Подписан: Шепелева Галина Алексеевна, ЗАВЕДУЮЩАЯ
DN: C=RU, O="МБДОУ КРАСНОКАМЕНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 5 ""КАПЕЛЬКА""", CN="Шепелева Галина Алексеевна, ЗАВЕДУЮЩАЯ", E=werast74@mail.ru
Дата: 2022.09.30 19:30:54+07'00'

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Краснокаменский детский сад № 5 «Капелька»
комбинированного вида

Рассмотрено на
педагогическом совете
Протокол № 1
от 15.09 2022 г.

Утверждаю: заведующая
детского сада № 5 «Капелька»
Шепелева Г.А. _____
«15» 09 2022г. 155

Рабочая программа инструктора по физической культуре
с учётом ФГОС ДО
составлена на основе общеобразовательной программы
дошкольного образования
«ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»
(под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой)

Составитель программы: Кузьмина М.А.
Инструктор по физической культуре
Высшей квалификационной категории

Краснокаменск, 2022 г.

Оглавление

1. Целевой раздел....3
1.1. Пояснительная записка....3
1.2. Цели и задачи....3
1.3. Принципы и подходы к формированию программы....4
1.4. Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет....5
1.5. Планируемые результаты освоения программы....6
2. Содержательный раздел....8
2.1.1 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3 - 4 лет....8
2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4 - 5 лет....11
2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5 - 6 лет....14
2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6 - 7 лет....19
2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников....24
2.3. Структура физкультурного занятия....24
2.4. Способы организации двигательной активности....25
2.5. Интеграция образовательных областей....25
2.6. Взаимодействие со специалистами....26
2.7. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями....27
2.8. Коррекционно-развивающая работа с детьми с ОВЗ....28
3. Организационный раздел....30
3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды....30
3.2. Планирование образовательной деятельности....31
3.3. План развлечений....32
3.4. Расписание НОД, циклограмма работы....33
3.5. Описание материально-технического обеспечения программы....35
Приложение 1....37
Протокол тестирования детей по уровню физической подготовленности....37
Приложение 2....38
Протокол тестирования детей по уровню физической подготовленности *(по М. А. Руновой)*..38
Приложение 3....39
Перспективный план по обучению основным движениям по Л.И. Пензулаевой....39

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и физических качеств. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольника является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым к неблагоприятным факторам внешней среды.

Обеспечение оптимального двигательного режима необходимо для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребёнка.

Организация образовательного процесса должна быть такой, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход стимулирует физическое развитие, способствует успешному решению образовательных задач.

1.2. Цели и задачи

Цель: обеспечить всестороннюю физическую подготовленность каждого ребёнка, помочь приобрести запас прочных умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей его жизни для труда и активного отдыха. Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и само регуляции в двигательной сфере;

- развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;

- создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;

- формировать начальные представления о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

- формировать доступные представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями и играми, способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);

- достигать полноценного физического развития: гармоничности телосложения, соответственно возрасту развитых функций и адаптационных способностей организма, физической и умственной работоспособности;

- создать условия для целесообразной двигательной активности детей;

- формировать широкий круг игровых действий.

- содействовать формированию правильной осанки и предупреждению плоскостопия;

- воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному», от «простого к сложному» реализуя принцип систематичности и последовательности;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

Программа разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155с использованием следующих нормативных документов:

1. Образовательная программа муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения № 5 «Капелька» комбинированного вида созданная на основе инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой, 2020 г.

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Ф6едерации» по вопросам воспитания обучающихся»

3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»

4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный Приказом Мин просвещения РФ №373 от 31.07.2020 г.

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 г. № 16 « Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфроструктуры для детей и молодёжи в условиях распростронения новой короновирусной инфекции (COVID-19)» (с изменениями, внесёнными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 декабря 2020 г. № 39)

8. Рабочая программа составлена с учётом инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой, 2020 г.

Программа соответствует следующим принципам:

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

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

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

- сотрудничество Организации с семьёй;

- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства;

- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;

- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

- учёт этнокультурной ситуации развития детей.

1.4. Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (3 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (3 – 4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур.

В 5 – 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений, повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнований со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 – 150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 – 7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 – 35 минут.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности по сути являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребёнка (физических, интеллектуальных, личностных).

Целевые ориентиры представляют собой возрастные характеристики возможных достижений и развития ребёнка. Они представлены для двух этапов развития дошкольников:

- на этапе завершения раннего образования (к 3 годам), в виде примерной характеристики общего развития детей на момент начала освоения Программы;
- на этапе завершения дошкольного образования (к 7 годам), в виде планируемых результатов освоения Программы. *(Таблица 1)*

Таблица 1

Целевые ориентиры физического развития дошкольников

Целевые ориентиры на этапе завершения раннего образования	**Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования**
- Ребёнок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечён в действие с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий. - Ребёнок владеет простейшими навыками самообслуживания, стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении. - Ребёнок стремится к общению с взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях, воспроизводит действия взрослого.	- Ребёнок имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести ЗОЖ. - Ребёнок знаком с упражнениями, укрепляющими органы и системы организма, имеют представления о необходимости закаливания. - У ребёнка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счёт регулирования характера мышечной активности. - У ребёнка повышаются способности к предварительному планированию как пространственных, так и временных параметров движения, ребёнок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок. - Ребёнок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения движений. - Ребёнок может создавать условия для двигательной деятельности непосредственно в образовательной деятельности, и в повседневной жизни, организовать подвижные игры, физические упражнения со

- Ребёнок проявляет интерес к сверстникам, наблюдает за из действиями и подражает им. - У ребёнка развита крупная моторика, он стремиться освоить различные виды движения (бег, лазание, ползание, перешагивание и др.)	сверстниками и младшими дошкольниками. На основе приобретённого опыта и знаний детям становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей. - Ребёнок умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности, дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа.

Мониторинг используется для выявления уровня усвоения детьми образовательной программы по образовательной области «Физическое развитие»:

- уровня физического развития (основных движений, спортивных игр и упражнений, общеразвивающих упражнений);
- уровня сформированности начальных представлений о здоровом образе жизни.

Мониторинг физического развития детей проводится 2 раза в год: сентябрь, май. (Приложение № 1)

Для детей показавших низкий уровень усвоения программы разрабатывается индивидуальный образовательный маршрут.

2. Содержательный раздел

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. развивать умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно;
2. формировать умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;
3. формировать умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
4. формировать умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
5. совершенствовать разнообразные виды движений, основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений;
6. вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений;
7. 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;
8. закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;
9. обучать хвату за перекладину во время лазанья;
10. закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. поощрять участия детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, желание пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
2. формировать у детей положительные эмоции, активность в самостоятельной двигательной деятельности;
3. формировать желание и умение кататься на санках, трёхколёсном велосипеде, лыжах. Развивать умение самостоятельно садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
4. развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие; выполнять правила в подвижных играх;
5. развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организация подвижных игр с правилами. Поощрение самостоятельных игр детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Таблица 2

Примерный перечень основных движений спортивных игр и упражнений

Виды движения	Упражнения
	• ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную; • ходьба с выполнением заданий (с остановкой,

Ходьба	приседанием, поворотом); • ходьба по прямой дорожке (ширина 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 тонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.
Бег	• бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; • бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), • бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).
Катание, бросание, ловля, метание.	• катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). • метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель(высота центра мишени 1,2 м) правой и лёгкой (расстояние 1 - 1,5 м) • ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) • бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (2-3 раза подряд).
Ползание, лазанье	• ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м.) между предметами, вокруг них; • подлезание под препятствие (высота 50 см.), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; • перелезание через бревно; • лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).
Прыжки.	• прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (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 ребёнка, через линию, шнур, через 4-6 линий (поочерёдно 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, врассыпную; • размыкание и смыкание обычным шагом; • повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика	Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.
Общеразвивающие упражнения	• упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимать и опускать прямые руки вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочерёдно); 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 вперёд, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами; • упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: передавать мяч на головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево); из и.п. сидя поворачиваться, наклоняться, подтянуть ноги к себе, обхватить колени руками; из и.п. лёжа на спине одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами как при езде на велосипеде; из и.п. лежа на животе сгибать и разгибать ноги (поочерёдно, вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться поднимая плечи, разводить руки в стороны; • упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног: подниматься на носки, поочерёдно ставить ногу на носок вперёд, назад, в сторону; приседать держась за опору и без неё, вынося руки вперёд. обхватив колени руками и наклоняя голову; поочерёдно поднимать и опускать ноги согнутые в коленях; сидя захватывать пальцами ног мешочек с песком; ходить по палке, валику приставным шагом опираясь на них серединой стопы.
Спортивные игры и упражнения	• катание на санках друг друга, катание с невысокой горки; • скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых; • катание на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.
Подвижные игры	**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках». **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 своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног Развивать умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Формировать умения выполнять действия по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умения ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развивать умения перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
5. Закреплять умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве.
6. Формировать умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие Формировать умения прыгать через короткую скакалку.
7. Закреплять умения принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
8. Развивать физические качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливости)
9. Развивать двигательную активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другими предметами
10. Закреплять умения кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.

2. Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

3. Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

5. Один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 45 минут

6. Развитие активности детей в разнообразных играх.

7. Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.

8. Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.

9. Приучение детей к выполнению действий по сигналу.

10. Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Таблица 3

Примерный перечень основных движений спортивных игр и упражнений

Виды движения	Упражнения
Ходьба	• Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево); • ходьба в колонне по одному, по двое (парами); • ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную; • ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего;
Упражнения в равновесии	• Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); • ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см); • перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочерёдно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук; • кружение в обе стороны (руки на поясе).
Бег	• Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом; • бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную; • бег с изменением темпа, со сменой ведущего; непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5минуты; •бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).
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.
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 верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед; • пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; • лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).
Прыжки.	• Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом; • прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочерёдно); • прыжки через линию, поочерёдно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см.; • прыжки через 2-3 предмета (поочерёдно через каждый) высотой 5-10 см.; • прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см); • прыжки с короткой скакалкой.
Групповые упражнения с переходами.	• Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; • перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; • повороты направо, налево, кругом; • размыкание и смыкание.
Ритмическая гимнастика	Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.
Общеразвивающие упражнения	•**упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса**: отводить руки за спину из положений: руки вниз, на поясе, перед грудью; размахивать руками вперёд-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях; закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать; поднимать руки через стороны вверх плотно прижимаясь к спинке стула (стене); поднимать палку, обруч вверх, опускать за плечи сжимание, разжимание кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперёд, в стороны; •**упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника**; повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперёд, касаясь пальцами рук носков ног; наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь); наклоны в стороны, держа руки на поясе; прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой

	(правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над полом: поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из и.п. лёжа на спине, сидя; повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет; приподнимание вытянутых вперёд рук, плеч и головы, лёжа на животе. ● **упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног:** подъем на носки; поочерёдно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны; поочерёдное поднимание ног, согнутых в коленях; ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат); захват и перекладывание предметов с места на место стопами ног.
Спортивные игры и упражнения	● Скатывание на санках с горки, торможение при спуске с неё, подъем с санками на гору; ● самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам; ● передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) переступанием; подъем на склон прямо ступающим шагом, полуёлочкой (прямо и наискось); ходьба на лыжах на дистанцию до 500 м; ● катание на трёхколёсном и двухколёсном велосипедах по прямой, по кругу; повороты направо и налево.
Подвижные игры	**С бегом.** «Самолёты», «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», «Перелёт птиц», «Котята и щенята» **С бросанием и ловлей.** «Подбрось поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку». **На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки». **Народные игры.** «У медведя во бору».

2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5 - 6 лет

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Формировать правильную осанку, умения осознанно выполнять движения.
3. Развивать физические качества быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Совершенствовать умения выполнять прыжки в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
8. Закреплять умения сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Закреплять умения ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой), ориентироваться в пространстве.
10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество, формировать выразительность и грациозность движений.
2. Воспитывать стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
3. Формировать умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
4. Формировать привычки помогать, взрослым готовить, физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.
6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
7. привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях во время физкультурных досугов и праздников.

Таблица 4

Примерный перечень основных движений спортивных игр и упражнений

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

	• ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках; • ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове; • ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом); • кружение парами, держась за руки.
Упражнения в равновесии	• Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (диаметр 1,5-3 см.); • ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мяч, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове; • ходьба по наклонной доске вверх, вниз на носках, боком (приставным шагом); • кружение парами, держась за руки.
Бег	• Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями; • непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м.; • бег на скорость. 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года 30 м за 7,5-8,5 секунды); • бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом; • кружение парами, держась за руки.
Бросание, ловля, метание.	• Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд), одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз), бросание мяча вверх и ловля его с хлопками; • перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, с груди, с отскоком от земли); • отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг); • метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.
	• Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; • ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая

Ползание, лазанье	головой мяч; • ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками; перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами; • лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой, пролезание между рейками.
Прыжки.	• Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м); • прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочерёдно через каждый (высота 15-20 см); • прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см); • прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
Групповые упражнения с переходами.	• Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; • перестроение в колонну по двое, по трое; • равнение в затылок, в колонне, в шеренге; • размыкание в колонне — на вытянутые руки вперёд, в шеренге — на вытянутые руки в стороны; • повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.
Ритмическая гимнастика	• Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку; • согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
Общеразвивающие упражнения	• **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднимание рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повёрнуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднимание рук вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей; сжимание и разжимание пальцев. • **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочерёдно поднимание согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки.

	Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочерёдное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения лёжа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка) • **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом всё ниже) поднимая руки вперёд, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперёд (махом); выполнять выпад вперёд, в сторону (держа руки на поясе, совершая движения руками вперёд, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).
Спортивные упражнения	• **Катание на санках.** Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске. • **Скольжение.** Скольжение по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения. • **Ходьба на лыжах.** Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повороты на месте и в движении. Подъем на горку лесенкой, спуск с неё в низкой стойке. Ходьба на лыжах в медленном темпе на дистанцию 1-2 км. • **Игры на лыжах.** «Кто первый повернётся?», «Слалом», «Подними», «Догонялки» • **Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельное катание на двухколёсном велосипеде по прямой, повороты налево и направо. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.
Спортивные игры	• **Городки.** Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м). • **Элементы баскетбола.** Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди. • **Бадминтон.** Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем. • **Элементы футбола.** Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд. • **Элементы хоккея.** Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.
	• **Сбегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру» «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц»

Подвижные игры	• **С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы» • **С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберётся до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье» • **С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо» • **Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий». • **С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?» • **Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

2. Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

3. Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

4. Совершенствование активного движения кисти руки при броске.

5. Закрепление умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

6. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости гибкости.

7. Упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.

8. Закрепление умения 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. Совершенствование техники основных движений (добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения).

10. Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега.

11. Упражнения в перелезании с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

2. Поддержание проявления интереса к физической культуре спорту отдельным достижениям в области спорта.

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

4. Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурных праздников (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Таблица 5

Примерный перечень основных движений спортивных игр и упражнений

Виды движения	Упражнения
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 вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе; ● ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге; ● ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную; ● ходьба в сочетании с другими видами движений.
Упражнения в равновесии	● Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; ● поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; ● с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку; ● ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком; ● кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).
Бег	● Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, 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.

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 поочерёдно 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.
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 пролёта на пролёт 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 вперёд 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, верёвку вперёд и назад, вправо, 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 ребёнка, 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 вперёд; •прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности.
Групповые упражнения с переходами.	• Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу; • перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре

	на ходу, из одного круга в несколько (2—3); ● расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; ● равнение в колонне, шеренге, круге; ● размыкание и смыкание приставным шагом; ● повороты направо, налево, кругом.
Ритмическая гимнастика	● Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку; ● согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
Общеразвивающие упражнения	● **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2—3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочерёдное соединение всех пальцев с большим. ● **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускание и повороты головы в стороны. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх, в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимание обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения, лёжа на спине (закрепив ноги) переход в положение, сидя и снова в положение лёжа. Прогибание, лёжа на животе. Из положения лёжа на спине поднимание обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочерёдное поднимание ноги, согнутой в колене; поочерёдное поднимание прямой ноги стоя, держась за опору. ● **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставление ноги вперёд на носок скрестно: приседания, держа руки за головой; поочерёдное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выпад вперёд, в сторону; касание носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноименной и разноимённой); свободное размахивание ногой вперёд-назад, держась за опору. Захват

	ступнями ног палки посередине и поворачивание её на полу.
Спортивные упражнения	• **Катание на санках.** Во время спуска на санках с горки поднимание заранее положенного предмета (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнение разнообразных игровых заданий (проехать в воротца, попасть снежком *в* цель, выполнить поворот) Участие в играх-эстафетах с санками. • **Скольжение.** Скольжение с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скольжение с невысокой горки. • **Ходьба на лыжах.** Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходьба попеременным двушажным ходом (с палками). Ходьба на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Повороты переступанием в движении. Подъем на горку лесенкой, ёлочкой. Спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение. • **Игры на лыжах.** «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др. • **Катание на коньках.** Самостоятельное надевание ботинок с коньками Сохранение равновесие на коньках (на снегу, на льду). Правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперёд, голову держать прямо, смотреть перед собой). Пружинистые приседания из исходного положения. Скольжение на двух ногах с разбега. Повороты направо и налево во время скольжения, торможения. Скольжение на правой и левом ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на коньках по прямой, по круг сохраняя при этом правильную позу. • **Игры на коньках.** «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоём» и др. • **Катание на велосипеде и самокате.** Катание на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободное катание на самокате • **Игры на велосипеде.** «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.
Спортивные игры	• **Городки.** Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4—5 фигурами. Выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. • **Элементы баскетбола.** Передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. • **Элементы футбола.** Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Ведение

	мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота. • **Элементы хоккея** (без коньков — на снегу, на траве). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения. • **Бадминтон.** Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры. • **Элементы настольного тенниса.** Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку) Подача мяча через сетку после его отскока от стола.
Подвижные игры	• **С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка». • **С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». • **С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом» • **С ползанием и лазаньем.** «Перелёт птиц», «Ловля обезьян». • **Эстафеты.** «Весёлые 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.

