходьба
Я Н В А Р Ъ	1-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному с платочком	с обручем	Равновесие «Пройди - не упади»	«Коршун цыплята»	Ходьба в колонне по одному
		Ходьба и бег за воспитателем	с обручем	Прыжки из обруча в обруч	«Коршун цыплята»	Ходьба, игра «Найди себе пару»
	2-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем	с обручем	Прыжки на двух ногах между предметами	«Коршун цыплята» Дыхательная гимнастика	Ходьба в колонне, игра «Кто тише»
		Ходьба чередуется с бегом в разные стороны	с обручем	Прокатывание мяча между предметами	«Коршун цыплята» Дыхательная гимнастика	Ходьба змейкой за инструктором
	3-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Прокатывание мяча друг другу	«Лохматый пес»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба чередуется с бегом в колонне по одному	без предметов	Ползание на четвереньках до ориентира	«Лохматый пес»	Ходьба по кругу, держась за руки
	4-я неделя	Ходьба и бег в быстром и медленном темпе	без предметов	Ползание под дугу, не касаясь руками пола	«Лохматый пес»	Ходьба друг за другом
		Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Равновесие «По тропинке».	«Лохматый пес»	Ходьба на носках и обычным шагом

ФЕВРАЛЬ	1-я неделя	Ходьба и бег колонне по одному между кубиками	с обручем	Равновесие. «Перешагни - не наступи»	«Воробышки в гнездышках»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег в колонне по одному с флажком	с обручем	Прыжки «С пенька на пенек».	«Воробышки в гнездышках»	Ходьба, игра «Кто тише»
	2-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному	с обручем	Прыжки «Веселые воробышки».	«Воробышки в гнездышках»	Ходьба друг за другом
		Чередование ходьбы и бега в колонне по одному и в рассыпную	с обручем	Прокатывание мяча между набивными мячами	«Воробышки в гнездышках»	Ходьба на носках и обычным шагом
	3-я неделя	Ходьба с бегом чередуются	с мячом	Бросание мяча через шнур двумя руками	«Воробышки и кот»	Ходьба в колонне по одному
		Ходьба и бег с кубиками в руках	с мячом	Ползание на четвереньках и подлезание под дугу Катание мяча друг другу	«Воробышки и кот»	Ходьба обычным шагом и на носках
4-я неделя	Чередование ходьбы и бега в колонне по одному	с мячом	Подлезание под дугу в группировке	«Воробышки и кот»	Ходьба с остановкой по сигналу	
	Ходьба и бег с лентой	с мячом	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны Прыжки в длину с места	«Воробышки и кот»	Ходьба в колонне по одному	
	1-я неделя	Ходьба и бег чередуются	с ленточками	Ходьба и бег между двумя параллельными линиями	«Мыши в кладовой»	Ходьба обычным шагом и на носках

МАРТ		Ходьба и бег между обручами	с ленточками	Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 1,5 м	«Мыши кладовой»	в	Ходьба парами
	2-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному	с ленточками	Прыжки из обруча в обруч (2 - 4 шт.) с продвижением вперед на расстояние 1,5м	«Мыши кладовой»	в	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег змейкой между стульями	с ленточками	Прокатывание мяча в прямом направлении	«Мыши кладовой»	в	Ходьба, ритмично хлопать в ладоши
МАРТ	3-я неделя	Ходьба по кругу, взявшись за руки	с флажками	Бросание и ловля мяча	«Цветные автомобили»		Ходьба обычным шагом и на носках
		Ходьба и бег в колонне по одному	с флажками	Ползание на четвереньках до погремушки, а затем между предметами	«Цветные автомобили»		Ходьба гурьбой
	4-я неделя	Ходьба и бег в колонне с платочком	с флажками	Подлезание под дугу на четвереньках	«Цветные автомобили»		Ходьба в колонне с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег врассыпную с погремушкой	с флажками	Ходьба и бег между двумя линиями Бросание и ловля мяча	«Цветные автомобили»		Ходьба обычным шагом и на носках
АПРЕЛЬ	1-я неделя	Ходьба и бег друг за другом со сменой направления	без предметов	Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке	«Пузырь»		Спокойная ходьба друг за другом
		Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Пузырь»		Ходьба в колонне с остановкой по сигналу

	2-я неделя	Ходьба в колонне по одному, ритмично греметь погремушкой	без предметов	Ползание на четвереньках	Воробушки и автомобиль	Ходьба по кругу, взявшись за руки
		Ходьба, во время которой ритмично ударять кубик о кубик	без предметов	Ползание по гимнастической скамейке на животе	Воробушки и автомобиль	Ходьба врассыпную и парами
	3-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному	с обручем	Прокатывание мячей друг другу между предметами	«Кролики»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег с лентой в руке	с обручем	Ползание на четвереньках	«Кролики»	Ходьба. Игра «Кто тише»
	4-я неделя	Ходьба и бег в медленном и быстром темпе	с обручем	Ползание на ладонях и коленях между предметами	«Кролики»	Ходьба в колонне по одному
		Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления	с обручем	Равновесие "По мостику"	«Кролики»	Ходьба друг за другом»
М А Й	1-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную	с флажками	Ходьба по гимнастической скамейке	«Кто скорее до флажка»	Ходьба по кругу, взявшись за руки
		Ходьба и бег змейкой за воспитателем между предметами	с флажками	Прыжки через шнуры	«Кто скорее до флажка»	Ходьба в колонне по одному
	2-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному с платочком	с флажками	Прыжки со скамейки	«Кто скорее до флажка»	Ходьба с остановкой по сигналу

	Ходьба и бег в колонне по одному	с флажками	Прокатывание мяча друг другу	«Кто скорее до флажка»	Ходьба в колонне по одному
3-я неделя	Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления	с большим мячом	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками	«Ловишки»	Ходьба за воспитателем с остановкой по сигналу
	Ходьба и бег с обручем в руках со сменой темпа	с большим мячом	Ползание по скамейке	«Ловишки»	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу
4-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную	с большим мячом	Подлезание под дугу не задевая ее	«Ловишки»	Ходьба в спокойном темпе
	Ходьба и бег друг за другом с мячом в руках	с большим мячом	Ползание на четвереньках «как жучки», встать, выпрямиться, потянуться, хлопнуть в ладоши	«Ловишки»	Ходьба обыкновенным шагом и на носках

Календарный план занятий по физической культуре. Средняя группа.

4 - 5 лет.

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
	1-я неделя	Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне	с флажками	Подпрыгивание на месте на двух ногах Прокатывание мячей друг другу	«Самолеты»	Ходьба в колонне
	2-я неделя	Обследование уровня развития основных движений				

СЕНТЯБРЬ	3-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух ногах с продвижением	с малыми обручами	Лазание под шнур, не касаясь руками пола, ходьба на носках по доске, лежащей на полу	«У медведя во бору»	Ходьба
	4-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5X2 м	с малыми обручами	Ходьба на носках по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики	«У медведя во бору»	Ходьба, «Иголлка и нитка»
ОКТАБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба за первым, за последним, бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне	без предметов	Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах	«Автомобили»	Ходьба
		Ходьба в колонне с изменением направления, перестроение в пары при перемещении в обоих направлениях, бег врассыпную, ходьба в колонне	без предметов	Прокатывание мячей друг другу	«Автомобили»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне с изменением направления с перестроением в пары в обоих направлениях, на носках, с высоким подниманием ног, на прямых ногах в парах	без предметов	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Автомобили»	Ходьба, потряхивание расслабленными кистями рук
		Ходьба в колонне, на носках, пятках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед в ритме музыки. Ходьба врассыпную, ходьба в колонне	без предметов	Прокатывание мяча между 4 - 5 предметами	«Автомобили»	Ходьба

	3-я неделя	Ходьба в колонне, на носках. Бег враспынную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне	с кеглей	Подлезание под дугу, ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол	«Кот и мыши» Точечный массаж и дыхательная гимнастика	Ходьба
		Ходьба в колонне, на пятках. Бег с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне	с кеглей	ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, прыжки на двух ногах между набивными мячами	«Кот и мыши» Точечный массаж и дыхательная гимнастика	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
ОКТАБРЬ	4-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары, ходьба в парах, не держась за руки на носках и пятках. Бег враспынную. Ходьба в колонне	с кеглей	Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках	«Кот и мыши» Точечный массаж и дыхательная гимнастика	Ходьба с игрой «Руки, как плети»
		Ходьба в колонне на носках и пятках, бег враспынную с остановкой на сигнал, ходьба в колонне	с кеглей	Прокатывание мяча по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении	«Кот и мыши» Точечный массаж и дыхательная гимнастика	Ходьба
НОЯБРЬ	1-я неделя	Ходьба, с высоким подниманием ног. Бег враспынную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне	с кубиком	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики	«Самолеты»	Ходьба
		Ходьба в колонне, на пятках. Бег враспынную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне.	с кубиком	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками	«Самолеты»	Ходьба

2-я неделя	Ходьба в колонне. Бег враспынную, упражнение «Стоп». Ходьба в колонне	с кубиком	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	«Самолеты»	Ходьба. Игра «Раздувайся, пузырь»
	Ходьба в колонне. Бег враспынную. Упражнение «Стоп». Ходьба в колонне	с кубиком	Прыжки на двух ногах через 5 - 6 линий. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	«Самолеты»	Ходьба
3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах, держась за руки. Ходьба в колонне на носках и на пятках.	с флажками	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками	«Цветные автомобили»	Ходьба
	Ходьба в колонне, змейкой на носках, упражнение «Допрыгни до ленты» - ползание на ладонях и коленях	с флажками	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	«Цветные автомобили»	Ходьба. Игра «Иголка и нитка»
4-я неделя	Ходьба в колонне на носках, упр. «Допрыгни до ленты», ползание на ладонях и ступнях. Ходьба	с флажками	ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть	«Цветные автомобили»	Ходьба
	Ходьба в колонне, на носках и пятках. Прыжки из обруча в обруч (8 шт). Ходьба змейкой. Бег враспынную. Ходьба в колонне	с флажками	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	«Цветные автомобили»	Ходьба. Упражнение «Улитка»

ДЕКАБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, с высоким подниманием ног. Прыжки в приседе, ходьба «Пингвины». Ходьба	с мячом	Прыжки со скамейки	«Лиса и куры»	Ходьба
		Ходьба в колонне, с высоким подниманием ног, на пятках. Прыжки в приседе. Ходьба «Пингвины». Ходьба.	с мячом	Прокатывание мяча между предметами	«Лиса и куры»	Ходьба,
	2-я неделя	Ходьба в колонне, с высоким подниманием ног, ходьба на пятках. Прыжки из обруча в обруч (8 шт), расположенных в шахматном порядке. Ходьба в колонне	с мячом	Прыжки со скамейки. Прокатывание мячей между предметами.	«Лиса и куры»	Ходьба, повороты туловища и расслабленных рук вправо/влево
		Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах – «Достань коленом до ладони». Прыжки из обруча в обруч, расп. в шахматном порядке двумя колоннами. Ходьба в колонне.	с мячом	Прокатывание мячей между предметами. Бег по дорожке	«Лиса и куры»	Ходьба и игра «Раздувайся, пузырь»

	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, прохождение парами через середину зала. Бег двумя колоннами между мячами. Ходьба в парах на носках	без предметов	Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м	«Зайцы и волк»	Ходьба
		Ходьба в колонне, перестроение в пары, прохождение парами через середину зала. Бег двумя колоннами между маленькими мячами. Ходьба в парах на носках	без предметов	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	«Зайцы и волк»	Ходьба.
	4-я неделя	Ходьба в колонне, в шеренге приставным шагом боком. Бег врассыпную. Упражнение «Сделай фигуру». Ходьба в колонне.	без предметов	Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м	«Зайцы и волк»	Ходьба.
		Ходьба в колонне, в шеренге приставным шагом боком. Бег врассыпную. Упражнение «Сделай фигуру». Ходьба в колонне.	без предметов	Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи»	«Зайцы и волк»	Ходьба.
Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
	1-я неделя					

