

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №8 «Чебурашка» городского округа
Волгоградская область

ПРИНЯТО
на педагогическом собрании
МАДОУ «Детский сад №8 «Чебурашка»
Протокол № 1 от 0



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД №8 «ЧЕБУРАШКА»
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

СОСТАВИЛ:
инструктор по физической культуре
МАДОУ «Детский сад №8 «Чебурашка»
Стеблева Наталья Викторовна

г. Урюпинск
2022г.

№ п /	С о д е р ж а н и е	Ст р а н
I	Целевой раздел	2
1.1	Пояснительная записка	2
1.2	Нормативно-основная часть программы	2
1.3	Федеральный государственный образов	2
1.4	Цели и задачи реализации программы	3
1.5	Принципы формирования Программы	5
1.6	Возрастные особенности детей дошкол	6
1.7	Целевые ориентиры образовательного процесса	7
II	Содержательный раздел	8
2.1	Задачи и содержание работы по физическому развитию на протяжении для	8
2.2	Задачи и содержание работы по физическому развитию на протяжении для	10
2.3	Задачи и содержание работы по физическому развитию на протяжении для	12
2.4	Задачи и содержание работы по физическому развитию на протяжении для	15
2.5	Промежуточные планируемые результаты	18
2.6	Формы, способы, методы и средства работы с детьми дошкольного возраста и индивидуальных особенностей	21
2.7	Взаимодействие инструктора по физическому развитию с другими специалистами	22
III	Организационный раздел	25
3.1	Спортивный инвентарь для занятий по физическому развитию	25
3.2	Система физкультурно-оздоровительной работы в детском саду	26
3.3	Формы и методы оздоровления детей	27
3.4	Физкультурно-оздоровительный режим	28
3.5	Физкультурно-оздоровительная работа	32
3.6	Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы	33
IV	Региональная часть	40
4.1	Парциальные программы	40
4.2	Программно-методический комплекс образовательной программы	40
	Приложения	42
	Приложение 2	70

И. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья детей в пространстве, регламентируется в новых федеральных документах, уделяется особое внимание этой задаче решением «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. неотложных мерах по обеспечению здоровья детей на направлениях государственной социальной политики другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительное физическое, психическое, интеллектуальное, но и педагогическая ценность человека и общества, поэтому процесс его сохранения и развития является медицинскими специалистами, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическая занимает особое место. Именно в дошкольном педагогическом воздействии ребенка проявляются физиологических функций организма, интенсивно физические качества, неограниченно развиваются.

1.2. Нормативная основа рабочей программы

Нормативную основу для разработки рабочей программы «Физическое развитие» составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.12.2014 г. «Об организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам воспитания, обучения и подготовки специалистов среднего звена в дошкольных образовательных организациях»;
- Приказ Министерства Образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам воспитания, обучения и подготовки специалистов среднего звена в дошкольных образовательных организациях» № 1155 от 17.08.2015 г.
- Письмо «Комментарии к ФГОС ДО» Министерства образования и науки РФ № 0249 от 11.08.2015 г.
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям отдыха и оздоровления детей и молодежи от 10.08.2015 г. Главного государственного санитарного врача РФ № 16/01/2015 от 10.08.2015 г.
- Письмо Министерства образования и науки РФ «Об утверждении требований и максимальной нагрузке на детей в формах обучения» № 16/01/2015 от 10.08.2015 г.
- Устав МАДОУ «Детский сад №8 «Чебурашка»;
- Инновационная программа «Физическое развитие дошкольников» Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой;
- Основная образовательная программа МАДОУ «Детский сад №8 «Чебурашка».

1.3. Физическое развитие дошкольников образовательный стандарт

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательно-воспитательная деятельность включает в себя следующие виды деятельности:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательного аппарата, развитию крупной моторики, координации движений, ловкости, быстроты, выносливости, прыжки, повороты в обе стороны), формирование культуры спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление ценностных ориентаций и освоение элементарных правил здорового образа жизни (в питании, двигательной активности, эмоциональном состоянии, гигиене).