2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно – оздоровительной работы с детьми:

- непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;

- подвижные игры;

- спортивные игры;

- спортивные праздники, развлечения, досуги, дни здоровья;

- игровые беседы с элементами движений;

- разные виды гимнастик;

- закаливающие процедуры;

- физкультминутки, динамические паузы;

- чтение художественной литературы, рассматривание картинок;

- двигательная активность в течении дня.

2.3. Структура физкультурного занятия

Различные формы и методы проведения физкультурных занятий способствует закреплению двигательных умений и навыков, развитию физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости), координации движений, пространственной ориентации, укреплению физического и психического здоровья воспитанников.

Продолжительность физкультурного занятия:

15 мин. - II младшая группа

20 мин. – средняя группа

25 мин. – старшая группа

30 мин. – подготовительная группа

Вводная часть (беседы вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»)**:**

1,5 мин. - II младшая группа

2 мин. – средняя группа

3 мин. – старшая группа

4 мин. – подготовительная группа

Разминка:

1,5 мин. - II младшая группа

2 мин. – средняя группа

3 мин. – старшая группа

4 мин. – подготовительная группа

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

11 мин. - II младшая группа

15 мин. – средняя группа

17 мин. – старшая группа

19 мин. – подготовительная группа

Заключительная часть (игра малой подвижности)

1 мин. - II младшая группа

1,5 мин. – средняя группа

2 мин. – старшая группа

3 мин. – подготовительная группа

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

Основная часть (самая большая по объёму и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит и общеразвивающих упражнения и основных видов движений по теме. 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.

2.4. Способы организации двигательной активности

1. Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и тоже упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, при выполнении общеразвивающих упражнений, в различных заданиях с мячом.

2. Поточный способ. Дети друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются выполняя заданное упражнение (ходьба по шнуру, гимнастической скамейке, прыжки с продвижением вперёд и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и оказывать страховку в случае необходимости.

3. Групповой способ. Дети распределяются на 3 – 4 подгруппы. Одна подгруппа под наблюдением инструктора разучивает новое упражнение, остальные самостоятельно выполняют знакомые упражнения. Данный способ даёт возможность разучить новые упражнения с наибольшим количеством детей, индивидуально работать с отдельными детьми, способствует развитию самостоятельности у детей.

2.5. Интеграция образовательных областей

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

Социально-коммуникативное. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребёнком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному творчеству в подвижных играх. Развивать умение чётко и лаконично давать ответы на поставленный вопрос и выражение своих эмоций проблемных моментов и пожеланий. Развивать коммуникативные способности в общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснять 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 представление о здоровье, его ценности, полезных привычках укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физической культуре: команды, исходные положения, построение, виды движений, упражнения. 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.

2.6. Взаимодействие со специалистами.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы на прямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и от всего

педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.

Перед непосредственно образовательной деятельностью по физическому развитию:

- проверяет спортивную форму и обувь детей;

- наличие посторонних предметов в руках и во рту;

- перестраивает детей по росту (от высокого к низкому).

Во время непосредственно образовательной деятельностью по физическому развитию:

- следит за осанкой и признаками утомления у детей;

- оказывает индивидуальную помощь детям (занять правильное исходное положение, исправить неверно выполненное движение;

- помогает расставить и убрать необходимое оборудование;

- обеспечивает безопасность детей при выполнении упражнений;

- закрепляет новые двигательные навыки в свободной и индивидуальной работе с детьми.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда:

- коррекция звукопроизношения;

- становление координации и мелкой моторики;

- умение согласовать слово и движение;

- воспитывать умение действовать сообща.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника:

- участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятиях;

- проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя:

- совместно изучает содержание программы и составляет перспективный план работы по организации развлечений и досугов;

- совместно проводит праздники развлечения физкультурные досуги, тематические занятия;

- помогает подобрать музыкальный материал для проведения утренней гимнастики.

2.7. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников – консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребёнка в семье.

Задачи:
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Таблица 6

Формы работы с родителями

Название	Задачи	Результат
Анкетирование	- выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей; - систематизировать знания родителей в области физической культуры; - заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга;	Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса
Родительские собрания	- ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОУ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям.	- расширяются представления о особенностях физического развития детей; - появляется интерес к физической культуре.
Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий	- привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома; - знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры; - способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности.	- родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома; - знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.
Оформление фотовыставок Выставки совместных работ	- повышать интерес детей к физической культуре и спорту; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом; - расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга.	- способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений; - дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.

Дни и недели открытых дверей Конкурсы Совместные мероприятия	- повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; - совершенствовать двигательные навыки - воспитывать физические и морально-ролевые качества; - закреплять у детей гигиенические навыки.	Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.
Советы специалистов Консультации и Совместные практикумы	- рассказывать о значение физкультуры для человека; - повышать интерес к физической культуре; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - формировать интерес к занятиям физкультурой	Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься сортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.

2.8. Коррекционно-развивающая работа с детьми с ОВЗ

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств как, координация и гибкость;

- упражнений способствующих правильному формированию опроно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также 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 целенаправленности и само регуляции в двигательной сфере;

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

Цель: создание оптимальных условий для всестороннего и полноценного развития двигательных и психофизиологических способностей, укрепления здоровья детей путём повышения физиологической активности органов и систем.

работа по физическому развитию строится таким образом чтобы решались общие и коррекционные задачи. Основная задача - стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и особенности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. на занятиях по физическому развитию, на ряду с образовательными и оздоровительными решаются коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического развития пространственных и временных представления;

- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначение предметов;

- развитие речи посредством движения;

- непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учётом возрастных особенностей (психических, физических и физиологических).

Одной из важных форм работы с детьми с ОВЗ по физическому развитию, является развитие психомоторных функций: развитие моторики глаз, развитие межполушарного взаимодействия, развитие вестибулярной системы, пространственная организация, дыхательно-звуковая гимнастика, фонетическая ритмика, развитие произвольных механизмов деятельности.

В ходе коррекционно-развивающей работы реализуются следующие цели и задачи.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека;

- формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при травмах, заболевании;

- формировать представления о здоровом образе жизни, о значении физических упражнения для здоровья человека;

- знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Формирование физических навыков:

- формировать правильную осанку;

- развивать пространственную ориентировку во всех видах деятельности, развивать вестибулярную систему;

- развивать крупную и мелкую моторику;

- развивать произвольные механизмы деятельности, координацию движений через разные виды упражнений;

- развивать психофизические качества; быстроту, ловкость, гибкость, выносливость;

- развивать самостоятельность, инициативы, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками во всех формах двигательной деятельности.

Формирование навыков подвижной игры:

- развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами;

- учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил;

- воспитывать самостоятельность и инициативу в организации знакомых игр;

- развивать произвольные механизмы деятельности, приучать к выполнению действий по сигналу.

3. Организационный раздел

3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-пространственная среда спортивного зала создана с учётом целей, задач, принципов, возрастной специфики и обеспечивает реализацию программы в полном объёме.