Я Н В А Р Ь	2-я неделя	Ходьба в колонне, елочкой. Прыжки через 8 шнуров (40 см), бег через шнуры. Ходьба	с обручем	Ходьба по канату. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева	«Кролики»	Ходьба
	Ходьба в колонне, елочкой. Ходьба по канату. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль с лентой змейкой между шнурами. Ходьба					

Ходьба в колонне, елочкой. Ходьба по канату. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль с лентой змейкой между шнурами. Ходьба

Ф Е В Р А Л Ь		Ходьба в колонне, елочкой. Прыжки через 8 шнуров (40 см), бег через шнуры. Ходьба	с обручем	Ходьба по канату. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева	«Кролики»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, на обозначенное место. Ходьба с поднятием колен. Бег (2,5 м). Ходьба в колонне, на обозначенное место с поднятием колен. Бег мат. Перебрасывание мячей друг другу	Спрыгивание со скамейки высотой с мячом Перебрасывание и ловля большого мяча в парах.	«Найди себе Ходьба носках, с высоким 20 см. в	Ходьба неделя	носках, с высоким 20 см. в
	4-я неделя	Ходьба в колонне, на парах. Ползание в прямом направлении на опору на ладони и ступни. Ходьба в парах с высоким справа и слева от шнура, в рассыпную. Ходьба в колонне, перестроение в пары. Бег в рассыпную. Ходьба	Прокатывание мячей друг другу в рассыпную. Ходьба в прямом направлении на ступни. Прыжки на двух ногах с мячом ступни. Прыжки на двух ногах с мячом	«Найди себе Ходьба неделя носках, на пятках. Бег в направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «Найди себе Ходьба перестроение в пары. четвереньках с	Ходьба	Ходьба
	1-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары. Бег в рассыпную. Ходьба	без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке, на середине поворот кругом	«Котят и щенята»	Ходьба
	Ходьба в колонне, елочкой. Ходьба по канату. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль с лентой змейкой между шнурами. Ходьба					
	Ходьба в колонне, на обозначенное место. Ходьба с поднятием колен. Бег (2,5 м). Ходьба в колонне, на обозначенное место с поднятием колен. Бег мат. Перебрасывание мячей друг другу					

		Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Прохождение парами через середицу зала. Бег в рассыпную. Ходьба	без предметов	Прыжки через бруски	«Котята и щенята»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение парами. Ходьба парами на носках, с высоким подниманием колен. Бег в рассыпную в парах с остановкой на сигнал.	без предметов	Ходьба, перешагивая через набивные мячи с высоким подниманием колен. Перепрыгивание справа и слева через шнур продвигаясь вперед	«Котята и щенята»	Ходьба
ФЕВРАЛЬ	2-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба парами с высоким подниманием колен. Бег, бег в рассыпную парами.	без предметов	Перепрыгивание справа и слева через шнур продвигаясь вперед. Перебрасывание мячей друг другу	«Котята и щенята»	Ходьба, игра «Кто ушел»
	3-я неделя	Ходьба в колонне, по кругу, взявшись за руки. Прыжки на месте, с продвижением вперед на одной ноге попеременно. Ходьба	с мячом	Перебрасывание мячей друг другу	«Воробышки автомобиль»	и Ходьба
		Ходьба в колонне, по кругу с изменением направления. Прыжки на одной ноге поочередно с продвижением вперед. Ходьба	с мячом	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	«Воробышки автомобиль»	и Ходьба

	4-я неделя	Ходьба в колонне, на носках, змейкой между кубиками. Бег змейкой. Ходьба	с мячом	Метание мешочков в вертикальную цель, левой и правой рукой	«Воробышки и автомобиль»	Ходьба
		Ходьба в колонне, на носках, змейкой между кубиками. Бег змейкой. Ходьба	с мячом	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах между предметами	«Воробышки и автомобиль»	Ходьба в колонне по одному
МАРТ	1-я неделя	Ходьба в колонне на носках, руки вверх, на пятках руки вперед. Беги с изменением направления. Ходьба	с мячом	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	«Паровозик»	Ходьба
		Ходьба в колонне, на носках руки вверх, на пятках руки вперед. Бег с изменением направления. Ходьба.	с мячом	Передача мяча друг другу через сторону стоя в колонне	«Паровозик»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне, на носках змейкой между большими мячами. Бег змейкой между мячами. Ходьба с мячом.	с мячом	Ходьба перешагивая (попеременно правой и левой ногой) через гимнастические палки. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	«Паровозик»	Ходьба, семенящий бег с расслабленными руками
		Ходьба в колонне, на носках змейкой между большими мячами. Бег змейкой между мячами. Ходьба с мячом.	с мячом	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прокатывание мяча в прямом направлении "Попади в ворота"	«Паровозик»	Ходьба, семенящий бег с расслабленными руками

	3-я неделя	Ходьба широким шагом из обруча в обруч. Бег из обруча в обруч. Ходьба змейкой между обручами. Ходьба	с обручем	Прыжки в длину с места	«Зайка беленький»	Ходьба. Игра «Улитка»
МАРТ	3-я неделя	Ходьба широким шагом из обруча в обруч. Бег из обруча в обруч. Ходьба змейкой между обручами. Ходьба	с обручем	Перебрасывание мешочков через шнур	«Зайка беленький»	Ходьба Игра «Найди щелка»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба парами, держась за руки, на носках, с высоким подниманием колен. Бег враспынную с остановкой на сигнал. Ходьба	с обручем	Игровое упражнение «Быстрые и ловкие»	«Зайка беленький»	Ходьба с потряхиван ием расслабленн ыми руками
		Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба парами, держась за руки, на носках, с высоким подниманием колен. Бег враспынную с остановкой на сигнал. Ходьба	с обручем	Игровое упражнение «Сбей предмет»	«Кто быстрее принесет кубик» «Зайка беленький»	Ходьба
	АПРЕЛЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, с перешагиванием через валик высотой 10 см. Ползание змейкой между валиками. Бег в колонне. Ходьба	с обручем	Прыжки в длину с места	«Бездомный заяц» Ходьба

	Ходьба в колонне, с высоким подниманием колен Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег	с обручем	Бросание мячей в баскетбольное кольцо	«Бездомный заяц»	Ходьба
2-я неделя	Ходьба в колонне, с высоким подниманием колен. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег	с обручем	Прыжки в длину с места. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине	«Бездомный заяц»	Ходьба
	Ходьба в колонне, боком приставным шагом по гимнастической палке, опираясь на пятки. Прыжки боком через палки Бег змейкой между палками. Ходьба	с обручем	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. Ходьба по скамейке с мешочком на голове	«Бездомный заяц»	Ходьба

АПРЕЛЬ

3-я неделя	Ходьба в колонне, боком приставным шагом по гимнастической палке, опираясь на пятки. Прыжки боком через палки Бег змейкой между палками. Ходьба	с мячом	Прокатывание мяча между предметами	«Самолеты»	Ходьба
	Ходьба в колонне, перестроение в пары, парами на носках с высоким подниманием ног. Бег врассыпную по сигналу построение в круг. Расширение и сужение круга. Ходьба	с мячом	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков	«Самолеты»	Ходьба
4-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, парами на носках с высоким подниманием ног. Бег врассыпную по сигналу построение в круг. Расширение и сужение круга. Ходьба	с мячом	Игровое упражнение «Подбрось - поймай»	«Самолеты»	Ходьба

		Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба и бег двумя колоннами в разных направлениях. Ходьба с остановкой на сигнал	с мячом	Игровое упражнение «Подбрось - поймай»	«Самолеты»	Ходьба
1-я неделя		Ходьба в колонне Ходьба спортивным шагом Ходьба змейкой	с флажками	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». Ходьба по доске, положенной на пол. Прыжки через 5 - 6 шнуров	«Медведь и пчелы» «Охотник и зайцы»	Ходьба в колонне
2-я неделя		Ходьба в колонне Ходьба противходом двумя колоннами Боковой галоп в одну и другую сторону Ходьба	с флажками	Игровые упражнения: «На одной ножке вдоль дорожки»; «Брось через веревочку»	«Охотник и зайцы»	Ходьба
3-я неделя	Обследование уровня развития основных движений					
4-я неделя		Ходьба в колонне, Перестроение в пары, в парах на носках, Бег в рассыпную Ходьба в колонне «Найди свою пару»	без предметов	Ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через препятствия. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой	«По ровненькой дорожке»	Ходьба в колонне

Календарный план занятий по физической культуре.

Старшая группа. Дети 5 - 6 лет.

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть	
СЕНТЯБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне	без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. Прыжки на двух ногах. Перебрасывание мячей друг другу.	«Мышеловка»	Ходьба в колонне	
	2-я неделя	Обследование уровня развития основных движений					
	3-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух ногах с продвижением	без предметов	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие ходьба по канату боком приставным шагом	«Удочка»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»	
	4-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5X2 м	без предметов	Перебрасывание мячей друг другу. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове	«Удочка»	Ходьба «Иголка и нитка»	
ОКТАБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне	без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне	

		Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух нога с продвижением вперед 3X3 метра	без предметов	Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. Броски мяча двумя руками	«Перелет птиц»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
2-я неделя		Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5X2 м	с гимнастической палой	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы	«Не оставайся на полу»	Ходьба «Иголка и нитка»
		Ходьба в колонне, на носках Бег врассыпную с остановкой на сигнал	с гимнастической палкой	Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	«Не оставайся на полу»	Ходьба Пальчиковая игра «Замок»
3-я неделя		Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег врассыпную. Ходьба	с малым мячом	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. Подлезание под дугу прямо и боком в группировке	«Удочка»	Ходьба
		Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег врассыпную. Ходьба	с малым мячом	Подлезание под дугу прямо и боком в группировке. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Удочка»	Ходьба
4-я неделя		Ходьба, ходьба на носках и пятках, с высоким подниманием колен, прыжки с ноги на ногу. Бег в умеренном темпе	с обручем	Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет	«Гусилебеди»	Ходьба

		Ходьба на носках, на пятках ,с высоким подниманием ног. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег, ходьба	с обручем	Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет. Прыжки на двух ногах на препятствие	«Гусилебеди»	Ходьба хороводная
Н О Я Б Р Ъ	1-я неделя	Ходьба в колонне. Ходьба с остановкой на сигнал в шаге, поворот на 180. Ходьба с высоким подниманием колен. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег, ходьба	с малым мячом	Ходьба по гимнастической скамейке, передавая малый мяч перед собой и за спиной. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед	«Пожарные на учении»	Ходьба
		Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба на носках и пятках в парах, ходьба в колонне с поворотом	с малым мячом	Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Переброска мяча двумя руками снизу	«Пожарные на учении»	Ходьба, игра «Море волнуется»
	2-я неделя	Ходьба в полуприседе, ходьба на носках, двумя колоннами, бег, бег с высоким подниманием ног	с малым мячом	Ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг. Прыжки по прямой	«Пожарные на учении»	Ходьба
		Ходьба. Ходьба двумя колоннами. Ходьба на носках, ходьба в рассыпную. Упражнение «Лягушата» в колонне. Ходьба	с малым мячом	Прыжки по прямой. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы	«Пожарные на учении»	Ходьба

	3-я неделя	Ходьба со сменой ведущего, бег враспынную, бег с остановкой на сигнал	без предметов	Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками	«Не оставайся на полу»	Ходьба
		Ходьба в колонне, ходьба змейкой, бег враспынную, ходьба на ягодицах, ходьба	без предметов	Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом	«Не оставайся на полу»	Ходьба
	4-я неделя	Ходьба на внешней стороне стопы, Ходьба с высоким подниманием колен бег двумя колоннами. Ходьба	без предметов	Прыжки на правой и левой ноге попеременно. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой. Ведение мяча в ходьбе	«Не оставайся на полу»	Ходьба
		Ходьба в колонне, ходьба с разворотом носка во внутрь, с поворотом, прыжки с доставанием до предмета. Ходьба	без предметов	Прыжки на правой и левой ноге попеременно. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой. Ведение мяча в ходьбе	«Не оставайся на полу»	Ходьба
ДЕКАБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах с высоким подниманием ног, Ходьба скрестным шагом в парах, ходьба	с кольцом	Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге. Броски мяча вверх и ловля его двумя руки	«Не оставайся на полу»	Ходьба