1.4. Цели и задачи реализации программы

Цель:

Сохранение и укрепление здоровья детей, ответственного отношения к своему здоровью, воспитание ответственности в деле сохранения становления творческой, интеллектуальной, физической и эмоционально-волевой личности к осознанному саморазвитию.

Задачи:

- Содействовать приобретению двигательного опыта детей двигательной активности, становлению устойчивых навыков.
- развивать двигательные качества и способности общему развитию;
- создавать условия для формирования основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения
- развивать интерес к спорту, расширять круг знаний
- способствовать становлению ценностей здорового элементарными нормами и правилами (в питании, формировании полезных привычек и др.).

Конкретизация задач по возрастам:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

2-4 года

Учить бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей. Поощрять сообщения о самочувствии и влиянии на здоровье; осознавать необходимость

Знакомить физическими упражнениями, укрепляющими необходимость закалывания.

Направлять действия детей на соблюдение правил жизни.

4-5 лет

Развивать умение устанавливать связь с самочувствием организма, самочувствием окружающих.

Расширять представления о влиянии окружающей среды на здоровье.

Знакомить с частями тела и органами, влияющими на здоровье.

Способствовать формированию потребности в соблюдении правил гигиены.

Знакомить с составляющими здорового образа жизни.

5-6 лет

Расширять представления о составляющих здоровья (жизнь, правильное питание, физическая активность, режим дня).

Дать представление о роли и значении для здоровья гимнастики, режима дня.

Расширять представление о здоровом образе жизни.

6-8 лет

Расширять представления о здоровом образе жизни, о важности соблюдения режима дня, двигательной активности, физической активности, режима дня.

Дать представление о роли и значении для здоровья гимнастики, режима дня.

Расширять представление о здоровом образе жизни, о важности соблюдения режима дня, двигательной активности, физической активности, режима дня.

Развитие физических качеств:

2-4 года

Учить энергично отталкиваться в прыжках, беге, ходьбе.

Поощрять проявление ловкости в челночном беге.

Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, соответствующий с указаниями педагога.

4-5 лет

Учить прыгать с места не менее 70 см.

Развивать общую выносливость путем непрерывных движений.
200-240 м.

Учить бросать набивной мяч в (вдоль, 5накгл), м.стоя из

5-6 лет

Учить прыгать на мягкое покрытие с высоты 0,2-0,3 м, прыгать в длину с места (с разбега (не менее 40 см)), из прыжков в длину с места (с разбега).

Учить лазать по гимнастическим снарядам (высота 1,5 м).

Учить метать предметы правой и левой рукой, в горизонтальную, вертикальную, диагональную плоскости с броском, ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте школой мяча.

6-8 лет

Учить прыгать на покрытие (с высоты до 40 см); места (на расстояние не менее 100 см); с разбега прыгать через препятствия различными способами.

Учить перебрасывать мяч (вес 1 кг); бросать предметы в горизонтальной, вертикальной, диагональной плоскости правой и левой рукой; метать предметы в движущуюся цель.

Учить ходить на гимнастическом снаряде по наклонной горке, с помощью рук, тормозит при спуске.

Способствовать проявлению статического и динамического равновесия при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

2-4 года

Учить сохранять равновесие при ходьбе при перешагивании через предметы.

Учить ползать на четвереньках, на гимнастическом снаряде произвольным способом.

Учить ходить прямо, не шаркая ногами, не сутулясь.

Учить катать мяч в заданном направлении с силой, ударять мячом об пол, забрасывать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 3 м.

4-5 лет

Способствовать формированию правильной осанки, головы.

Закрепить умение уверенно ходить, бегать.

Развивать умение лазать по гимнастическим снарядам шагами.

Учить прыжкам в длину с места отталкиваясь одной ногой.

Учить ловить мяч двумя руками.

Учить бросать предметы сверху, в цель.

Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать под музыку).

5-6 лет

Способствовать развитию умения ходить в удобном темпе, направлении и темпе.

Привлекать к выполнению упражнений.

Учить перестраиваться вправо, влево, кругом.

Продолжать учить ходить на лыжах (осложняя задания) за лыжами.

Учить кататься на самокате.

Привлекать к участию в соревнованиях (выставки, конкурсы).

6-8 лет

Способствовать правильному выполнению техники бега, прыжков, метания, лазанья.

Закреплять умение ~~не~~ соблюдать правила поведения в спортивной одежде; соблюдать правила поведения в спортивной одежде.

Совершенствовать умение выполнять физические упражнения ритмично, в заданном темпе, в определенной интонации.

Способствовать формированию правильной осанки.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

2-4 года

Привлекать к участию в физически упражнениях.

Способствовать проявлению активности в свободное время физкультурными упражнениями.

Создавать условия для проявления положительной двигательной деятельности.

Поощрять проявление самостоятельности (сидеть на лыжах, трехколесный велосипед).

Поощрять проявление самостоятельности и творчества в играх, упражнениях, подвижных играх.

4-5 лет

Способствовать проявлению активности и инициативы.

Содействовать созданию эмоционального климата при упражнениях, создавать ситуацию успеха.

Поощрять самостоятельное и творческое исполнение подвижных игр.

5-6 лет

Привлекать к участию в играх (футбол, хоккей).

Способствовать проявлению самостоятельности в играх, движениях.

Содействовать созданию эмоционального климата при подвижных играх.

Стимулировать проявление инициативы в играх спорта.

6-8 лет

Привлекать к участию в играх с элементами (сидеть на хоккее, настольный теннис).

Содействовать самостоятельной организации придумывание собственных игр.

Поддерживать проявление интереса к физическим упражнениям в области спорта.

Поощрять проявление интереса к спортивным играм (баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

1.5. Принципы формирования программы

Наряду с общепедагогическими принципами (активности, наглядности и доступности и др.), имеются специфические закономерности физического воспитания:

- **Принцип оздоровительной направленности**, согласно которому инструкция культуры ответственность за жизнь и здоровье сводится к...

рациональный общий и двигательный режим, созданный для поддержания активности детей.

- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физическо-кровообращения, художественно-эстетического воспитания, единства физического воспитания с жизнью.

- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить физическое воспитание детей на основе личностного подхода, и видов принципов комфорта в процессе организации развития детьми и детей между собой.

- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим процесса с учетом индивидуальных особенностей по физическому развитию учащихся, учитывая потребности для каждого оптимальную физическую индивидуальную темп двигательной активности в *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.

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

- *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка процедур, - как в развитии двигательных занятиях, важным становится оказание необходимой помощи и участие в совместных физкультурных мероприятиях.

1.6. Возрастные особенности двигательного возврата (от 3 до 7 лет)

Дошкольный возраст наиболее благоприятный для формирования умений и навыков. Именно в это время наблюдается максимальная работоспособность человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (3-7 лет) характеризуется значительными темпами роста скелета и мышечной системы. Несмотря на высокую работоспособность, характерна кратковременность продолжительности занятий, но частота занятий высокая. Недопустимы перегрузки, вызванные напряжением и общими утомлениями у ребенка маловероятно, т.е. он не чувствует усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (3-4 года) создаются условия для формирования навыков движений, действий и закалывающих упражнений.

В 5-6 лет (старший дошкольный возраст) идет процесс совершенствования умений и навыков физических способностей в играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом дошкольного возраста для выработки устойчивости нервной системы к различным факторам окружающей среды. Освоение сложных двигательных умений и навыков способствует развитию совершенствованию навыков ловкости, ловкости при перемещениях со сменой направления движения, ловкости при перемещениях с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учитывать, что в этот период является критическим для здоровья ребенка. В этот период отмечается ослабление связок. Следствием этого могут быть нарушения в нижних конечностях, уплощение грудной клетки и

Всё это затрудняет дыхание. Правильно, поргуалняи рзюь правильно построенные занятия физическими упраж на рушений.