Таблица 7

Физкультурное оборудование и инвентарь

№	Наименование	Размеры, масса	Количество
1	Гиря полая детская	Вес – 500 г.	20
2	Диск «Здоровья»	Диаметр – 230 мм. Высота – 30 мм.	10
3	Доска гладкая с зацепами	Дина – 2500 мм. Ширина – 200 мм. Высота – 30 мм.	1
4	Доска с ребристой поверхностью	Длина – 1500 мм Ширина – 200 мм Высота – 30 мм	1
5	Дорожка змейка (канат)	Длина – 2000 мм Диаметр – 60 мм	2
6	Дуга большая	Высота – 500 мм Ширина – 500 мм	1
7	Дуга малая	Высота – 300 мм Ширина – 500 мм	1
8	Канат гладкий	Длина – 2700 мм	1
9	Канат с узлами	Длина – 2300 мм Диаметр – 26 мм	

		Расстояние меду узлами – 380 мм	1
10	Кегли (набор)		1
11	Кольцеброс (набор)		3
12	Кольцо плоское	Диаметр – 180 мм	20
13	Контейнер для хранения мячей передвижной		2
14	Куб деревянный малый	Ребро – 200 мм	
15	Куб деревянный большой	Ребро – 400 мм	
16	Лента короткая	Длина – 500 – 600 мм	40
17	Лента длинная	Длина – 1150 – 1200 мм	20
18	Лестница верёвочная	Длина – 2700 – 3000 мм Ширина – 400 мм Диаметр перекладин – 30 мм	1
19	Лестница деревянная	Длина – Ширина – Диаметр перекладины – Расстояние между перекладинами -	1
20	Мат большой	Длина – 2000 мм Ширина – 1380 мм Высота – 70 мм	1
21	Мат малый	Длина – 1000 мм Ширина – 1000 мм Высота – 70 мм	2
22	Мешочек с грузом малый	Масса – 150 – 200 г.	25

23	Мешочек с грузом большой	Масса – 400 г	20
24	Мишень навесная	Длина – 600 мм Ширина – 600 мм Толщина – 15 мм	3
25	Мячи большие	Диаметр – 200 – 250 мм	
26	Мячи средние	Диаметр – 100 – 120 мм	
27	Мячи малые	Диаметр – 60 – 80 мм	25
28	Мячи утяжеленные (набивные)	Масса – 0.5 кг. 1.0 кг	8
29	Обруч малый	Диаметр – 550 – 600 мм	20
30	Обруч большой	Диаметр – 1000 мм	
31	Палка гимнастическая короткая	Длина – 750 мм	20
32	Палка гимнастическая длинная	Длина – 2500 – 3000 мм	3
33	Скакалка короткая	Длина – 1200 – 1500 мм	24
34	Скакалка длинная	Длина – 3000 мм	1
35	Скамейка гимнастическая деревянная	Длина – 3000мм Ширина – 240 мм Высота – 300 мм	4
36	Стенка гимнастическая	Высота – 2700 мм Ширина пролёта – Расстояние между рейками	3 пролёта
37	Угол передвижной		1
38	Шест гимнастический	Высота –2700– 3000 мм Диаметр – 40 мм	1
39	Шнур короткий плетёный	Длина – 750 мм	25

40	Шнур плетёный длинный	Длина – 1500 – 2000 мм	3
41	Щит баскетбольный навесной с корзиной	Длина – 590 мм Ширина – 450 мм Внутренний диаметр корзины – 450 мм Длина сетки – 400 мм	1

3.2. Планирование образовательной деятельности

Рабочая программа подразумевает планирование образовательной деятельности, исходя из особенностей реализуемой основной образовательной программы, разработанной с учётом инновационная образовательная программа «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой, условий образовательной деятельности, потребностей, возможностей, интересов и инициатив воспитанников их семей и педагогов. Планирование деятельности опирается на результаты педагогической оценки индивидуального развития детей и направлено на создание психолого-педагогических условий для развития каждого ребёнка.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. *Приложение 1, 2*

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализация образования, в том числе, поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития;

- оптимизация работы с группой детей.

3.3. План развлечений

Таблица 8

Дата	Организационно-массовая работа	
	Спортивная работа	Праздники, досуги
Сентябрь	- «Кросс нации» среди детей подготовительных групп	Физкультурный досуг: - «Осенний марафон подвижных игр» (средние, старшие группы)

		- «Малышам пример покажем» (подготовительные, II младшие)
Октябрь	- отборочные соревнования по прыжкам через короткую скакалку (подготовительные группы)	Физкультурный досуг: - «Сильные, ловкие, смелые, умелые» (все возрастные группы)
Ноябрь	- «Соревнования по прыжкам через короткую скакалку посвящённое Дню матери» (подготовительные группы)	Физкультурный досуг: - «Мы спортивные ребята!» (все возрастные группы)
Декабрь		Физкультурный досуг: - «Зимние забавы» (все возрастные группы)
Январь		Физкультурный досуг: - «День подвижных игр» (младшие, средние, старшие группы) - «Фестиваль ГТО среди дошкольников и родителей» (подготовительные группы)
Февраль	- «Смотр строя и песни среди детей подготовительных групп и учеников 1 класса СОШ № 4» - «Лыжня России» » (подготовительные группы)	Спортивный праздник, посвящённый Дню защитника Отечества (старшие, подготовительные группы)
Март	- районный конкурс «Спортивного танца»	- «В гости к солнышку» (младшие и средние группы)
Апрель	- районный Фестиваль ГТО среди детей 6-7 лет	- «Неделя здоровья» (все возрастные группы)
Май		- «День спортивных игр» (подготовительные группы»

3.4. Расписание НОД, циклограмма работы

График рабочего времени
инструктора по физической культуре
МБДОУ № 5 «Капелька» комбинированного вида на 2022 – 2023 уч. г.

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
8.00 – 16.00	8.00 – 16.30	8.00 – 16.00	8.00 – 16.30	8.00 – 16.00
8.00 – 8.35 – утренняя гимнастика	8.00 – 8.35 – утренняя гимнастика	8.00 – 8.35 – утренняя гимнастика	8.00 – 8.35 – утренняя гимнастика	8.00 – 8.35 – утренняя гимнастика
8.35 – 9.00 подготовка к физкультурным занятиям	8.35 – 9.30 подготовка к физкультурным занятиям	8.35 – 9.35 подготовка к физкультурным занятиям	8.35 – 9.00 подготовка к физкультурным занятиям	8.35 – 9.00 подготовка к физкультурным занятиям
9.00 – 9.20 физкультурное занятие в группе «Колосок»	9.30 – 9.50 физкультурное занятие в группе «Маленькая фея»	9.35 – 10.00 физкультурное занятие в группе «Дюймовочка»	9.00 – 9.15 физкультурное занятие в группе «Колосок»	9.00 – 9.15 физкультурное занятие в группе «Золушка»
9.30 – 9.45 физкультурное занятие в группе «Звёздочка»	10.00 – 10.25 физкультурное занятие в группе «Рябинка»	10.10 – 10.40 физкультурное занятие в группе «Звёздочка»	9.35 – 10.00 физкультурное занятие в группе «Непоседы »	9.30– 9.50 физкультурное занятие в группе «Рябинка»
9.50 – 10.15 физкультурное занятие в группе «Золушка»	10.30 – 11.00 подвижные и спортивные игры на прогулке	11.00 – 12.30 лыжная подготовка I подгруппа «Звёздочка»(зима) подвижные и спортивные игры на прогулке (осень, весна)	11.00 – 12.30 лыжная подготовка «Маленькая фея»(зима) подвижные и спортивные игры на прогулке (осень, весна)	10.10 – 10.40 физкультурное занятие в группе «Звёздочка»
10.20 – 10.50 - физкультурное занятие в группе «Дюймовочка»	11.00 – 12.30 подвижные и спортивные игры на прогулке (осень, весна)	13.30 – 15.00 взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и т.д.)	12.30 – 13.30 подготовка атрибутов, пособий для занятий	10.40 – 11.00 подготовка к физкультурным занятиям на улице
11.00 – 12.30 лыжная подготовка I подгруппа «Дюймовочка» (зима) подвижные и спортивные игры на прогулке				

(осень, весна)				
12.30 – 13.30 Обед	12.30 – 13.30 Обед	12.30 – 13.30 Обед	12.30 – 13.30 Обед	12.30 – 13.30 Обед
13.30 – 15.00 – работа с документацией	13.30 – 15.00 – Подбор музыкального материала для утренней гимнастики и праздников	15.00 – 15.20 подготовка к физкультурным занятиям		11.00 – 12.30 лыжная подготовка «Звёздочка» II подгруппа (зима) подвижные и спортивные игры на прогулке (осень, весна)
15.00 – 15.10 подготовка к занятиям по плаванию	15.00 – 15.10 подготовка к занятиям по плаванию	15.20 – 15.50 физкультурное занятие в группе «Маленькая фея»		12.30 – 13.30 работа с методической литературой
15.10 – 15.40 занятие по плаванию в группе «Непоседы »	15.10 – 15.40 занятие по плаванию в группе «Дюймовочка» I подгруппа	15.50 – 16.00 подготовка консультаций для родителей		
15.40 – 16.00 подготовка консультаций для родителей				