		Ходьба в колонне, двумя колоннами перекатом с пятки на носок, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба на ягодицах	с флажками	Броски мяча вверх и ловля его двумя руки. Ползание на четвереньках между предметами	«Мышеловка»	Ходьба
2-я неделя		Ходьба в колонне, ходьба врассыпную, ходьба на ягодицах, ходьба между мячами, бег между мячами, ведение мяча вокруг себя. Ходьба	с флажками	Прыжки попеременно на правой и левой ноге. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой	«Не оставайся на полу»	Ходьба
		Ходьба в колонне, ходьба через набивные мячи в чередовании на носках и пятках. Бег с огибанием мячей. Бег с отбиванием мячей с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба	с флажками	Ползание по прямой, подталкивая мяч головой. Прокатывание набивного мяча	«Не оставайся на полу»	Ходьба «Ручеек»
3-я неделя		Ходьба в колонне, перестроение в пары, путем расхождение через середину зала. Прыжки с ноги на ногу, ходьба в колонне	без предметов	Лазанье на гимнастическую стенку. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Прыжки на двух ногах между предметами	«Хитрая лиса»	Ходьба

		Ходьба на носках, ходьба с перекатом, ходьба на ягодицах, прыжки с ноги на ногу, ходьба скрестным шагом, боковой галоп	без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Прыжки на двух ногах между предметами	По желанию детей	«Волшебные снежинки»
	4-я неделя	Ходьба со сменой ведущего, бег врассыпную, бег с остановкой на сигнал	без предметов	Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	«Хитрая лиса»	Ходьба
		Ходьба в колонне, ходьба змейкой, бег врассыпную, ходьба на ягодицах, ходьба	без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен	«Хитрая лиса»	Ходьба
Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
Я Н В А Р Ь	1-я неделя					

	2-я неделя	Ходьба в колонне, двумя колоннами, скрестным шагом, с высоким подниманием колен, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег и ходьба	с веревкой	Прыжки в длину с места. Проползание под дугами на четвереньках	«Совушка»	Ходьба, игра «Заморожу»
--	------------	---	------------	--	-----------	-------------------------

	Ходьба в колонне, на носках между мячами, прыжки через мячи, ведение мяча по прямой	с веревкой	Проползание под дугами на четвереньках. Перебрасывание мячей друг другу	«Совушка»	Игра«Улитка». Ходьба
3-я неделя	Построение в шеренгу, перестроение в две колонны, ходьба двумя колоннами в разных направлениях с высоким подниманием бедра, с поочередным движением рук вверх, вниз, на носках, руки вверх ладонь к ладони. Бег в среднем темпе. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед	с обручем	Лазание на гимнастическую стенку. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	«Хитрая лиса»	Ходьба , игра «С платочком»

	Ходьба в колонне, двумя колоннами, скрестным шагом, с высоким подниманием колен, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег и ходьба	с обручем	Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки на двух ногах (ноги врозь - ноги вместе). Ведение мяча прямом направлении	«Хитрая лиса»	Ходьба, игра «Заморожу»
4-я неделя	Ходьба в колонне, на носках между мячами, прыжки через мячи, ведение мяча по прямой	с обручем	Лазание на гимнастическую стенку. Прыжки через шнуры. Ведение мяча до ориентира	«Хитрая лиса»	Игра«Улитка». Ходьба

		Ходьба, перестроение в пары путем расхождения через середину. Ходьба в парах с заданиями. Бег	с обручем	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через шнуры. Ведение мяча до ориентира	«Хитрая лиса»	Ходьба
ФЕВРАЛЬ	1-я неделя	Ходьба, на носках., на пятках, с высоким подниманием колен. Подпрыгивание на месте на одной ноге	с большим мячом	Прыжки в длину с места. Отбивание мяча об пол одной рукой продвигаясь вперед	« Не оставайся на полу»	Ходьба
		Ходьба в колонне, змейкой, на внешней стороне стопы в полуприседе, прыжки на одной ноге с продвижением вперед	с большим мячом	Отбивание мяча об пол одной рукой продвигаясь вперед. Подлезание под дугу в группировке	« Не оставайся на полу»	Ходьба

	2-я неделя	Ходьба в колонне, гимнастическим шагом, в полуприседе, бег змейкой	с большим мячом	Прыжки в длину с места. Ползание на четвереньках между предметами. Перебрасывание мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками	«Выше ноги от земли»	Ходьба
		Ходьба гимнастическим шагом, в приседе, двумя колоннами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с остановкой на сигнал. Прыжки с поворотом на 180	с большим мячом	Прыжки в длину с места. Ползание на четвереньках между предметами. Перебрасывание мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками	«Совушка»	Ходьба

	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, перестроение в тройки, бег с захлестыванием голени, ходьба	без предметов	Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки с ноги на ногу	«Гуси лебеди» -	Ходьба, игра «Улитка»
		Ходьба в приседе двумя колоннами, ходьба на носках, бег с захлестыванием, ходьба	без предметов	Прыжки с ноги на ногу. Отбивание мяча в ходьбе	«Хитрая лиса»	Ходьба, игра «Ручеек»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, между предметами, бег между предметами, прыжки на одной ноге между предметами, перестроение в пары	без предметов	Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по гимнастической скамейке. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой	«Воробышек и кошка»	Ходьба
		Ходьба, по диагонали, скрестным шагом, перекатом с пятки на носок. Упражнение «Ударь в бубен». Ходьба	без предметов	Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по гимнастической скамейке. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой	«Гуси лебеди» -	Ходьба с изображением животных
месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
МАРТ	1-я неделя	Ходьба в колонне, парами, бег парами, держась за руки, ходьба в колонне, тройками, бег тройками. Держась за руки с высоким подниманием ног	с палкой	Прыжок в длину с разбега, метание в движущуюся цель, ползание между предметами на предплечьях и коленях с мешочком на спине, ползание по наклонной доске	«Не оставайся на полу»	Ходьба

		Ходьба в колонне, парами, в колонне, тройками, прыжки с ноги на ногу в тройках. Ходьба	с мячом		Бросок большого мяча из-за головы двумя руками в даль, прыжок в длину с разбега, Ходьба по гимнастической скамейке с выносом прямой ноги вперед	«Медведь и пчелы» (с лазанием)	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
2-я неделя	Ходьба двумя колоннами, со сменой темпа, широким шагом, семенящим шагом, бег со сменой направления, ходьба на носках	без предметов	Ходьба по скамейке, прыжок в длину с разбега, бросок большого мяча из-за головы двумя руками	«Медведь и пчелы» (с лазанием)	Ходьба, игра «Улитка»		
	Ходьба через предметы, на носках между предметами, прыжки на одной ноге между предметами, ведение мяча по кругу	с лентой	Прыжки в длину с места, ведение мяча с забрасыванием в баскетбольное кольцо, подтягивание на скамейке руками скрестным хватом, лежа на животе	«Удочка»	Ходьба и игра «Найди, где спрятано»		
3-я неделя	Ходьба в колонне, двумя колоннами, со сменой направления, двумя колоннами, бег со сменой направляющего, ходьба в приседе, ходьба	с мячом	Ползание по пластуни, ходьба по канату, лежащему на полу, прыжок в длину с места	«Мяч по кругу»	Ходьба, пальчиковая гимнастика		

		Ходьба в колонне, двумя колоннами, со сменой направляющего, двумя колоннами, бег со сменой направляющего, бег в приседе. Ходьба	с флажками	Ползание по пластунски, ходьба по канату, лежащему на полу, прыжок в высоту с разбега н=30 см	«Мяч по кругу»	Ходьба Игра «Море волнуется»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, враспынную, бег враспынную, бег с остановкой на сигнал, Ходьба	с кольцом	Метание мешочка, прыжки в высоту с разбега н=30 см, лазание по гимнастической стенке, перекрестной координацией	«Охотник и зайцы»	Ходьба Игра «Море волнуется»
		Ходьба в колонне, на носках, ходьба на пятках, скрестным шагом, бег с высоким подниманием колен, ходьба	без предметов	Лазание по гимнастической стенке перекрестной координацией, метание мешочка в даль, запрыгивание на скамейку, покрытую матом, спрыгивание с поворотом на 180	«Пятнашки»	Ходьба Игра «Море волнуется»
АПРЕЛЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, по диагонали с разворотом носка внутрь, со сменой направления, бег широким шагом, семенящим шагом	с палкой	Подлезание под шнур по пластунски, н=30 см, сбивание кубиков маленькими мячами н=3 м, запрыгивание и спрыгивание со скамейки, покрытой матом, н=25 см	«Пожарные на учении»	Ходьба, построение из одного круга в два-три

		Ходьба в колонне, перестроение в тройки, ходьба в тройках на внешней стороне стопы, ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба в колонне, бег скрестным шагом	с мячом	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, сбивание кубиков маленьким мячом с расстояния 2,5, 3, 3,5 м. Прыжки в длину с разбега	«Пожарные на учении»	Ходьба, построение из одного круга в два-три
2-я неделя		Ходьба в колонне, змейкой, по диагонали, в полуприседе, обычным шагом, гимнастическим шагом, бег с захлестыванием голени, бег скрестным шагом	без предметов	Сбивание кубиков малым мячом с n=3 м, ходьба по гимнастической скамейке с выносом прямой ноги вперед, прыжок в длину с разбега	«Бездомный заяц»	Ходьба. Игра «Запрещенное движение»
		Ходьба в колонне, приставным шагом, бег враспынную, бег враспынную с заданиями, прыжки из глубокого приседа «лягушата»	с лентой	Прыжки через короткую скакалку, пролезание в обруч и под стулья, подбрасывание и ловля мяча, отбивание и сбивание	«Волк во рву»	Ходьба, упражнения на расслабление
3-я неделя		Ходьба, скрестным шагом, в приседе, бег широким шагом, прыжки из обруча в обруч, ходьба	с мячом	Перебрасывание большого мяча от головы, из-за головы двумя руками через сетку, прыжки через короткую скакалку, ползание на ладонях и коленях а проталкиванием большого мяча головой	«Гусилебеди»	Ходьба и ходьба по наклонной поверхности

		Ходьба по ребристой доске, бег по ребристой доске, ходьба на носках между мешочками и гантелями, прыжки через мешочки и гантели	с флажками	Метание мешочка в даль из-за плеча одной рукой, прыжки в высоту с места «достань головой до колокольчика», ползание на ладонях и коленях с подлезанием под шнур	«У медведя во бору»	Ходьба и ходьба по наклонной поверхности
	4-я неделя	Ходьба, ходьба с высоким подниманием колен на носках, прыжки на одной ноге с продвижением вперед в чередовании с ходьбой	с кольцом	Прыжки в высоту с разбега n=30, 35,40 см, метание мешочков вдаль с использованием кругового замаха, лазание по веревочной лестнице, перекрестной координацией	«Горелки»	Ходьба. Игра «Запрещенное движение»
		Ходьба, прыжки на одной ноге, ходьба с высоким подниманием колен, перекатом с пятки на носок, бег враспынную, с остановкой на сигнал	без предметов	Прыжки в длину с разбега, бросание и прокатывание набивного мяча, лазание по веревочной лестнице перекрестной координацией	«Охотники и утки»	Ходьба. Игра «У кого мяч»
М А Й	1-я неделя	Ходьба в колонне, стойка у стены Бег враспынную в чередовании с ходьбой в колонне	с мячом	Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах Подбрасывание и ловля мяча	«Волшебные елочки»	Ходьба в колонне
		Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3Х3 метра	без предметов	Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях	«Волшебные елочки»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»

2-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5X2 м	с лентой	Подлезание под дугу н=50 см на ладонях и коленях Ходьба между шнурами с мешочком на голове	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголка и нитка»
	Ходьба в колонне, на носках Бег врассыпную с остановкой на сигнал	с мячом	Подлезание под шнур н=65 и 40 см. Ходьба между предметами с мешочком на голове	«Зайцы и волк»	Ходьба Пальчиковая игра «Замок»
3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег врассыпную Ходьба	с флажками	Прыжки в длину с места 60 и 50 см. Подлезание под шнуры 65 и 40 см Ходьба мешочком на голове	«Найди себе пару»	Ходьба
Обследование уровня развития основных движений					
4-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег врассыпную Ходьба	с кольцом	Прыжки в длину с места 60 и 70 см Ходьба по доске приставными шагами Отбивание мяча о пол	«Мы веселые ребята»	Ходьба,

Календарный план занятий по физической культуре.