На -мб году жизни всё большее внимание о с т л о р д у физического совершенствования с п ф и з и а ч е н ю м у р а способностей. Главная з а в л а ж и т а в п р е о т ч о н т ы й п е ф р у и н о d d a м e н т физического воспитания в последующие годы. Отли усиления акцента на раз-в и р т е и e м у ф и з и ч е с к и х о с т л о р д у. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, движениями и их энергетическим обескпчeрнeидесm, o я a n д а л ё к о м б у д у щ e м з н а ч и т е л ь н о м у п o в ы ш e н и ю у м с т в н а ч а л о м o б у ч e н и я в ш к o л e .

Что касается силовых качеств, то речь лишь незначительные по величине на п р я л ж e н н о и г я o в в р e м e н и дозировать мышечные п у р с и д л и я t e a b т ё н Н e y с u л п e p d a y e n t e н и я с исключением метаний. В то же время м а с с a 1 5 0 e т л a e m

Общий физический-л e t n o e t г e o n ц p i a б л a e н б k a n a в c o т з o p л a c k o , ч т занятия можно включать упражнения на -в ы н o м o л y в длительные прогулки, ходьбу на лыжах, к а т a 3 5 e минут.

К м o м e н т у o п ы л e н и я o л y р e б ё н o б л a d a t ж ь o п р e d e л ё н н ы e двигательных качеств и навыков, которые являют поскольку они базируют с y с н a d a m ф и з и o n o p л e o d г e и л ч e e н c k o i m x рез. Показатели физической о п o c y л o t o я в л я e n o n t c я т показател для поступления детей в школу.

1.7. Целевые ориентиры образовательного процесса

В соответствии с ФГОС дошкольного образования области «Физическое с я р a з в и д у ю щ и e - н o p o c и a в ы н e в o характер физических достижений ребёнка.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкол - ребёнок обладает установкой положительного другим людям о м у себе, обладает чувством соб взаимодействует со сверстниками и взрослыми, договариваться, учитывать интересы и чувства д р друг и х в a в щ e проявляет свои чувства, в том числ конфликты;

- ребёнок обладает развитым воображением, деятельности, и прежде всего в и г р я e d a p i e б ё н o y , в условную и реальную ситуации, умеет подчиняться

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика движениями, может к o н т p и o л y и p p o a в в a л т ь e c в и o m и ; движения

- ребёнок способен к волевым усилиям, может правилам в разных видах деятельности, во взаим с o б л ю d a t ь правила безопасности поведения и лично

II. Содержательный раздел

2.1. Задачи и содержание работы по физическому направлению для детей

Содержание образовательной области «Физические цели формирования детей интереса и ценностного отношения к физическому развитию *специфических задач* направлены на:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых);
- накопление и обогащение двигательного опыта;
- формирование у воспитанников потребности в совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно в различных направлениях и действовать совместно;
2. формирование умения строить свои действия в построениях;
3. формирование умения сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в различных положениях;
4. формирование умения ориентироваться в пространстве;
5. совершенствование различных видов движений: лазанья, ползания; ловкость, выносливость;
6. введение в игры различные виды движений;
7. развитие умения двигаться двумя ногами и прыжками с высоты, на месте и с продвижением вперед: прыжки в длину и высоту с мата, мяча и т.д. и т.д.
8. закрепление умения отталкиваться руками одновременно;
9. обучение захвату кладки во время лазанья;
10. закрепление умения ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. поощрение участия детей в совместных играх интереса к физическим упражнениям, свободное время;
2. формирование у детей потребности в двигательной деятельности;
3. формирование желания и умения заниматься спортом, развитие умения самоконтроля, умения надевать и снимать снаряжение;
4. развитие умения реагировать на сигналы в подвижных играх;
5. развитие самостоятельности и творчества при подвижных играх. Поощрение с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами.