3.5. Описание материально-технического обеспечения программы

Методическое обеспечение

№	Автор	Наименование
1	Аверина И.Е.	Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 4-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 144 с. – (Дошкольное воспитание и развитие).
2	Агапова И.А., Давыдова М.А.	Подвижные игрыдля дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапова, М.А. Давыдова. – М.: АРКТИ, 2008. – 156 с. (Растем здоровыми).
3	Адашкявичене Э. И.	Баскетбол для дошкольников. – М., 1983.
4	Борисова М.М.	Малоподвижные игры и игровые упражнения: Методическое пособие для занятий с детьми 3-7 лет. – 3-е изд., испр. и доп. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2022.
4	Вавилова Е. А.	Учите детей бегать, прыгать, лазать. – М., 1983
5	Вавилова Е. А.	Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М., 1981
6	Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А.	«ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» инновационная образовательная программа под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. 2020 г.
6	Власенко Н.Э.	300 подвижных игр для дошкольников: практ. Пособие / Н.Э. Власенко. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 160 с.: ил. – (Культура здоровья с детства).
7	Голощекина М.П.	Лыжи в детском саду. – М., 1977
8	Гришина В. Г.	Игры с мячом и ракеткой: (Из опыта рвботы). Пособие для воспитателя ст. групп дет.сада. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвящение, 1982. – 96. С.
9	Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф.	100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.: Скрипторий 2003, 2009.
10	Железняк Н.Ч.	Занятия на тренажерах в детском саду. М.: Скрипторий 2003, 2009.
11	Желобкович Е.Ф.	Футбол в детском саду. Конспекты занятий. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 88 с.
12	Кенеман А. В., Хухлаева Д.В.	Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М., 1981
13	Ковалько В.И.	Азбука физкульминуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная группы. – М.: ВАКО, 2008. – 176 с. – (дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).
14	Лескова Т.П., Буцинская П.П., Васюкова В.И.	Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М., 1981.
15	Моисеева Е.В., Леукина А.П., Первойкин М.С., Чеменева А.А.	Парциальная программа «Быстрый мяч»: Мини-футбол для дошкольников 5-7 лет / Под общ. ред. А.А. Чеменевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2022.
	Моисеева Е.В., Леукина А.П., Первойкин М.С., Чеменева А.А.	Юные гимнасты. Система занятий для девочек 5-7 лет/ Под общ. ред. А.А. Чеменевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021.

15	Осокина Т.И.	Физическая культура в детском саду. – М., 1978.
16	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 80 с.
17	Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021.
18	Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021.
19	Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 46-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021.
20	Пустынникова Л. М.	Коньки в детском саду. – М., 1979.
21	Степаненкова Э.Я.	Методика физического воспитания. – М., 2008.
22	Т.А. Тарасова	Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176 с. – (Приложение к журналу «Управление ДОУ»)
23	Харченко Т.Е.	Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 3-4 лет. – 2-е изд., испр. и доп. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
24	Харченко Т.Е.	Утренняя гимнастика в детском саду: Комплексы упражнений для занятий с детьми 4-5 лет. – 2-е изд., испр. и доп. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2022.
25	Харченко Т.Е.	Утренняя гимнастика в детском саду: Комплексы упражнений для занятий с детьми 5-6 лет. – 2-е изд., испр. и доп. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2022.
26	Харченко Т.Е.	Утренняя гимнастика в детском саду: Комплексы упражнений для занятий с детьми 6-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2022.

Приложение 1

Протокол тестирования детей по уровню физической подготовленности

МБДОУ № _____ группа _____

Учебный год _____ ___

Фамилия, имя ребенка	**Быстрота**		**Скоростно-силовые качества**								**Равновесие**		**Гибкость**		**Лов-ть**	
	Бег на 30 м.		*Прыжок в длину с места (см.)*		*Бросок набивного мяча (м.)*		*Метание мешочка с песком в даль пр.рука (м.)*		*Метание мешочка с песком в даль лев.рука (м.)*		*Стойка на одной ноге (сек.*		*Наклон туловища вперёд (см.)*		*Челночный бег (сек.)*	
	Н.г.	**К.г.**	**Н.г.**	**К.г.**	**Н.г.**	**К.г.**	**Н.г.**	**К.г.**	**Н.г.**	**К.г.**	**Н.г.**	**К.г.**	**Н.г.**	**К.г.**	**Н.г.**	**К.г.**

Приложение 2

Протокол тестирования детей по уровню физической подготовленности ***(по М. А. Руновой)***

МБДОУ № _____ группа _____

Учебный год _____

Фамилия, имя ребенка	**Спортивные игры и упражнения**						**Итого**	**Общеразвивающие упражнения**	
	Прыжки через скакалку (кол-во)		**Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)**		**Отбивание мяча от пола (кол- во)**				
	Н.г.	**К.г.**	**Н.г.**	**К.г.**	**Н.г.**	**К.г.**		**Н.г.**	**К.г.**

Приложение 3

Перспективный план по обучению основным движениям детей 2 младшей группы по Л.И. Пензулаевой

Месяц	Равновесие	Прыжки	Метание, катание	Ползание, лазание
Сентябрь	***Учить:*** ходьбе по уменьшенной площади опоры, энергично отталкивать мяч при отталкивании. ***Развивать:*** ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях, умение действовать по сигналу. ***Упражнять:*** ходьбе и беге всей группой в прямом направлении, в прыжках на двух ногах на месте.			
	Ходьба между двумя линиями	Прыжки на двух ногах на месте	Прокатывание мячей	Ползание с опорой на ладони и колени
Октябрь	***Развивать:*** умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, ловкость в игровом задании с мячом, координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. ***Упражнять:*** в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в беге с остановкой по сигналу, ползании, в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу			
	Ходьба по гимнастической доске Ходьба и бег между предметами	Прыжки через шнур. Прыжки из обруча в обруч	Прокатывание мяча друг другу. Прокатывание мяча в прямом направлении	Ползание между предметами не задевая их. Лазание под шнур на ладонях и коленях
Ноябрь	***Учить:*** приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. ***Развивать:*** координацию движений и ловкость при прокатывании мяча, умение действовать по сигналу, внимание, реакцию на сигнал ***Упражнять:*** в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, в ходьбе колонной по одному, в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяч друг другу, в ползании, ходьбе с выполнением заданий, в равновесии			
	Ходьба по гимнастической доске Ходьба по гимнастической доске с заданием (присесть на середине)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд Прыжки из обруча в обруч	Прокатывание мяча друг другу. Прокатывание мяча между предметами	Ползание «змейкой» с опорой на ладони и колени Ползание по гимнастической доске с опорой на ладони и колени
Декабрь	***Упражнять:*** в ходьбе и беге врассыпную с выполнением задания с остановкой по сигналу, в сохранении устойчивого равновесия, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, в прокатывании мяча между предметами, в умении группироваться при лазании под дугу, в ползании на повышенной площади опоре, в сохранении равновесия при ходьбе по доске			

	Ходьба между кубиками Ходьба по доске боком приставным шагом	Прыжки с продвижением вперёд Прыжки со скамейки	Прокатывание мяча друг другу Прокатывание мяча между предметами	Ползание под дугу Ползание по гимнастической доске с опорой на ладони и колени
Январь	***Упражнять:*** в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд и между предметами, в ходьбе колонной по одному, в беге врассыпную, в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча, в ползании под дугу, ходьбе с выполнением заданий, в равновесии			
	Ходьба по гимнастической доске	Прыжки из обруча в обруч Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд	Прокатывание мяча между предметами	Ползание под дугу не касаясь руками пола
Февраль	***Учить:*** бросать мяч через шнур. ***Развивать:*** координацию движений при ходьбе переменным шагом, ловкость и глазомер в заданиях с мячом ***Упражнять:*** в ходьбе вокруг предметов, врассыпную, с выполнением заданий, в прыжках с продвижением вперёд, с высоты, в ползании под шнур, не касаясь руками пола			
	Перешагивание попеременно правой и левой ногой через косички Ходьба по гимнастической доске с заданием (присесть, хлопнуть в ладоши)	Прыжки из обруча в обруч Прыжки со скамейки	Прокатывание мяча в между предметами Бросание мяча через шнур	Лазание под дугу не касаясь руками пола
Март	***Учить:*** прыжки в длину с места ***Развивать:*** ловкость при прокатывании мяча, умение действовать по сигналу, координацию движений в ходьбе и беге между предметами ***Упражнять:*** в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе по ограниченной площади опоры, в прыжках между предметами, в бросании мяча об пол двумя руками и ловле его, в ползании и ходьбе на повышенной опоре			
	Ходьба по доске боком приставным шагом с заданием (присесть на середине) Ходьба по гимнастической скамейке	Прыжки между предметами «змейкой» Прыжок в длину с места	Бросание мяча об пол	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях Ползание с опорой на ладони и стопы

Апрель	***Развивать:*** ловкость и глазомер в упражнениях с мячом ***Упражнять:*** ходьбе вокруг предметов с выполнением заданий с остановкой на сигнал, прыжках через шнур, ходьбе на повышенной опоре, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, в ползании на ладонях и ступнях, между предметами			
	Ходьба боком приставным шагом по гимнастической скамейке Ходьба по гимнастической скамейке	Прыжок в длину с места (через канавки) Прыжки из круга в круг	Прокатывание мяча	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и стопы Ползание с опорой на ладони и колени
Май	***Развивать:*** ориентировку в пространстве ***Упражнять:*** ходьбе и беге между предметами, с выполнением задания по сигналу, в прыжках со скамейки, в прокатывании мяча друг другу, в бросании мяча вверх и ловле его, в ползании по повышенной площади опоры, в лазании по наклонной лесенке			
	Ходьба по гимнастической скамейке Ходьба по гимнастической доске	Перепрыгивание на двух ногах через шнуры Прыжки со скамейки	Бросание мяча вверх	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Лазание на наклонную лесенку