Подготовительная группа.

6-7 лет.

Месяц №	Вводная часть ОРУ		Основные движения		Подвижная игра		Заключительная часть		
	1-я	неделя	Построение в колонну; бег в умеренном темпе за педагогом между предметами до 2 минут «Забрось в кольцо»	с мячом	«Кто быстрее»	Игровые упражнения, «Прокати урони» «Совушка» по одному (в чередовании с ходьбой)		Ходьба в колонне	
СЕНТЯБРЬ	2-я	неделя	Обследование уровня развития основных движений						
			Бросание мяча о пол одной рукой, Построение в шеренгу, а ловля двумя 8 – 10 раз; проверка осанки, равнение. по гимнастической скамейке на						
			Перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне предметов животе; по одному между предметами; ходьба и бег в рассыпную	без	Ходьба по гимн. скамейке	по одному боком приставным шагом, на			«Удочка» Ходьба в колонне
	3-я	неделя	Бросание мяча о пол одной рукой, проверка осанки, равнение. по гимнастической скамейке на	с малым животом; Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, на	а ловля двумя 8 – 10 раз; ползание	«Быстро по одному по одному		Ходьба в колонне одному; Ходьба в колонне между предметами;	
			Перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне мячом в середине присесть, встать и пройти дальше	Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, на	Ходьба по гимн. скамейке по одному боком приставным шагом, на	«Быстро по одному по одному		Ходьба в колонне одному; Ходьба в колонне между предметами;	

	4-я неделя	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с замедлением и ускорением темпа движения по сигналу педагога; игровое упражнение «Быстро в клоны»	с малым мячом	Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (12 - 15 раз подряд). Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по- медвежьи»). Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить по ворот в среднем темпе, затем пройти дальше (2 раза)	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким
О К Т Я Б Р Ъ	1-я неделя	Ходьба в колонне Ходьба спортивным шагом Ходьба змейкой	без предметов	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками.	«Медведь и пчелы»	Ходьба в колонне
	2-я неделя	Ходьба в колонне, Ходьба противходом двумя колоннами. Боковой галоп в одну и другую сторону. Ходьба	с обручем	Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении.	«Перелет птиц»	Ходьба

	3-я неделя	Ходьба в колонне, Перестроение в пары, в парах на носках. Бег врассыпную Ходьба в колонне. «Найди свою пару»	на гимнастических скамейках	Ведение мяча по прямой. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). Ходьба по рейке гимнастической скамейки	«Удочка»	Ходьба в колонне
	4-я неделя	Ходьба в колонне Перестроение в пары. Ходьба на носках двумя колоннами. Бег врассыпную. «Сделай фигуру». Ходьба в колонне. Бег с захлестыванием голени. Ходьба.	с мячом	Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.	«Удочка»	Ходьба Игра «Запрещенное движение»
НОЯБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне. С поворотом на 180 в шаге. На пятках. Гимнастическим шагом. Прыжки с продвижением вперед	без предметов	Равновесие - ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. Прыжки на двух ногах через шнуры. Эстафета с мячом «Мяч водящему».	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба

2-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба в парах на носках, перекатом пятки на носок. Ходьба с высоким подниманием ног.	без предметов	Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната. «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками - баскетбольный вариант.	«Угадай чей голосок»	Ходьба Игра «Течет ручей»
3-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба змейкой двумя колоннами противходом на носках, скрестным шагом	с кубиком	Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами. Лазанье под дугу. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию.	«Медведь и пчелы»	Ходьба
4-я неделя	Ходьба в колонне Перестроение в пары Двумя колоннами по диагонали Бег в рассыпную Ходьба в колонне, бег с захлестыванием голени Ходьба	с кубиком	Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание «по-медвежьему» на ладонях и ступнях в прямом направлении. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	«Мяч водящему»	Ходьба

ДЕКАБРЬ

1-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары Ходьба в парах с высоким подниманием ног, скрестным шагом. «Ударь в бубен» толчок ногой с места и с разбега, Ходьба	с малым мячом	Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2 - 3 раза). в) Равновесие - ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой	«Охотники и звери»	Ходьба
2-я неделя	Ходьба. Перестроение в пары. Двумя колоннами. Упражнение «Ударь в бубен» двумя колоннами. Бег в рассыпную с короткими лентами с остановкой на сигнал и с заданием «Сделай фигуру». Ходьба	с малым мячом	Перебрасывание мячей в парах. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.	«Попрыгунчики-воробышки»	Ходьба
3-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары путем расхождения через середину зала. Ходьба на носках и пятках. Прыжки в парах с ноги на ногу Ходьба в колонне	без предметов	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	«Хитрая лиса»	Ходьба

	4-я неделя	Ходьба в колонне. С перекатом с пятки на носок. Спина вперед Спортивным шагом .Бег врассыпную Прыжки «Лягушата». Ходьба	с мячом	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. Равновесие - ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед	«Хитрая лиса»	Ходьба
Я Н В А Р Ь	1-я неделя	Ходьба в колонне. Ходьба гимнастическим шагом. Спортивным шагом. Бег врассыпную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру». Ходьба	с флажками	Прыжки в длину с места (на мат). «Поймай мяч»	«Совушка»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба двумя колоннами по всему пространству зала. Ходьба на ягодицах. Ходьба и бег скрестным шагом. Ходьба в колонне	с кубиком	Прыжки в длину с места. Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	«Совушка»	Ходьба

	3-я неделя	Ходьба в колонне. Бег в рассыпную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру». Имитационные движения: «Цапля», перестроение в 4 колонны	со скакалкой	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Равновесие - ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. Прыжки через короткую скакалку различными способами.	«Паук и мухи»	Ходьба
	4-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение парами. На носках между мячами, Прыжки через мячи двумя колоннами. Разбор мячей Ведение мяча в колонне по прямой и с ускорением Ходьба с мячом	со скакалкой	Ползание на четвереньках между предметами. Равновесие - ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	«Паук и мухи»	Ходьба

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ФЕВРАЛЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне. Ходьба на носках с перестроением в пары путем расхождения через середину. Ходьба «Пингвины» и перестроение в четверки	без предметов	Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет. Равновесие - ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки. Метание мешочков.	«Эстафета по кругу»	Ходьба

	2-я неделя	Ходьба в колонне. В полуприседе. С высоким подниманием колен. Бег враспынную с остановкой на сигнал, упражнение «Фотограф». Ходьба в колонне	без предметов	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Метание мешочков в горизонтальную цель	«Эстафета по кругу»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. В парах с высоким подниманием колен. Двумя колоннами скрестным шагом, «пингвины». «Ударь в бубен»	с мячом	Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. Прыжки из обруча в обруч.	«Жмурки»	Ходьба.
	4-я неделя	Ходьба в колонне. Двумя колоннами гимнастическим шагом, спортивным шагом. Бег боковой галоп вправо, влево. Ходьба, перестроение тройками	с мячом	Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Эстафета с мячом «Передал — садись».	«Жмурки»	Ходьба
МАРТ	1-я неделя	Ходьба в колонне. Двумя колоннами с высоким подниманием ног. Со сменой ведущего. Бег в колонне по два в разных направлениях. Ходьба с перестроением в три колонны	с малым мячом	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу - на середине разойтись. Прыжки способом ноги врозь, ноги вместе. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».	«Ключи»	Ходьба на носках с закрытыми глазами

	2-я неделя	Ходьба .Ходьба между большими мячами. Бег между мячами. Прыжки на двух ногах. Перешагивание через мячи, прыжки на одной ноге между мячами, ходьба	с малым мячом	Равновесие - ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь. Эстафета с мячом	«Ключи»	Ходьба
МАРТ	3-я неделя	Ходьба на месте, не отрывая носков от пола, поочередно поднимая пятки, со сменой направляющего. Бег, боковой галоп, ходьба	с флажком	Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли). Ползание под шнур, не касаясь руками пола.	«Затейник и»	Ходьба «Улитка»
	4-я неделя	Ходьба на месте, не отрывая носков от пола, гимнастическим шагом. Бег, бег враспынную Ходьба, перестроение в три колонны	с флажком	Прыжки через шнуры. Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «помедвежьи».	«Затейник и»	Ходьба
АПРЕЛЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, двумя колоннами Бег и ходьба	с гимнастическими палками	Прыжки - перепрыгивание через шнур, положенный вдоль зала. Перебрасывание мяча, стоя на коленях, двумя руками из-за головы в баскетбольное кольцо	«Школа мяча»	Ходьба «Птицы»

	2-я неделя	Ходьба и бег двумя колоннами противоходом. Ходьба по ребристому мостику. Бег змейкой, ходьба с перестроением в три колонны	с гимнастич ескими палками	«Кто дальше бросит» «Не задень»	«Школа мяча»	Ходьба, пальчиковая гимнастика
	3-я неделя	Ходьба, скрестным шагом. Упражнение «гусеница». Бег с захлестыванием. Ходьба	без предметов	Эстафеты	«Метко в корзину»	Ходьба
А П Р Е Л Ъ	4-я неделя	Ходьба, ходьба двумя колоннами противоходом.. Ходьба на носках, перекатом с пятки на носок. Прыжки с ноги на ногу, на одной ноге (на батуте). Ходьба	без предметов	Эстафеты	«Метко в корзину»	Ходьба, пальчиковая гимнастика
М А Й	1-я неделя	Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег в рассыпную в чередовании с ходьба в колонне	без предметов	Лазание по канату произвольным способом на безопасную высоту. Метание. Эстафета.	«Волшебн ые елочки»	Ходьба в колонне
	2-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5X2 м	без предметов	Лазание по канату произвольным способом на безопасную высоту. Метание. Эстафета.	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголка и нитка»
	3-я неделя	Обследование уровня развития основных движений				

	4-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег врассыпную Ходьба	с кольцом	Ходьба по скамейке с прыжками в обручи. Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой с бросанием мяча от груди в баскетбольное кольцо.	«белые медведи»	Ходьба
--	---------------	--	-----------	--	-----------------	--------

2.2 Перспективное планирование Перспективный план НОД по физической культуре для детей младшей группы на 2021 - 2022 учебный год

Месяц	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры, игры малой подвижности
Сентябрь 1 - 2 неделя	Без предметов	Ходьба между двумя линиями; прыжки на двух ногах на месте.	П/и «Бегите ко мне» П/и «Птички»
Сентябрь 3 - 4 неделя	С мячом	Прокатывание мячей. Ползание с опорой на ладони и колени.	П/и «Быстро в домик» Дыхательная гимнастика
Развлечение № 1 «Вместе весело шагаем»			
Октябрь 1 - 2 неделя	Без предметов	Равновесие «Пойдем по мостику»; прыжки на двух ногах. Прыжки из обруча в обруч; игровое упражнение «Прокати мяч».	П/и «Догони мяч» Дыхательная гимнастика
Октябрь 3 - 4 неделя	С мячом	Прокатывание мячей в прямом направлении; ползание между предметами. Лазание под шнур; ходьба и бег между предметами.	П/и "Зайка серый умывается"
Развлечение № 2 «Тропинка к здоровью»			
Ноябрь 1 - 2 неделя	С ленточками	Ходьба по доске; прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки из обруча в обруч; прокатывание мячей.	П/и "Мыши в кладовой" Дыхательная гимнастика
Ноябрь 3 - 4 неделя	Без предметов	Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами; игровое упражнение "Паучки".	П/и "По ровненькой дорожке" Дыхательная гимнастика
Развлечение № 3 «В гости к мишке»			
Декабрь 1 - 2 неделя	С флажками	Равновесие; прыжки. Прыжки со скамейки	П/и "Коршун и птенчики" Дыхательная гимнастика