Примерный перечень основных движений и упражнений

1. Основные движения

Ходьба обычная, в различных направлениях: по прямой, враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с опорой на прямую дорожку (ширина 22,05 см), по доске, гимнастической палке одной ноги к носку другой; хождение по предметам, рейкам, по лестнице, положенной на спину). Медленная ходьба в обе стороны.

Бег обычный, на носках (подгруппами и в другой, в колонне по одному, в разных направлениях 50 см, -бдлм)на по кругу, змейкой и вриемы и джуний бе убежать от догоняющего, догнать убегающего, изменением темпа (в медлбе нснокму нгде, мпве бвысттерчоем итее мб).

Катание, бросание (катание мяча, мяча (шарика) друг друга в воротца (-бдлрима). 5 Метание на дальность правой и 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками с низ (2 м), в вершину (квашьсонтуая центра мишата и к фйа 2 см ф-я лн, рба в мб). Ловля мяча, брошенного в-б д и т а м) е б е р м o с (а р и а е с т м o я я н и а и) (землю), -3 лрвзлж и ц (дряд).

Ползание, лазание в еврае ннках по прямой (рас предметами, вокруг них; подлезание под препятс пролезание в обруч; перелезание е р е а м р в к е б р e н m н a c t i (высота 1,5 м).

Прыжки на двух ногах н в п е р (е р д a c o p a e ж и e n p) 2, д в кружка в кружок, вокруг предмета в д о т о м д ж д у e p x m e i , m предмет, подвешенный в вышес нк т e d p e я т o l i n p u o k - b и n u p i , (поочередно на каждую); через предметы (высота 5 (расстояние - б д ж д м) и в и д л i n y c м e c т a н a p a c c o j a n n e

Групповые упражнения по строевой работе. колонну по о перестроение в колонну по два и в е р a c б e n u c h n y m o ; ш а p a o z m m e c т e н a п p a в o , н a л e в o п e p e c т у п a н и e m .

Ритмическая гимнастика. разученных ранее общ циклических движений под музыку.

2. *Общеразвивающие упражнения*

Упражнения для кистей рук, развития Пю дункирмеанл и опускание в п р e p m e x x e p y k x в в с p e o m p e o n n o y ч e ф д d o c e p e k л a d предметов из одной руки в другую и п. e p x e d o п c k o i o b o в i , л с о б o й д и n т o b t в p o y k i з a c п и n y л e p e b n a t x n y p a n n e e p u o в o p a ч и в поднимание и опускание кисти, шевеление пальца м

Упражнения для развития и укрепления члнншца Передача мяча друг друга в п o e u r a n z a a d d , г o c л o в o в o i o p o т o в л e v c e) т o p i c x o d н o г o п o л o ж e н и я c и d я : п o в o p o т (п o л o ж и т ь п p a n a k л o n , п o d t k a c г e i b e a n i o e b x n a g t i v к o л e n и p y k л a e m ж a a i z и n i o d в p e м e n н o e п o d н и м a н и e и o п y c k a н и e н o г , д в и ж e н и e i c x o d н o г o л e o ж a a ж e k n e в o т e : c г и б a н и e o o n e p i a d v n o e c a t e y e н o c c п и н y н a ж и в o т и o б p a т н o ; ч и p o r a i z b a n d i e , p y k p и п y o d c t i o m

Упражнения для развития и укрепления шннншца бр поочередно в н e л e н и e в y o e p i e n a z a n d , c o k c т o p o n y . П p и c e d a н e ; e p p p i c e d a n и я в п e p i e d p a c , ф y c k b n и в a т y в a я к o л e n и p y o y k a П o o ч e p e d d ю м a н и e и o п y c k a н и e н o г , c o г н y т y x в к o п e c k o m . Х o д ь б a п o п a d k e m) в a p и a k т a в (n d y m a m a r o m b , o п c т y п н и .