Перспективный план по обучению основным движениям детей средней группы по Л.И. Пензулаевой

Месяц	Равновесие	Прыжки	Метание, катание	Ползание, лазание
Сентябрь	***Учить:*** сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры, энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги, при подпрыгивании вверх доставая до предмета, останавливаться по сигналу во время ходьбы ***Развивать:*** ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. ***Упражнять:*** ходьбе и беге колонной по одному, врассыпную, в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании, в прокатывании мяча, в лазании под шнур, в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.			
	Ходьба между двумя линиями Ходьба на носках по доске лежащей на полу Ходьба по доске лежащей на полу перешагивая через кубики	Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до кубика Подпрыгивание на месте на двух ногах Прыжки на двух ногах между кубиками Прыжки, на двух ногах продвигаясь вперёд	Прокатывание мячей друг другу Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Ползание с опорой на ладони и колени Ползание под шнур, не касаясь руками пола
Октябрь	***Учить:*** сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, находить своё место в шеренге после ходьбы и бега ***Развивать:*** точность направления движения в упражнениях с мячом, глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски ***Закреплять:*** умение прокатывать мяч друг другу ***Упражнять:*** в энергичном отталкивании и мягком приземлении при прыжках с продвижением вперёд, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, в лазанье под дугу.			
	Ходьба по гимнастической скамейке с заданием Ходьба по гимнастической	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд Прыжки на двух ногах до	Прокатывание мячей друг другу Прокатывание мяча между 4 -	Лазанье под шнур, не касаясь руками пола Лазанье под дугу

	скамейке с мешочком на голове Ходьба по доске перешагивая через кубики	косички, перепрыгнуть через неё Перепрыгивание из обруча в обруч Прыжки на двух ногах через 5 – 6 линий Прыжки на двух ногах между набивными мячами	5 предметами, поставленными в один ряд Прокатывание мяча в прямом направлении Прокатывание мяча по дорожке	
Ноябрь	***Развивать:*** ловкость и координацию движений в упражнениях с мячом, силу ***Закреплять:*** умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре ***Упражнять:*** в ходьбе и беге между предметами, по кругу, на носках, с изменением направления, с остановкой на сигнал; в прыжках на двух ногах, в приземлении на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча, бросках мяча о землю одной и двумя руками и ловле его двумя руками; в ползании на четвереньках и с опорой на ладони и ступни, в ползании на животе			
	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с заданием	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд между кубиками Прыжки на двух ногах через 5 – 6 линий	Прокатывание мячей друг другу Перебрасывание мяча друг другу способом снизу Броски мяча о пол и ловля его двумя руками Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Ползание в прямом направлении с опорой на ладони и ступни Ползание по гимнастической скамейке на животе
Декабрь	***Учить:*** правильному хвату при ползании по скамейке на животе ***Развивать:*** внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге ***Закреплять:*** ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие, глазомер в упражнениях с мячом ***Упражнять:*** в перестроении в пары на месте, в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в			

	приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, в ползание разными способами, в равновесии			
	Ходьба, по шнуру приставляя пятку одной ноги к носку другой Ходьба по шнуру положенному по кругу Бег по дорожке Ходьба с перешагиванием через набивные мячи Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом Ходьба по гимнастической скамейке с заданием	Прыжки через 5 – 6 брусков помогая себе взмахом рук Прыжки через 5 – 6 шнуров Прыжки со скамейки Прыжки на двух ногах до обруча, прыжок в обруч и из обруча	Прокатывание мяча между 4 – 5 предметами Перебрасывание мяча друг другу способом снизу	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Ползание в прямом направлении с опорой на ладони и ступни Ползание по гимнастической скамейке на животе
Январь	***Развивать:*** развивать ловкость в упражнениях с мячом ***Закреплять:*** умение правильно подлезать под шнур ***Упражнять:*** в ходьбе и беге между предметами, со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в прыжках, равновесии, перебрасывании мяча друг другу, в отбивании мяча одной рукой, в ползании			
	Ходьба по канату, пятки на канате, носки на полу Ходьба по канату, носки на канате, пятки на полу Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на	Прыжки, на двух ногах продвигаясь, вперёд вдоль каната и перепрыгивая, через него справа и слева Прыжки с гимнастической скамейки Прыжки на двух ногах между 4 – 5 предметами, поставленными в один ряд	Перебрасывание мяча друг другу способом снизу Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3 – 4 (до 12 раз) раза подряд и ловля его двумя руками Прокатывание мячей друг другу	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни Ползание в прямом направлении с опорой на ладони и ступни Лазанье под шнур боком не касаясь руками пола

	голове Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с заданием			
Февраль	***Развивать:*** развивать ловкость в упражнениях с мячом ***Закреплять:*** навыки ползания на четвереньках ***Упражнять:*** в ходьбе и беге между предметами, с выполнением задания, врассыпную, между предметами, с изменением движения; в прыжках, равновесии, перебрасывании мяча друг другу, в отбивании мяча одной рукой, в ползании			
	Ходьба по гимнастической скамейке с заданием Ходьба с перешагиванием через набивные мячи Ходьба на носках, руки на пояс, в чередовании с ходьбой Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с заданием	Прыжки через бруски Прыжки, на двух ногах продвигаясь, вперёд вдоль каната и перепрыгивая, через него справа и слева Прыжки из обруча в обруч Прыжки через 5 – 6 шнуров Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке Прыжки на правой, левой ноге со взмахом рук до кубика	Перебрасывание мяча друг другу способом снизу Прокатывание мячей между предметами Прокатывание мячей друг другу Перебрасывание мячей друг другу Метание мешочком в вертикальную цель правой, левой рукой	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни
Март	***Закреплять:*** навыки ползания на четвереньках ***Упражнять:*** в ходьбе и беге изменением направления, врассыпную, с выполнением задания по сигналу, в ходьбе и беге по кругу; в прыжках, равновесии, в прыжках в длину с места в бросании мяча через сетку, в ползании на животе			
	Ходьба на носках между 4 – 5 предметами	Прыжки, на двух ногах продвигаясь, вперёд вдоль каната и перепрыгивая, через	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы и ловля его после	Ползание по гимнастической скамейке на животе

	Ходьба и бег по наклонной доске Ходьба по скамейке с мешочком на голове Ходьба по доске Ходьба по доске на носках	него справа и слева Прыжки на двух ногах через короткую скакалку Прыжки в длину с места Прыжки через 5 – 6 шнуров	отскока об пол Прокатывание мяча между предметами	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск
Апрель	***Развивать:*** глазомер при метании на дальность ***Закреплять:*** умение принимать правильное исходное положение в прыжках в дину с места ***Повторить:*** задания в равновесии и прыжках, ползание на четвереньках ***Упражнять:*** ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную, по кругу, взявшись за руки; в метании мешочка в горизонтальную цель			
	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки в стороны Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове Ходьба, по доске приставляя пятку одной ноги к носку другой Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с заданием	Прыжки на двух ногах через препятствие Прыжки через 5 – 6 шнуров Прыжки в длину с места Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч Прыжки на двух ногах между предметами	Метание мешочком в горизонтальную цель правой, левой рукой Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками Метание мешочков на дальность	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни
Май	***Развивать: ловкость в упражнениях с мячом*** ***Закреплять:*** ползание по скамейке			

	Повторить: прыжки в длину с места, упражнения в равновесии, прокатывание мяча, метание ***Упражнять:*** в ходьбе парами, со сменой ведущего, с высоким подниманием колен, врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной и повышенной площади опоры, в прыжка в длину с места через шнуры раст. 50 см, в прыжках через скакалку, перебрасывание мяча через сетку,			
	Ходьба, по доске приставляя пятку одной ноги к носку другой Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с заданием Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Ходьба по доске на носках	Прыжки в длину с места Прыжки в длину с места через шнуры расстояние 50 см. Прыжки через короткую скакалку Прыжки, на двух ногах продвигаясь, вперёд вдоль каната и перепрыгивая, через него справа и слева	Прокатывание больших мячей между кубиками Перебрасывание мячей друг другу Метание мешочков на дальность Метание в вертикальную цель	Ползание по скамейке на животе Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Лазанье по гимнастической стенке и спуск с неё

Перспективный план по обучению основным движениям детей старшей группы по Л.И. Пензулаевой