Декабрь 3 - 4 неделя	С мячом	Прокатывание мяча между предметами; ползание под дугу. Ползание; равновесие.	П/и "Птица и птенчики" Дыхательная гимнастика
Развлечение № 4 «Мой веселый звонкий мяч»			
Январь 1 - 2 неделя	С обручем	Равновесие «Пройди - не упади»; прыжки «Из ямки в ямку». Прыжки «Зайки - прыгуны»;	П/и "Коршун и цыплята" Дыхательная гимнастика
Январь 3 - 4 неделя	Без предметов	Игровые упражнения «Прокати - поймай»; «Медвежата». Ползание под дугу; равновесие «По тропинке».	П/и «Лохматый пес». Дыхательная гимнастика
Развлечение № 5 «Веселые котятки»			
Февраль 1 - 2 неделя	С малым обручем	Равновесие «Перешагни - не наступи»; прыжки из обруча в обруч. Прыжки со скамейки; прокатывание мяча.	П/и «Воробышки в гнездышках» Дыхательная гимнастика
Февраль 3 - 4 неделя	С мячом	Бросание мяча через шнур двумя руками; лазание под шнур в группировке.	П/и «Воробышки и кот» Дыхательная гимнастика
Развлечение № 6 «Поможем зайке найти маму»			
Март 1 - 2 неделя	С ленточками	Ходьба и бег между двумя параллельными линиями; прыжки на двух ногах, с продвижением вперед. Прыжки из обруча в обруч с продвижением вперед; прокатывание мяча в прямом направлении.	П/и «Мыши в кладовой»
Март 3 4 неделя	С флажками	Ловля мяча; ползание на четвереньках между предметами. Подлезание под дугу на четвереньках; ходьба и бег между двумя линиями.	П/и "Цветные автомобили" Дыхательная гимнастика
Развлечение № 7 «Веселые гномики»			

	Без предметов	Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке;	Дыхательная гимнастика
Апрель 1 - 2 неделя		прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Ползание на четвереньках; прокатывание мяча в прямом направлении.	
Апрель 3 - 4 неделя	С обручем	Прокатывание мячей друг другу между предметами; ползание на четвереньках. проползти на ладонях и коленях между предметами; ходьба по гимнастической скамейке.	П/и "Кролики" Дыхательная гимнастика
Развлечение № 8 «Веселый зоопарк»			
Май 1 - 2 неделя	С флажками	Ходьба по гимнастической скамейке; прыжки со скамейки; прокатывание мяча в прямом направлении.	П/и "Кто быстрее до флажка"
Май 3- 4 неделя	С большим мячом	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками; ползание по скамейке. Подлезание под дугу; ползание на четвереньках «как жучки».	П/и "Ловишка" Дыхательная гимнастика
Развлечение № 9 «Спорт нужен всем»			

**Перспективный план НОД по физической культуре для детей средней группы на
2021 - 2022 учебный год**

Месяц	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры, игры малой подвижности

Сентябрь 1 - 2 неделя	Без предметов	Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м), руки на поясе; подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево. Подпрыгивание на месте на двух ногах; прокатывание мячей друг другу (стойка - сидя на коленях, сидя на пятках)	П/и "Найди себе пару" П/и "Самолеты"
Сентябрь 3 - 4 неделя	С малыми обручами	Лазанье под шнур не касаясь руками пола, в группировке; Ходьба на носках по доске, лежащей на полу. Ходьба по доске лежащей на полу, с перешагиванием через кубики; лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	П/и "У медведя во бору" И/м/п "Где постучали? "
Развлечение № 1 «Волшебница осень»			
Октябрь 1 - 2 неделя	Без предметов	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч; прокатывание мячей друг другу. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч; прокатывание мяча между 4 - 5 предметами, поставленными в один ряд.	П/и "Автомобили" И/м/п "Автомобили поехали в гараж"
Октябрь 3 - 4 неделя	С кеглей	Подлезание под дугу, касаясь руками пола; ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики; прыжки на двух ногах между набивными мячами.	П/и "Кот и мыши" Точечный массаж Дыхательная гимнастика

		Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см с мячом в руках; прокатывание мяча в прямом направлении	
Развлечение №2 «Папа, мама, я – спортивная семья»			
Ноябрь 1 - 2 неделя	С кубиком	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики; прыжки на двух ногах продвигаясь вперед между кубиками. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; прыжки на двух ногах через шнуры; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	П/и "Салки" Дыхательная гимнастика
Ноябрь 3 - 4 неделя	С флажками	Ползание по гимнастической скамейке на животе; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Ходьба по гимнастической скамейке боком, на середине присесть; ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; прыжки на двух ногах до кубика.	П/и "Цветные автомобили" Дыхательная гимнастика
Развлечение №3 «Непослушные мячи»			
Декабрь 1 - 2 неделя	С мячом	Прыжки со скамейки; прокатывание мяча между предметами. Прыжки со скамейки; прокатывание мячей между предметами; бег по дорожке.	П/и "Лиса и куры" Дыхательная гимнастика
Декабрь			

3 - 4 неделя	Без предметов	Перебрасывание мячей друг другу (способ - двумя руками снизу); ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Перебрасывание мячей друг другу (способ - двумя руками из-за головы); ползание на четвереньках -	П/и "Зайцы и волк" Дыхательная гимнастика
-----------------	---------------	--	--

		"по-медвежьи"; ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени.	
--	--	---	--

Развлечение № 4 «Зимнее приключение»			
--------------------------------------	--	--	--

Январь 1 - 2 неделя	С обручем	Ходьба по канату; прыжки на двух ногах с продвижением вперед вдоль каната перепрыгивая через него справа и слева.	П/и "Кролики" Дыхательная гимнастика
------------------------	-----------	---	---

Январь 3 - 4 неделя	С мячом	Прыжки с гимнастической скамейки; перебрасывание мячей друг другу (способ - двумя руками снизу). Прокатывание мячей друг другу в парах; ползание "помедвежьи"; прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед.	П/и "Найди себе пару" П/и "Лошадки" Дыхательная гимнастика
------------------------	---------	--	--

Развлечение №5 «Зимние забавы»			
--------------------------------	--	--	--

Февраль 1 - 2 неделя	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке, на середине поворот кругом; прыжки через бруски. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени; прыжки через шнур; перебрасывание мячей друг другу (способ - двумя руками снизу)	П/и "Котята и щенята" Дыхательная гимнастика
-------------------------	---------------	---	---

Февраль 3 - 4 неделя	С мячом	Перебрасывание мячей друг другу; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Метание мешочков в вертикальную цель; ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке.	П/и "Воробышки и автомобиль" Дыхательная гимнастика
Развлечение №6 «Спортивный теремок»			
	С мячом	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками;	И/м/п "Паравозик"

Март 1 - 2 неделя		передача мяча друг другу через сторону стоя в колонне. Ходьба перешагивая (попеременно правой и левой ногой) через гимнастические палки, положенные на полу; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; прокатывание мяча в прямом направлении "Попади в ворота"	Точечный массаж Дыхательная гимнастика
Март 3 - 4 неделя	С обручем	Прыжки в длину с места; перебрасывание мешочков через шнур. Игровые упражнения: "Быстрые и ловкие"; "Сбей предмет".	П/и «Зайка беленький» Точечный массаж Дыхательная гимнастика
Развлечение №7 «В гостях у сказки»			

Апрель 1 - 2 неделя	С обручем	Прыжки в длину с места; бросание мяча в баскетбольное кольцо. Прыжки в длину с места; ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине ("Проползи - не урони"); ходьба по скамейке с мешочком на голове.	П/и "Бездомный заяц" Дыхательная гимнастика
Апрель 3 - 4 неделя	С мячом	Прокатывание мяча между предметами; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. Игровые упражнения «Подбрось - поймай»; «Прокати - не задень».	П/и "Самолеты" Дыхательная гимнастика
Развлечение №8 «Путешествие к разным планетам»			
Май - 2 неделя	С флажками	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи»; ходьба по	И/м/п "Цветные автомобили" Дыхательная гимнастика
Май - 4 неделя		доске, положенной на пол; прыжки через шнуры. Игровые упражнения «На одной ножке вдоль дорожки»; «Брось через веревочку».	
	Без предметов	Ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове; прыжки на двух ногах через препятствия. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; прыжки на двух ногах через шнуры; метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.	П/и "По ровненькой дорожке" Дыхательная гимнастика
Развлечение №9 «Мы умеем дружно жить»			

**Перспективный план НОД по физической культуре для детей старшей группы на
2021 – 2022 учебный год**

Месяц	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры, игры малой подвижности
Сентябрь 1 - 2 неделя	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; перебрасывание мячей друг другу. Ходьба по гимнастической скамейке; прыжки на двух ногах с продвижением вперед между предметами; броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками.	П/и "Мышеловка"
Сентябрь 3 - 4 неделя	Без предметов	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; ходьба по канату боком приставным шагом; Броски мяча вверх двумя руками и ловля его. Перебрасывание мячей друг другу; ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени; ходьба по канату боком приставным шагом.	П/и "Удочка"
Развлечение «Здравствуй детский сад» (улица)			

Октябрь 1 - 2 неделя	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; прыжки на двух ногах через короткие шнуры; броски мяча двумя руками (способ - от груди). Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом перешагивая через набивные мячи; прыжки на двух ногах через короткие шнуры справа и слева; броски мяча двумя руками (способ - от груди).	П/и "Перелет птиц"
-------------------------	---------------	--	--------------------

Октябрь 3 - 4 неделя	С малым мячом	Метание мяча в горизонтальную цель; подлезание под дугу прямо и боком в группировке; ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Пролезание в обруч боком в группировке; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием на середине через предмет.	П/и "Гусилебеди"
-------------------------	---------------	--	------------------

Развлечение «День здоровья. Турнир здоровячков» (улица)			
Ноябрь 1 - 2 неделя	С малым мячом	Ходьба по гимнастической скамейке с малым мячом; прыжки на правой левой ноге; переброска мяча снизу. Ходьба по гимнастической скамейке с малым мячом; прыжки по прямой - два прыжка на левой ноге, два прыжка на правой ноге; перебрасывание мячей друг другу способ из за головы.	П/и "Пожарные на учении"

Ноябрь 3-4 неделя	Без предметов	Прыжки на правой, левой ноге попеременно с продвижением вперед; переползание на животе по гимнастической скамейке; ведение мяча продвигаясь вперед шагом. Прыжки на правой, левой ноге попеременно; ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой; ведение мяча в ходьбе.	П/и "Не оставайся на полу"
Развлечение «Сокровища белой вороны»			
Декабрь 1 - 2 неделя	С флажками	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; броски мяча вверх и ловля его; ползание на четвереньках между предметами. Прыжки попеременно на правой и левой ноге; ползание по прямой, подталкивая мяч головой;	П/и "Не оставайся на полу"
		прокатывание набивного мяча.	
Декабрь 3 - 4 неделя	Без предметов	Лазание на гимнастическую стенку; ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы; прыжки на двух ногах между предметами. Лазание до верха гимнастической стенки; ходьба по гимнастической скамейке боком; прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком зажатым между колен.	П/и "Хитрая лиса"
Развлечение «Ярмарка игр»			

Январь 1 - 2 неделя	С веревкой	Прыжки в длину с места; проползание под дугами, подталкивая мяч; броски мяча вверх. Прыжки в длину с места; переползание через предметы; перебрасывание мячей друг другу (способ - снизу).	П/и "Совушка"
Январь 3 - 4 неделя	С обручем	Лазание на гимнастическую стенку; ходьба по гимнастической скамейке; прыжки на двух ногах (способ - ноги врозь, ноги вместе); ведение мяча в прямом направлении. Лазание на гимнастическую стенку; ходьба по гимнастической скамейке; прыжки через шнуры на двух ногах; ведение мяча в прямом направлении.	П/и "Хитрая лиса"
Развлечение «Волшебные превращения»			
Февраль 1 - 2 неделя	С большим мячом	Прыжки в длину с места; Отбивание мяча о пол одной рукой, с продвижением вперед; подлезание под дугу. Прыжки в длину с места; ползание на четвереньках	П/и "Не оставайся на полу"
		между набивными мячами; перебрасывание малого мяча одной рукой и ловя его после отскока о пол двумя руками.	