Месяц	Равновесие	Прыжки	Метание, катание	Ползание, лазание
Сентябрь	***Учить:*** ходьбу с изменением темпа движения по сигналу, ползание в обруч боком ***Развивать:*** координацию движений в прыжках в высоту, ловкость в бросках мяча вверх, в ходьбе по уменьшенной площади опоры ***Упражнять:*** в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную, между предметами, с высоким подниманием колен, непрерывном беге до 1 мин.; в сохранении устойчивого равновесия, в ходьбе на носках; в прыжках с продвижением вперёд; в перебрасывании мяча; в ползании			
	Ходьба, по гимнастической скамейке перешагивая через кубики Ходьба, по гимнастической скамейке перешагивая через набивные мячи Ходьба по канату боком приставным шагом Перешагивание через бруски	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, энергично отталкиваясь от пола Прыжки на двух ногах между предметами Прыжки на двух ногах в высоту с места Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между колен	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу Броски мяча об пол между шеренгами одной рукой и ловля двумя Броски малого мяча вверх двумя руками(с хлопком) Перебрасывание мяча друг другу в шеренгах	Ползание на четвереньках между предметами Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени Ползание в обруч боком, в плотной группировке
Октябрь	***Учить:*** повороты по сигналу в ходьбе и беге ***Развивать:*** координацию движений при перебрасывании мяча; глазомер при метании ***Упражнять:*** в ходьбе с изменением темпа, парами; в беге продолжительностью до 1 мин., с преодолением препятствий; в равновесии, в прыжках; в равновесии			
	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом боком Ходьба, по гимнастической скамейке приставным шагом боком перешагивая через	Прыжки на двух ногах через короткие шнуры Прыжки, на двух ногах продвигаясь, вперёд вдоль каната и перепрыгивая, через него справа и слева	Броски мяча двумя руками стоя в шеренгах Передача мяча двумя руками от груди Броски мяча друг другу двумя	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с переползанием через препятствие

	набивные мячи Ходьба, с перешагиванием через набивные мячи Ходьба, по гимнастической скамейке с заданием	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги Прыжки на двух ногах на препятствие высотой 20 см., с трёх шагов	руками из-за головы Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой	Подлезание под дугу прямо и боком в группировке Ползание на четвереньках между предметами
Ноябрь	***Повторить:*** ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, перебрасывание мячей в шеренгах, прыжках на одной ноге с продвижением вперёд ***Развивать:*** координацию движений Упражнять: в ходьбе с изменением направления, с выполнением действий по сигналу, беге между предметами; в ползании по гимнастической скамейке; в ведении мяча между предметами			
	Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг, передавая малый мяч перед собой и за спиной Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом боком Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	Прыжки, на одной ноге продвигаясь вперёд	Перебрасывание мяча двумя руками снизу Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы Ведение мяча, продвигаясь вперёд шагом	Переползание на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь руками Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой Пролезание в обруч прямо и боком в группировке Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени Подлезание под шнур боком
Декабрь	***Учить:*** ходьбе по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия ***Повторить:*** перебрасывание мяча, прыжки попеременно на правой, левой ноге, продвигаясь вперёд ***Развивать:*** ловкость, глазомер ***Упражнять***: в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга, в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону, в беге врассыпную; в ползании по гимнастической скамейке, в лазанье на гимнастическую стенку;			

	переброске мяча, умении ловить мяч; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках			
	Ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируя; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом. Ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны, свободно балансируя; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через предметы	Прыжки на двух ногах через бруски. Прыжки на двух ногах, между набивными мячами Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд на правой и левой ноге Прыжки на двух ногах между предметами Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног	Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы Перебрасывание мячей друг другу произвольным способом Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Прокатывание набивного мяча или мяча большого диаметра Перебрасывание мяча большого диаметра двумя руками снизу без хлопка и с хлопком	Ползание на четвереньках между предметами Ползание по прямой, подталкивая мяч головой Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек Лазанье вверх по гимнастической стенке разноимённым способом
Январь	***Учить:*** прыжок в длину с места ***Повторить:*** ходьбу и бег по кругу, задание в равновесии ***Развивать:*** устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске ***Упражнять***: в ходьбе и беге между предметами; в прыжках с ноги на ногу; в забрасывании мяча в кольцо, в перебрасывании мяча друг другу; в ползании на четвереньках, в лазанье на гимнастическую стенку;			
	Ходьба и бег по наклонной доске	Прыжки на правой и левой ноге между кубиками	Броски мяча в шеренгах	Проползание под дугами на четвереньках подталкивая мяч

	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой	Прыжки в длину с места Прыжки продвигаясь вперёд ноги врозь, вместе	Броски мяча вверх Перебрасывание мяча большого диаметра двумя руками снизу без хлопка и с хлопком Перебрасывание мячей двумя руками от груди Перебрасывание мячей (д. 10 – 12 см) друг другу и ловля его после отскока Ведение мяча в прямом направлении	Переползание через предметы. Подлезание под дугу в групперовке Пролезание в обруч боком Лазанье на гимнастическую стенку одноимённым способом
Февраль	***Учить:*** метанию в вертикальную цель ***Повторить:*** ходьбу по кругу взявшись за руки; упражнения в прыжках; забрасывании мяча в корзину ***Закреплять:*** навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках ***Упражнять***: в ходьбе и беге врассыпную, между предметами, в беге продолжительностью 1 мин.,; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре, перешагивании через палку; в лазание под дугу, по палку, в лазании на гимнастическую лестницу; в отбивании мяча о землю			
	Ходьба по гимнастической скамейке Бег по гимнастической скамейке Перешагивание через шнур (высота 40 см.) Ходьба на носках между кеглями. Ходьба по гимнастической	Прыжки через бруски без паузы Прыжки через бруски без паузы правым и левым боком Прыжки в длину с места Прыжки через шнуры на двух ногах Прыжки с ноги на ногу до ориентира	Бросание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 2 м., двумя руками из-за головы. Бросание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 2 м., двумя руками от груди. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперёд шагом. Перебрасывание мяча одной рукой и ловля его после	Лазание под дугу не касаясь руками пола Ползание на ладонях и коленях между набивными мячами Подлезание под палку (высота 40 см.) 2-3 раза подряд Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.

	скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой		отскока двумя Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 2,5 м. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой	Лазание на гимнастическую лестницу разноимённым способом Лазание на гимнастическую лестницу одноимённым способом
Март	***Учить:*** ходьбе по канату с мешочком на голове; прыжок в высоту с разбега ***Развивать:*** ловкость и глазомер ***Повторить:*** ходьбу по кругу с изменением направления, врассыпную ***Упражнять***: в ходьбе в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу, со сменой темпа движения, в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в прыжках; в метании в цель; в ползании между предметами, по гимнастической скамейке, в лазании; в равновесии			
	Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом Ходьба с перешагиванием через набивные мячи правой левой ногой	Прыжки из обруча в обруч Прыжки на двух ногах через набивные мячи Прыжки в высоту с разбега Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой, на левой	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком после отскока Метание мешочков в вертикальную цель Метание мешочков в горизонтальную цель	Ползание на четвереньках между предметами Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках Лазанье под шнур боком не касаясь его
Апрель	***Учить:*** прыжки с короткой скакалкой ***Развивать:*** ловкость, глазомер ***Повторить:*** ходьбу и бег по кругу, между предметами, метение в вертикальную цель ***Упражнять***: в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по команде; в прыжках; в метании в прокатывании обруча; в ползании, в лазание на гимнастическую стенку, в прыжках; в равновесии; в беге на скорость			

	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через предметы Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове Ходьба на носках между набивными мячами	Прыжки через бруски Прыжки на двух ногах с заданием Прыжки через короткую скакалку Перепрыгивание через шнур вправо, влево	Бросание мяча двумя руками из за головы Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками Прокатывание обруча друг другу Метание мешочков в вертикальную цель	Пролезание в обруч прямо и боком Ползание по прямой с перелезанием через предметы Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях Лазание на гимнастическую лестницу произвольным способом
Май	***Учить:*** прыжок в длину с разбега ***Развивать:*** ловкость и глазомер, навык ползания ***Повторить:*** упражнения в прыжках, с мячом, с обручем ***Закреплять:*** ***Упражнять***: в ходьбе в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу, с перешагиванием через предметы, между предметами, с изменением темпа; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в перебрасывании мяча			
	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с заданием	Прыжки на двух ногах до ориентира Прыжки, на одной ноге продвигаясь вперёд Прыжки в длины с разбега	Броски мяча о стену Броски мяча двумя руками от груди Броски мяча в корзину (баскетбол)	Ползание на ладонях и ступнях Лазание под дугу Пролезание в обруч правым, левым боком

	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	Прыжки на двух ногах между предметами	Броски мяча об пол одной рукой Броски мяча вверх и об пол двумя руками	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками

Перспективный план по обучению основным движениям детей подготовительной группы по Л.И. Пензулаевой