Февраль 3 - 4 неделя	Без предметов	Лазание на гимнастическую стенку; ходьба по гимнастической скамейке; прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед; отбивание мяча в ходьбе. Лазание на гимнастическую стенку; ходьба по гимнастической скамейке; прыжки с ноги на ногу между предметами; бросание мяча в верх и ловля его одной рукой.	П/и "Гусилебеди"
Развлечение «Аты-баты»			
Март 1 - 2 неделя	С малым мячом	Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове; прыжки из обруча в обруч; перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. Ходьба по канату боком приставным шагом, с мешочком на голове; прыжки на двух ногах через набивные мячи; переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока.	П/и "Пожарные на учении"
Развлечение «Спортивные подарки для Белоснежки»			
Март 3 - 4 неделя	С обручем	Лазание под шнур боком; метание мешочков в горизонтальную цель; ходьба на носках между набивными мячами. Метание мешочков в горизонтальную цель; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами; ходьба с	П/и "Не оставайся на полу"
		перешагиванием через набивные мячи.	

Апрель 1 - 2 неделя	С короткой скакалкой	Прыжки через короткую скакалку; прокатывание обручей друг другу; пролезание в обруч прямо и боком. Прыжки на месте через короткую скакалку, с продвижением вперед; прокатывание обручей друг другу; пролезание в обруч.	П/и "Стой"
Апрель 3 - 4 неделя	Без предметов	Лазание на гимнастическую стенку; прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед; ходьба по канату боком. Лазание на гимнастическую стенку; перепрыгивание через шнур вправо и влево, с продвижением вперед; ходьба на носках между набивными мячами.	П/и "Горелки"
Развлечение «Путешествия к звездам»			
Май - 2 неделя	С флажками	Прыжки в длину с разбега; перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди; ползание по прямой на ладонях и ступнях "помедвежь". Прыжки в длину с разбега; забрасывание мяча в корзину; лазание под дугу.	П/и "Не оставайся на полу"
Развлечение «День Победы»			
Май - 4 неделя	С обручем	Ползание по гимнастической скамейке на животе; ходьба с перешагиванием через набивные мячи; прыжки на двух ногах между кеглями. Ползание по гимнастической скамейке на животе; ходьба с перешагиванием через бруски; прыжки на правой и левой ноге попеременно.	П/и "Караси и щука"

	Развлечение «Путешествие в город Физкультурный» (улица)
--	---

**Перспективный план НОД по физической культуре для детей
подготовительной группы на 2021 - 2022 учебный год**

Месяц	ОРУ		Основные виды движений	Подвижные игры, игры малой подвижности
Сентябрь 1 - 2 неделя	С мячом		Игровые упражнения «Прокати не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо»	П/и «Совушка»
Сентябрь 3 - 4 неделя	С малым мячом		Бросание мяча о пол одной рукой, и ловля двумя; ползание по гимнастической скамейке на животе; Ходьба по гимн. скамейке. Бросание мяча.	П/и «Удочка»
			Развлечение «Буратино идет в школу» (улица)	
Октябрь 1 - 2 неделя	Без предметов		Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками.	П/и «Перелет птиц»
Октябрь 3 - 4 неделя	На гимнастических скамейках		Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. Ползание на ладонях и ступнях («помедвежь») в прямом направлении.	П/и «Удочка»
			Развлечение «День здоровья. Турнир здоровячков» (улица)	

Ноябрь 1-2 неделя	Без предметов		Равновесие - ходьба по канату (шнур) боком, Прыжки на двух ногах через шнуры. Эстафета с мячом «Мяч водящему». Броски мяча в корзину двумя руками - баскетбольный вариант.	П/и «Угадай чей голосок»
-------------------	---------------	--	--	--------------------------

Ноябрь 3-4 неделя	Без предметов	Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами. Лазанье под дугу. Равновесие. Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание «помедвежь».	П/и «Медведь и пчелы»; «Мяч водящему»
-------------------	---------------	---	---------------------------------------

Развлечение «Мамины помощники»				
Декабрь 1-2 неделя	С малым мячом	Подбрасывание мяча. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Перебрасывание мячей в парах. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.	П/и «Попрыгунчики - воробушки»	

Декабрь 3 - 4 неделя	Без предметов	Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах с мешочком. Лазанье по гимнастической стенке. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки через короткую скакалку.	П/и «Хитрая лиса»
Развлечение «Мы мороза не боимся»			
Январь 1 - 2 неделя	С флажками	Прыжки в длину с места (на мат). «Поймай мяч». Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	П/и «Совушка»
Январь 3 - 4 неделя	Со скакалкой	Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами. Прыжки через короткую скакалку. Ползание на четвереньках между предметами. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	П/и «Паук и мухи»
Развлечение «Фестиваль спорта» «Зимние виды спорта» (улица)			

Февраль 1 - 2 неделя	Без предметов	Лазанье на гимнастическую стенку. Ходьба парами по гимнастическим скамейкам. Метание мешочков. Метание мешочков в горизонтальную цель	П/и «Эстафета по кругу»
Февраль 3 - 4 неделя	Без предметов	Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки из обруча в обруч. Лазанье на гимнастическую стенку. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Эстафета с мячом «Передал - садись».	П/и «Жмурки»
Развлечение «Есть такая профессия: Родину защищать!»			
Март - 2 неделя	1 С малым мячом	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки. Эстафета с мячом	П/и «Ключи»
		«Передача мяча в шеренге».	
Развлечение «А ну-ка девочки»			
Март 3 - 4 неделя	С флажком	Прыжки через короткую скакалку. Перебрасывание мяча через сетку. Ползание под шнур. Прыжки через шнуры. Переброска мячей. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке «помедвежьи».	П/и «Затейники»

Апрель 2 неделя	1 - С гимнастическими палками	Перепрыгивание через шнур, положенный вдоль зала. Перебрасывание мяча, стоя на коленях, двумя руками из-за головы в баскетбольное кольцо. «Кто дальше бросит». «Не задень»	П/и «Школа мяча»
Апрель 4 неделя	3 - Без предметов	Эстафеты	П/и «Метко в корзину»
Развлечение «Космические путешествия»			
Май 2 неделя	1 - Без предметов	Лазание по канату. П/и Метание. Эстафета.	«Подбрось - поймай»
Развлечение «День Победы»			
Май 4 неделя	3 - Без предметов	Ходьба по скамейке с прыжками в обручи. Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой с бросанием мяча от груди в баскетбольное кольцо.	П/и «Белые медведи»
Развлечение «Футбольный праздник»			

2.3 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей дошкольного возраста

2.3.1 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 2-3 лет

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

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводятся три занятия в неделю. Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

В первой младшей группе детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, в рассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя в рассыпную или в кругу.

Основные движений:

Ходьба. В первой младшей группе нужно учить детей ходить правильно, не наталкиваясь друг на друга, формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку.

Бег. На третьем году жизни ребёнка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и заданное направление, не наталкиваясь на предметы.

Прыжки. В первой младшей группе вводятся прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, а так же в длину и высоту с места. Основное внимание должно быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.

Катание, бросание, ловля. Ребёнка учат брать мяч, держать его и переносить одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в заданном направлении.

Ползание и лазание. Сначала детей целесообразно учить ползанию на животе, постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони. Это упражнение проводится фронтально и сочетается с движениями на выпрямление туловища. Аналогично организуются упражнения в подлезании.

Упражнения в равновесии. Умение сохранять равновесие развивается у ребёнка в процессе выполнения всех физических упражнений, а так же специальных занятий. Воспитателю необходимо учитывать, что такие упражнения требуют от ребёнка концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха.

Подвижные игры. Роль ведущего берёт на себя воспитатель. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых. Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру на занятии повторяют два-три раза.

Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

С первой младшей группы в режим дня включается утренняя гимнастика длительностью 4-5 минут. В содержание входят строевые упражнения, ходьба, бег, подскоки, три-четыре общеразвивающих упражнения, разученных на занятии. Важно, чтобы дети делали гимнастику с желанием, интересом, чтобы испытывали радость от движений. Недопустимо принуждать их заниматься утренней гимнастикой.

Взрослый должен поддерживать двигательную активность детей, поощряя самостоятельное использование ими атрибутов для игр. Руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей осуществляется с учётом их индивидуальных особенностей.

2.3.2 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. Развивать умение 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.
9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
5. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
6. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные виды движений

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), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). 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, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догнать 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.

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, враспынную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать 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.

3. Подвижные игры

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

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

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

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

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

2.3.3 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

8. 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).

9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

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

7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

9. Приучать к выполнению действий по сигналу.

10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

1. Основные движения

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.

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.

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

3. Подвижные игры

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

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

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

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булавку».

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

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

2.3.4 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

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

3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

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

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

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

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

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

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на укреплении мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

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

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

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

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче

(вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

3. Спортивные игры

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

Элементы хоккея 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 ней с места и после ведения.

4. Подвижные игры

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

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

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

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

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

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» . Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

2.4 Содержание образовательной деятельности для детей 4-7 лет с ЗПР

Все программы адаптивного физического воспитания для детей с ЗПР 4-7 лет носят междисциплинарный характер и нацелены на нормализацию нарушенных функций, коррекцию и профилактику вторичных нарушений, коррекцию и развитие физических качеств, коррекцию психических нарушений детей. Формы занятий достаточно разнообразны и включают физкультурные занятия коррекционной направленности, рекреационные занятия в режиме дня, лечебно-профилактические и реабилитационные мероприятия.

Содержанием занятий являются:

- основные движения: ходьба, бег, прыжки, метания, лазанье;
- коррекционно-развивающие подвижные игры;
- танцевальные упражнения;
- общеразвивающие упражнения как средство формирования базовых координационных способностей, развития двигательных качеств;
- корригирующие упражнения для формирования осанки, развития согласованности движений, постановки дыхания, развития мелкой моторики, активизации речевой деятельности;
- дыхательная гимнастика; • релаксационные упражнения.

Нарушение координационных способностей - ведущее отставание в двигательной сфере детей с ЗПР 4-7 лет. Биодинамические ошибки в движениях, обусловленные возрастом, усиливаются негрубыми поражениями мозговых структур. По мере взросления и направленного обучения дети овладевают достаточно сложными двигательными действиями. Ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание - жизненно необходимые умения и основные движения программного обучения - на первый взгляд, кажутся простыми, но у дошкольников с ЗПР вызывают затруднения, так как требуют не только двигательной координации, но и активного включения мыслительных процессов, внимания, памяти, сенсорики и других функций организма.

Ходьба и бег.

В этом возрасте занимают до 80% всех движений. На занятиях обучают обычной ходьбе, ходьбе на носках, на внешней стороне стопы, приставными и скрестными шагами, в приседе, перекатом с пятки на носок; бегу в переменном темпе, с подскоками, «змейкой», с изменением направления, с предметами в руках, с препятствиями, остановками, враспынную, парами.

Типичные ошибки при ходьбе: плохая координация рук и ног (иногда асимметрия), слабое отталкивание и шарканье ногами, неустойчивость и неравномерность темпа, нарушение осанки (голова и плечи опущены), неуверенность при смене направления и ритма.

Типичные ошибки при беге: мелкий, семенящий шаг, часто на полусогнутых ногах, (несогласованность движений рук и ног, недостаточная амплитуда, нечеткий ритм беговых шагов, слабое отталкивание и вынос бедра, боковые колебания туловища, дополнительные движения головой, закрепощенность в быстром беге, неумение согласовывать свои действия с действиями других, наталкивание, запаздывание на сигнал педагога, быстрая утомляемость.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в ходьбе и беге:

- коррекция техники движений рук (амплитуды, темпа);
- коррекция согласованности ходьбы и бега с дыханием;
- развитие чувства ритма;
- развитие ориентировки в пространстве;
- развитие быстроты реакции;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- укрепление свода стопы;
- укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- коррекция осанки; • коррекция расслабления.

Прыжки.

Развивают координацию движений, силу мышц ног и туловища. В 5 лет дети прыгают в длину с места, выполняют ритмичные подскоки на одной ноге вперед, назад, вправо, влево, с предметами, разным положением рук, хлопками; в 6 лет - прыгают в длину и высоту с разбега, через скакалку, запрыгивают на предметы, спрыгивают на точность (в обруч).

Типичные ошибки при прыжках у 5-7-летних - слабое подседание при прыжках в длину с места, одновременное отталкивание, прямые ноги в полете, малая траектория, жесткое приземление, часто с потерей равновесия; в прыжках с разбега - дискоординация движений рук и ног, отсутствие или несогласованность маха руками вверх при

отталкивании, неполное разгибание толчковой ноги в коленном суставе, иногда неумение оттолкнуться одной ногой; в прыжках со скакалкой - много лишних движений, несогласованность вращения скакалки с движениями ног, особенно у мальчиков.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в прыжках:

- развитие силы мышц-разгибателей ног, туловища;
- коррекция и развитие координации движений всех звеньев тела;
- развитие дифференцировки усилий, расстояния;
- укрепление мышечно-связочного аппарата стопы;
- развитие подвижности всех суставов; • развитие скоростно-силовых качеств;
- коррекция и развитие равновесия.

Метание.

Метание - сложное по координации упражнение, развивает ловкость, глазомер, укрепляет мышцы ног, туловища, рук и плечевого пояса, развивает тонкую моторику, подвижность в суставах, кинестетические ощущения. В процессе обучения используется мелкий инвентарь: от больших пляжных мячей до маленьких шариков, различных по весу, объему, цвету, дробтики на липучках, мешочки с песком, серсо, при занятиях на улице - шишки, желуди, снежки, тарелочки.

В 5 лет - броски и ловля мяча с близкого расстояния с дополнительными действиями: хлопками, поворотами, приседаниями, подбрасывание и ловля, удар мяча об пол и ловля двумя руками, правой, левой. В 6 - 7 лет - метание на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель, «школа мяча» у стены, игры с мячом, переходные к спортивным.

Дети с ЗПР долго и не все осваивают технику метания. Многим дошкольникам 4-5 лет доступны только элементарные манипуляции с мячом. Старшими дошкольниками с трудом осваивается координация целостного упражнения в метании.

Типичные ошибки: неправильное исходное положение, отсутствие широкого замаха, рука в момент выброса не разгибается полностью, перенос веса тела на сзади стоящую ногу, нарушение траектории полета (как правило, вперед-вниз, чаще у девочек), отсутствие слитности движения.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в метании, бросании и ловле мяча:

- развитие способности дифференцировать усилие и расстояние;
- развитие ручной ловкости;
- развитие координации движений рук, глазомера, зрительного слежения;
- развитие ориентировки в пространстве и схеме тела;
- развитие мелкой моторики;
- развитие концентрации внимания, быстроты реакции;
- развитие согласованности движений рук, ног и туловища;
- развитие подвижности в суставах;
- развитие умения анализировать и контролировать собственные действия.

Ползание и лазанье.

Укрепляют крупные мышцы туловища, рук, ног, развивают ловкость, силу, гибкость позвоночника, точность перемещения, смелость. Для ползания и лазанья используют гимнастические скамейки, наклонные приставные доски и лестницы, поролоновые модули, горку, канат, веревочную лестницу. Инвентарь используется отдельно или в комплексе, например: гимнастическая стенка, канат с узлами и приставная лестница.

У младших дошкольников обучение начинается с ползания по горизонтальной плоскости. Упражнения усложняются постепенно, в 5-7 лет можно использовать игровые композиции из комплекса упражнений «Достань флажок», «Путешествие на корабле», «Зоопарк». Важно обеспечить безопасность.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений:

- развитие координации всех звеньев тела;
- развитие согласованности движений;

- развитие ловкости, смелости, преодоление страха;
- развитие равновесия;
- профилактика плоскостопия;
- развитие способности дифференцировать усилие.

Общеразвивающие упражнения.

ОРУ для детей с ЗПР имеют многофункциональное значение, они формируют культуру движений, осанку, развивают равновесие, координацию, выразительность, точность, согласованность движений по темпу и амплитуде, ориентировку в схеме тела, подвижность в суставах, расслабление. Упражнения выполняются без предметов и с мелким инвентарем - мячами, ленточками, флажками, кубиками, кеглями, гимнастическими палками, мягкими игрушками, обручами. Общеразвивающие упражнения не только расширяют двигательный диапазон дошкольников, но и развивают психические процессы: внимание, двигательную, зрительную, слуховую память, эмоции, образное мышление, воображение, дисциплинируют поведение.

5-6-летних дошкольников обучают общеразвивающим упражнениям в игровой форме, имитируя движения птиц, животных, насекомых, природных явлений и т.п. Например: руки вверх - в стороны - «Солнышко»; боковые наклоны - «Маятник»; махи рук - «Бабочка»; прогибание спины, стоя в упоре на коленях, - «Кошечка»; бег на месте - «Дождик кап-кап-кап». При этом педагог сам показывает движения зайчиков, цапли, лягушки, используя жесты, мимику, голос, музыкальное сопровождение. Старшие дошкольники выполняют упражнения под счет, хлопки, бубен.

Коррекционно-развивающая направленность общеразвивающих упражнений:

- коррекция осанки, плоскостопия;
- развитие и коррекция основных движений;
- развитие и коррекция физических качеств и координационных способностей;
- развитие внимания, памяти, логического мышления, воображения;
- развитие эмоциональной сферы;
- развитие нервно-мышечной, сенсорной, дыхательной систем.

Подвижные игры.

Подвижные игры удовлетворяют естественную потребность детей в движении, общении, эмоциональном насыщении и имеют огромное воспитательно-образовательное значение, позволяя решать коррекционные задачи физического и психического развития детей с ЗПР. Подвижные игры состоят из простых или уже изученных упражнений: ходьбы, бега, прыжков и метания, лазанья и перелезания, предметных действий. Они могут быть сюжетными, имитационными, театрализованными, в виде эстафеты, полосы препятствий.

Одна из особенностей задержки психического развития - несформированность у детей игровой деятельности, отсутствие интереса к игре, робость, стеснительность, а чаще гиперактивность, дефекты речи, нежелание действовать в команде. В связи с этим игровая деятельность строится постепенно. Ритм стихов помогает подчинить движения определенному темпу, сила голоса определяет амплитуду и выразительность движений.

В старшем дошкольном возрасте подвижные игры отличаются большим разнообразием, целенаправленностью психофизической нагрузки. Выступая для ребенка в качестве забавы, развлечения, игра строится таким образом, чтобы в ненавязчивой форме

решать целый комплекс задач моторного, психического, интеллектуального, речевого развития. Для гиперактивных детей не рекомендуется проводить остроконфликтные игры, вызывающие чрезмерный азарт.

Если игра неинтересна ребенку, он быстро отвлекается, переключается на другую деятельность. Концентрации внимания способствуют подвижные игры «Идем по слуху», «Разноцветные буквы», «Запрещенное движение». Активизации образной памяти, развитию тактильных ощущений, зрительного восприятия способствуют подвижные игры «Чудесный мешочек», «Узнай друга», «Зоопарк», «Дотронься до...». Подвижные игры «Собери слово», «Сиамские близнецы» содержат в себе задания, развивающие словеснологическую память. В игре «Строители и разрушители» дети соотносят, объединяют и разъединяют фигуры, различные по цвету, форме, величине, что развивает наглядно-действенное мышление.

Особое внимание во все возрастные периоды уделяется развитию мелкой моторики. С этой целью применяются игры с мелкими предметами, пальчиковые, рифмованные инсценировки, игровые композиции, игры-загадки. Они могут проводиться в детском саду и дома. Несмотря на то что эти игры проводятся в спокойной обстановке, они увлекательны, эмоциональны, развивают творческую деятельность, знакомят с предметами окружающего мира, упражняют ручную ловкость, способствуют развитию речи, ориентировки в пространстве, концентрации и переключению внимания, двигательной и зрительной памяти.

2.5 Региональный компонент Программы

Национально-региональный компонент реализуется как часть непрерывной образовательной деятельности в форме подвижных игр коренных малочисленных народов Севера: «Звери и птицы», «Льдинки, ветер и мороз», «Важенка и оленята», «Хейро», «Охота на песца», «Олени и пастухи», «Отбивка олений», «Куропатки и охотники» и русских народных игр: «У медведя во бору», «Пол, нос, потолок», «Горячий картофель» «Пустое место», «Удочка», «Перелет птиц», «Не оставайся на полу».

Задачи:

Развивать разнообразные виды движений, учитывающие особенности игр народов Севера (прыжки на двух ногах с места, метание кольца на кеглю и т. д.).

2.6 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

«Авторская программа «Маугли»». Автор программы Петров Александр Владимирович тренер - преподаватель по гимнастике, директор «Спортивно - гимнастического клуба «СпортИнтерЦентр»» г. Ногинск.

Программа «Маугли» реализуется с детьми дошкольного возраста, начиная со средней группы.

Задачи:

Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.

Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

Программа построена на учебно-тренировочных занятиях, целенаправленно выполняя стандартизированные, строго регламентируемые упражнения. (Приложение № 1)

2.7 Самообразование

Тема: Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

Цель: Повышение собственного профессионально-образовательного уровня, знакомство с новыми игровыми технологиями и методиками, внедрение их в работе с детьми.

Задачи:

- познакомить учащихся с разнообразием подвижных игр народов Севера;
- содействовать привитию интереса и потребности к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом, как одному из условий здорового образа жизни;
- обучить правилам поведения в процессе коллективных действий;
- воспитывать чувство коллективизма, целеустремлённости, самостоятельности, ответственности за свои действия; - развивать двигательную активность.
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Актуальность темы:

Дошкольный возраст является ключевым в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем.

Задачи сохранения и укрепления здоровья получили своё отражение в нормативно - правовых документах современного общества: законе РФ: «Об образовании в Российской Федерации», СанПиНе, «указе президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенции о правах ребёнка» и т.д.

Физкультурно - оздоровительная работа в ДОУ – это целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения, рассчитанная на длительный срок, которая строится на образовательной области «Физическое развитие», примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Цель физкультурно - оздоровительной работы в ДОУ- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития, приобщение к здоровому образу жизни.

Основные задачи физкультурно - оздоровительной работы в ДОУ:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка с учётом его индивидуальных особенностей. Развитие физических качеств;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;

- воспитание потребности в здоровом образе жизни; - обеспечение физического и психического благополучия.

Начинать решать эти задачи нужно с самого рождения. Известно, что дошкольный возраст – решающий в становлении физического и психического здоровья. Именно в этом возрасте важно сформировать у детей знания и навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой.

Физическое развитие по ФГОС включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

1) двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорнодвигательной 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),

2) формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

3) становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Работа по оздоровлению и физическому воспитанию детей, должна строиться на основе ведущей деятельности детей дошкольного возраста – игровой, а двигательно-игровая деятельность – это основа воспитания, оздоровления, развития и обучения детей дошкольного возраста. В этом и есть актуальность данной темы.

Срок реализации: 1 года (2021-2022 учебный год).

Предполагаемый результат:

для инструктора по физической культуре:

- умение анализировать научно-методическую литературу, повышение своих теоретических и практических знаний, умений и навыков;

- углубление знания о новых физкультурно-оздоровительных технологиях;

- умение активизировать творческие способности и пропагандировать свои достижения, применять полученные знания на практике.