Месяц	Равновесие	Прыжки	Метание, катание	Ползание, лазание
Сентябрь	***Повторить:*** упражнения с мячом и лазание под шнур, упражнение в переползании скамейки, прыжки через шнуры ***Развивать:*** точность движений при переброски мяча; координацию движений в прыжках ***Упражнять:*** в беге в колонне по одному, в умении переходить с бега на ходьбу, в равномерном беге с соблюдением дистанции, с фиксированным поворотом; в сохранении правильной осанки и равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в ползании; в равновесии			
	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, приставляя пятку к носку Ходьба по гимнастической скамейке боком перешагивая через мячи Ходьба по гимнастической скамейке с заданием и без Ходьба боком, приставным шагом через набивные мячи	Прыжки на двух ногах через шнуры Прыжки на двух ногах через набивные мячи Прыжки на двух ногах с целью достать предмет Прыжки на двух ногах между предметами Прыжки на одной ноге через шнуры	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы Перебрасывание мяча через шнур Подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя	Лазание под шнур, не касаясь руками пола Упражнение «Крокодил» в парах Ползание по гимнастической скамейке подтягиваясь руками Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях Пролезание в обруч в парах
Октябрь	***Учить:*** лазанью на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт ***Развивать:*** ловкость, координацию в упражнениях с мячом ***Повторить:*** ***Закреплять:*** навыки ходьбы и бега между предметами, перешагивая через предметы, с изменением темпа движения, ходьбы по кругу, в беге врассыпную; навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; ***Упражнять***: в ходьбе с изменением направления по сигналу, в ходьбе с высоким подниманием колен; в сохранении равновесия на повышенной опоре в прыжках, в прыжках через шнур; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в ползании на четвереньках с заданием, в лазании под дугу			
	Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть.	Прыжки на правой, левой ноге через шнуры. Прыжки через шнур вправо,	Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками Переброска мячей друг другу	Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении

	Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове Ходьба по рейке гимнастической скамейке Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Ходьба по канату двумя способами Ходьба между предметами на носка, руки за голову	влево Прыжки с высоты 40 см Прыжки на правой, левой ноге вдоль каната Прыжки через скакалку вращая её вперёд	и ловля после хлопка Броски мяча друг другу из-за головы Метание мешочков в горизонтальную цель Бросание мяча о стену одной рукой и ловля его двумя	Лазание в обруч прямо и боком Ползание по гимнастической скамейке (хват с боков) Ползание на четвереньках подталкивая вперёд головой набивной мяч Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт
Ноябрь	***Учить:*** простейшим парным взаимодействиям, технике ведения мяча, технике бросков мяча в корзину, правила игры в баскетбол, ***Закреплять:*** навыки ведения мяча в движении ***Развивать:*** координацию, быстроту, глазомер ***Упражнять:*** в передаче и ловле мяча			
	- отбивание мяча об пол на месте; - ведение мяча по кругу, «змейкой» между предметами, шагом и бегом в прямом направлении - перебрасывание мяча двумя руками от груди, стоя, сидя; - бросок мяча в корзину двумя руками от груди; - бросок мяча в корзину от плеча; - ведение мяча в высокой стойке, в низкой стойке.			
Декабрь	***Учить:*** ***Повторить:*** ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу, ходьбу с изменением темпа, ходьбу и бег по кругу; упражнения с мячом, в равновесии, в прыжках, лазание под шнур ***Развивать:*** ловкость, глазомер в упражнениях с мячом ***Упражнять:*** в ходьбе с различным положение рук в беге врассыпную, с заданием, в продолжительном беге; в ползании на			

	животе, по «медвежьи»; в равновесии; в прыжках в длину с места			
	Ходьба боком, приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи Ходьба по гимнастической скамейке с заданием Ходьба по рейке гимнастической скамейки приставляя пятку к носку, с мешочком на голове Ходьба через набивные мячи, поднимая высоко колени	Прыжки на двух ногах на правой, а левой между предметами Прыжки на правой, левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперёд Прыжки со скамейки Прыжки через короткую скакалку различными способами Прыжки через препятствие Прыжки в длину с места	Бросание малого мяча одной рукой и ловля его двумя Переброска мячей друг другу двумя руками от груди и из-за головы Прокатывание мяча между предметами Подбрасывание мяча вверх правой и левой рукой, и ловля его двумя руками Ведение мяча в прямом направлении Бросание мяча о стену и ловля его после отскока о пол с хлопком	Ползание под шнур правым, левым боком Ползание по гимнастической скамейке на животе Ползание на четвереньках между предметами Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях Лазание по гимнастической лестнице с переходом на другой пролёт
Январь	***Развивать:*** ловкость в упражнениях с мячом , в ползании ***Упражнять:*** в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжках на двух ногах через препятствие, в длину с места ***Повторить:*** ходьбу и бег: по кругу, в рассыпную, с остановкой по сигналу, между предметами, с изменением направления			
	Ходьба по рейке гимн. скамейки с мешочком на голове Ходьба по гимн. скамейке с хлопком перед собой за спиной Ходьба по гимн. скамейке	Прыжки через препятствие с энергичным взмахом рук Прыжки на двух ногах из обруча в обруч Прыжки в длину с места Прыжки через короткую	Ведение мяча Прокатывание мяча между предметами Бросание мяча о стену и ловля его после отскока о пол с хлопком	Ползание по прямой подталкивая набивной мяч головой

	боком приставным шагом перешагивая через кубики	скаклку разными способами	Подбрасывание мяча вверх правой и левой рукой, и ловля его двумя руками	
Февраль	***Учить:*** простейшим техническим действиям с мячом – удар, передача, ведение мяча, прыжки с подскоком, ***Закреплять:*** навык энергичного отталкивания ногами от пола в прыжках, ***Развивать:*** ловкость и глазомер, ***Упражнять:*** в ходьбе и беге с выполнением упражнений и заданий на внимание, в перебрасывании мяча, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге,			
	Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через набивные мячи Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой Ходьба парами по стоящим рядом гимнастическим скамейкам Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной	Прыжки на двух ногах через короткие шнуры Прыжки между набивными мячами на правой (левой) ноге Подскоки на правой левой ноге, продвигаясь вперёд Прыжки из обруча в обруч без пауз, со взмахом рук	Бросание одной рукой и ловля двумя руками мяча после отскока от пола между шеренгами Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди Бросание мяча о стену и ловля его после отскока об пол Метание теннисного мяча в цель	Подлезание под шнур прямо и боком Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт
Март	***Развивать:*** ловкость в упражнениях с мячом ***Упражнять:*** ходьбе беге между предметами, сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с заданием, в метании в горизонтальную цель ***Повторить:*** прыжки и упражнения с мячом, упражнения в ползании			
	Ходьба по гимнастической скамейке на встречу друг другу, на середине разойтись Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча впереди и за спиной	Прыжки ноги врозь-вместе с продвижением вперёд Прыжки на правой (левой) ноге с продвижением вперёд Прыжки через короткую скакалку	Передача мяча из разных и.п. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками и ловля его после отскока Метание мешочка в горизонтальную цель	Пролезание по шнур не касаясь руками пола Ползанье по гимн. скамейке с мешочком на спине Лазанье на гимнастическую стенку

	Ходьба по гимн. скамейке с перешагиванием через набивные мячи	Прыжки на правой (левой) ноге между предметами		
Апрель	***Формировать:*** умение сохранять устойчивое равновесие ***Упражнять:*** в перестроении в пары, в прыжках, в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча ***Повторить:*** ходьбу с выполнением заданий, игровые упражнения в ходьбе и беге, метание мешочков на дальность, упражнения с мячом			
	Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча впереди и за спиной Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, на середине присесть Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове	Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением, вращая вперёд, назад, скрестно Прыжки в длину с разбега Прыжки через шнур на правой, левой ноге попеременно	Перебоска мячей в шеренгах Метание мешочка на дальность способом от плеча Передача мячей ногой (элемент футбола)	Подлезание под шнур не касаясь руками пола Лазанье на гимнастическую стенку
Май	***Формировать:*** ***Упражнять:*** в продолжительном беге , в беге со сменой тема, в умении сохранять устойчивое равновесие, в бросании малого мяча о стену, , в прыжках через короткую скакалку ***Повторить:*** упражнения в ходьбе и беге, упражнения с мячом, метание мешочков на дальность, упражнения в лазанье на гимнастическую стенку			
	Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча впереди и за спиной Ходьба между предметов с мешочком на голове (на носках)	Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперёд Прыжки на двух ногах между предметами Прыжки в длину с места	Бросание мяча о стену и ловля его после отскока с выполнением дополнительного задания Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперёд	Пролезание в обруч прямо и боком Лазанье на гимнастическую стенку Ползанье по гимн. скамейке по «медвежьи»

	Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой	Прыжки в длину с разбега	Метание мешочков в вертикальную цель Метание мешочка на дальность способом от плеча	

Прошито 61

Пронумеровано 61

Скреплено печатью

Всего листов 61

Руководитель

Глава Шелева