Раздел 3 Организационный раздел Программы

3.1 Паспорт физкультурного зала

Наименование	Количество
Бубен	1
Гири полая детская	60
Доска гладкая с зацепами	5
Дуга большая	4
Дуга малая	4

Кегли (набор)	3
Клюшка с шайбой	8
Кольцеброс (набор)	3
Контейнер для хранения мячей	1
Конус сигнальный	10
Куб деревянный малый	8
Куб деревянный большой	9
Лента короткая	20
Мат большой	4
Мат малый	4
Мешочек с грузом малый	40
Мешочек с грузом большой	40
Мяч баскетбольный	20
Мячи большие	20
Мяч волейбольный	20
Мячи средние	28
Мячи малые	25
Мячи - массажеры	15
Мячи утяжеленные (набивные)	3
Мяч фитбол с ручкой	5
Мяч футбольный	1
Обруч малый	20
Обруч большой	10
Палка гимнастическая короткая	30
Палка гимнастическая длинная	15
Погремушки	20
Свисток	2
Секундомер	1
Сетка волейбольная	1
Скакалка короткая	30
Скакалка длинная	15
Скамейка гимнастическая деревянная	9
Стенка гимнастическая	6 пролётов
Флажки разноцветные	50
Шнур короткий плетёный	30
Щит баскетбольный навесной с корзиной	2

3.2. Физкультурно-оздоровительная работа

Содержание работы	Срок	Ответственный
<i>ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА</i>		
Составление плана прохождения учебного материала по всем возрастным группам	Ежемесячно	Инструктор по ФИЗО
Составления графика индивидуальных занятий с детьми, не усваивающими программу	Сентябрь-октябрь	Инструктор по ФИЗО
Подбор методик для детей с отклонениями в развитии с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей	Сентябрь-октябрь	Инструктор по ФИЗО
Подбор методик для разных возрастных групп	1-й квартал	Инструктор по ФИЗО
Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп	Ежемесячно	Инструктор по ФИЗО
<i>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</i>		
Антропометрия	Сентябрь, апрель	Медицинская сестра
Уточнение списка детей по группам здоровья	Сентябрь	Медицинская сестра
Медико-педагогический контроль за поведением занятий и закаливающих процедур	По плану	Заведующий МАДОУ, медицинская сестра
Проведение мониторинга по физическому развитию	Апрель	Инструктор по ФИЗО
<i>ФИЗКУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ</i>		
Ежедневное проведение утренней гимнастики: на воздухе, в помещении	В течение года	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Физкультурные занятия	По плану	Инструктор по ФИЗО
Проведение физкультминуток	В течение года	Воспитатели
Проведение гимнастики после сна	В течение года	Воспитатели

Проведение мероприятий	закаливающих	В течение года	Воспитатели, медицинская сестра
Проведение упражнения для глаз		В течение года	Воспитатели
ОРГАНИЗАЦИОННО-МАССОВАЯ РАБОТА			
Проведение для здоровья		1 раз в квартал	Инструктор по ФИЗО
Участие в мероприятиях	в спортивных	По плану	Инструктор по ФИЗО
Проведение досугов	физкультурных	1 раз в месяц	Инструктор по ФИЗО
Проведение праздников	физкультурных	2 раза в год	Инструктор по ФИЗО
Оборудование уголков в группах	спортивных	В течение года	Инструктор по ФИЗО
РАБОТА С ПЕДКОЛЛЕКТИВОМ И РОДИТЕЛЯМИ			
Освещение вопросов воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях	физического	По плану	Инструктор по ФИЗО, медицинская сестра
Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, дней здоровья		В течение года	Заведующий ДОУ, Инструктор по ФИЗО
Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей		В течение года	Инструктор по ФИЗО

3.3 Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы

Рабочей программой предусмотрено проведение диагностики физической подготовленности детей (развития физических качеств, двигательных умений и навыков детей). Диагностика проводится в начале и конце учебного года (с 15 по 30 сентября и с 03 по 15 мая), оценивается развитие физических качеств с использованием тестов. Тестирование физической подготовленности проводится с разрешения медицинского работника (врача или медицинской сестры, на основании врачебного заключения о состоянии здоровья ребенка и рекомендаций к занятиям физической культурой). Диагностика физической подготовленности детей проводится инструктором по физической культуре (далее - инструктор по ФИЗО) и воспитателями группы. Данные диагностики оцениваются по соответствующим таблицам (Мониторинг достижения детьми планируемых результатов: пособие для педагогов /под ред. И. Бурлаковой, М. Степановой.

– М.: Просвещение, 2011, результаты фиксируются в протоколе. В данной рабочей программе приведена методика проведения оценки:

- уровня развития физических качеств (методика тестирования)
- средние возрастно - половые значения показателей их у детей 6-7 лет.

*Методика проведения оценки уровня развития физических качеств
(методика тестирования)*

Бег на 10 м с хода

Цель: определение скоростных качеств. Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 м. длиной и шириной 2-3 м. Проводится разметка дорожки по отрезкам 10 метров. Регистрируется время, за которое ребёнок пробегает отрезок от отметки 10 м. до отметки 20 м. Наличие беговой дорожки длиной не менее 40 м. необходимо для того, чтобы ребёнок не тормозил на финише. P.S.: При тестировании скоростных качеств (регистрируется результат в секундах) меньшая величина показателя соответствует более высокому уровню развития физического качества.

Бег на 30 м

Цель: определение скоростных качеств. Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 м. длиной и шириной 2-3 м. На дорожке отмечается линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых: первый педагог с флажком – на линии старта и второй педагог с секундомером – на 4-5 м. дальше от линии финиша (это положение соответствует отметке 30 м. на беговой дорожке). Второй педагог должен находиться дальше линии финиша, чтобы ребёнок не тормозил в конце дистанции. По команде «Внимание!» ребёнок подходит к линии старта и принимает позу высокого старта. Следует команда «Марш», и первый педагог даёт отмашку флажком. В это время второй педагог включает секундомер. В момент пересечения ребёнком линии финиша секундомер выключается.

Метание набивного мяча весом 1кг вдаль двумя руками с замахом из-за головы из исходного положения стоя

Цель: определение силы и координации. Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч вдаль двумя руками с замахом из-за головы, при этом ноги должны быть на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Ребенок совершает 2-3 броска, фиксируется лучший результат.

Прыжок в длину с места

Цель: определение скоростно-силовых качеств, ловкости, координации. Проводится в спортивном зале, желательно на резиновой дорожке с разметкой и зрительными ориентирами. Ребенок становится на широкую линию отталкивания, не переступая ее ногами. Ноги расставлены на ширину плеч, выполняется взмах руками. Попытка дается 2-3 раза. Учитывается лучший результат, который определяется по месту касания дорожки пятками. При потере равновесия (шаг назад, касание руками пола, падение или если ребёнок не может одновременно приземлиться на обе ноги и т.д.) результат не засчитывается. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата) разместить ориентиры (3 флажка) и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

Наклон туловища вперёд из положения сидя

Цель: определение гибкости. Ребёнок сидит на полу, ноги врозь (без обуви), расстояние между пятками 20 см. медленно наклоняется вперёд, при этом ладони выпрямленных рук скользят вперёд по линейке, нулевая отметка которой находится на уровне пяток. Ребёнок должен задержаться в положении наклона не менее 2с. Лучший результат зачитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Эта цифра записывается со знаком (+), если ребёнок коснулся за линией, на которой расположены его пятки; если его пальцы не достали линии пяток, то делается запись со знаком «минус» (-); если пальцы на уровне пяток, то ставится «ноль» (0).

Метание мешочка с песком правой (левой) рукой вдаль

Цель: определение ловкости и координации. Вес мешочка: 200 г Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м. и длиной 15 – 20 м. По команде педагога ребенок подходит к широкой линии, из исходного положения стоя производит бросок мешочка с песком одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага, мешочек – на уровне плеча. При броске нельзя изменять положение ступней. Отклонение при метании от прямой линии не должно превышать 50 см в каждую сторону. Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Бег в умеренном (медленном) темпе

Цель: определение общей выносливости. Тестирование проводится в конце образовательного периода в физкультурном зале или на физкультурной площадке при благоприятных погодных условиях. В течение образовательного периода с учётом тренированности ребёнка продолжительность бега постепенно увеличивается с 15-30 с до 1-2,5 мин. Оценка уровня развития физических качеств детей проводится путём сравнения абсолютных величин результатов тестирования физической подготовленности каждого ребёнка со средними возрастными значениями соответствующих показателей (см. таблицу).

Уровень физической подготовленности определяется по индексу физической готовности (ИФГ), который автоматически вычисляется программой «Физкультурный паспорт»:

ИФГ до 69% включительно – соответствует низкому уровню физической подготовленности.

ИФГ от 70 до 89% соответствует среднему уровню физической подготовленности.

ИФГ выше 90% соответствует высокому уровню физической подготовленности.

Показатели	Пол	Возраст			
		4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость на 10 м, с	М	3,0-2,3	2,6-2,1	2,6-2,1	2,5-1,8
	Д	3,2-2,4	2,8-2,2	2,8-2,2	2,7-1,9
Скорость на 30 м, с	М	9,8-7,9	8,8-7,0	8,8-7,0	7,6-6,5
	Д	10,2-7,9	9,1-7,1	9,7-7,1	8,4-6,5
Дальность броска	М	125-205	165-260	165-260	215-340

весом 1 кг, см	Д	110-190	140-23-	140-230	175-300
Длина прыжка с места, см	М	64-92	82-107	82-107	95-132
	Д	60-88	77-103	77-103	92-121
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	М	2,0-3,5	4,0-6,0	4,0-6,0	4,5-8,0
	Д	2,0-3,0	3,0-4,5	3,0-6,0	3,5-5,5
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	М	2,0-3,5	2,5-4,0	2,5-4,0	3,5-5,5
	Д	2,0-3,0	2,5-3,5	2,5-3,5	3,0-5,0
Наклон туловища вперед сидя, см	М	3-5	4-7	4-7	5-8
	Д	5-8	6-9	6-9	7-10
Продолжительность бега в медленном темпе, мин	М	1,0	1,5	1,5	2,0
	Д	1,0	1,5	1,5	2,0

Уровень развития физических качеств в бально-критериальной системе:

Уровень развития физических качеств	Низкий	Средний	Высокий
Оценка в баллах	0	1	2
Критерий:	Результаты тестирования ребенка меньше средних возрастнополовых значений	Результаты тестирования ребенка укладываются в интервал средних возрастнополовых значений	Результаты тестирования ребенка больше средних возрастнополовых значений

Литература

1. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников. Пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2005. - 112 с.
2. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд., испр. И доп.- М.:АРКТИ, 2007.
3. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3 – 7 лет. М. М. Борисова- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2007. - 189 с.
4. Мастюкова Е.М. Лечебная педагогика (ранний и дошкольный возраст: Советы педагогам и родителям по подготовке к обучению детей с особыми проблемами

в развитии. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. - 304 с. 5. Основы специальной психологии: Учеб. пособие для студ. сред. пед.

учеб. заведений./Л.В.Кузнецова, Л.И. Переслени, Л.И.Солнцева и др.; Под ред. Л.В.Кузнецовой.- 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005 – 480 с.

6. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика комплексы упражнений для детей 3 - 7 лет. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2014

7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду для занятий с детьми 3-4лет. Младшая группа. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва,2014

8. Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду для занятий с детьми 4-5 лет. Средняя группа. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва,2014

9. Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду для занятий с детьми 5-6 лет. Старшая группа. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва,2014

10. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы». / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой – 2-е изд., испр. и доп.-М.: Мозайка – Синтез, 2014. – 336 с.

11. Сайкина Е.Г., Кузнецова М.Ю. Программное обеспечение дошкольных учреждений по физическому воспитанию //Актуальные вопросы физической культуры детей дошкольного возраста: Сб. науч. тр.- Спб.: Белл, 2004. С. 10-14.

12. СанПиН 2.4.1.2660 – 10.

13.Сборник подвижных игр для детей 2 – 7 лет. Э. Я. Степаненкова- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2006. - 149 с.

14. Скоролупова О. А., Введение ФГОС дошкольного образования: Разработка Образовательной программы ДОУ. – М.: Издательство Скрипторий 2003, 2014.

15. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. пособие для студентов академии, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры, педагогических ВУЗов / Под ред. С.О Филипповой, Г.Н. Понаморев.- СПб., «ДЕТСВО-ПРЕСС», 2010.656с

16. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155

17. Физическое воспитание в детском саду с детьми 2 – 7 лет Степаненкова Э. Я - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2009. - 274 с.