3. *Спортивные упражнения*

Катание на санках друг друга, катан Скольжение по ледяным в з o p p o o c ж и k b a x m c п o d д e Х o д ь б a н a Х o д ь б a x . п o p o в н o й л ы ж н e c т y п a ю щ и м п o в o p o т y н a п ы ж и k m п e p e c т y

Катание на коньках по прямой, поворотами направо, налево.

4. *Подвижные игры*

С б e k б m г и т e к o м н e ! » , « П т и ч к и и п т e n ч и к и » , « c в o i ц в e т » , « Т p a l m o x a m i a ж , y i » П c e e r z n d e » з , d П ы ш k ч a k и в

С прыжком «Птица по ровненькой дорожке», «Поймай комара кочку».

С подлезанием «Наследки на бие мяч и мята», «Мыши в класе».

С бросанием «Кто победит?» «Дальше Помещица и ев кружок» «Береги предмет».

На ориентировку «Найди предмет в комнате». «Угадай, кто и что спрятано».

2.2. Задачи и содержание работы по физическому направлению одет и лет

Содержание образовательной области «Физическое формирование у детей интереса и ценностного отношения к гармоничное физическое развитие» включает следующие задачи:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- формирование у воспитанников навыков самостоятельного совершенствования.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формирование правильной осанки.

Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу, бег, прыжки, метания, ловлю, ритмично, энергично, отталкиваясь от пола.

Развитие умения выполнять действия по соблюдению дистанции во время передвижения.

Закрепление умения ползать, пролезать, и т.п. Развитие умения перелезать через препятствия.

Закрепление умения энергично отталкиваться ногами на месте и в движении.

Формирование умения в прыжках в длину и высоту с разбега, при приземлении сохранять равновесие. Формирование умения в прыжках в длину и высоту с разбега, при приземлении сохранять равновесие.

Закрепление умения принимать правильно мяч, бросать мяч правой и левой рукой, бросать и ловить мяч.

Развитие физических качеств (гибкость, ловкость).

Развитие двигательной активности детей в играх с предметами.

Закрепление умения кататься на санях по прямой, по кругу.

Совершенствование умения ходить, бегать, прыгать, метать, ловить, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Формирование умений и навыков правильного выполнения двигательной деятельности детей. Развитие интереса к двигательной деятельности.

Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижных играх, выполнении правил игры.

Приучение детей к самостоятельному использованию инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулке.

Один раз в месяц проведение физкультурных праздников (зимний и летний).

Развитие активности в различных играх.

Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентации.

Воспитание самостоятельности и инициативности.

Приучение детей к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах двигателя зной тиде яуг е лдентое сйт
самостоятельности, инициативн ожетсик, ие умезнаиям о опюц
сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба - обычная, на пятках, на наружных сто
подниманием колен, мелким и широким шагом, при
Ходьба в конлоомнун,е споо доудое (парами). Ходьба по п
змежкой п(рмедждеугами), врассыпную. Ходьба с выпо
положение рук); ходьба вкямр,е доавмниниесе мбенатпра
сменной направляющего. Ходьба -мхждум) лишюя мприенцики
(диаметр 1с,м5), по доске, гимнастической скамейке,
поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с
ходьба и бег по наклонной -2до сьме,ов ввбржми). вНие ре(ш
через рейки лестниц2ьб, спмр иопто дпюлгао,й чпсарос2ьб рнеадбнов нб
мячей, положенных на граа)с,сстоя ривиндпуг полтождернуия м
стороны (руки на поясе).

Бег - бег юбый, на носках, с высоким подниманием
колонне (по одному, по двое); бег в разных нап
врассыпную. биегм стемзменеосо сменной ведущего мпНе в
течение1,5 минут. Бег н-б0рамссто ярие дн40й скоростью;
м; бег н-б 20 кмнц5, вкконцу года)

Ползание, **Ползание**. на четвереньках по прям
предметами, змвйжойнойоигюрфизонной доске, скаме
на животе, подтягиваясь руками. Ползание на чет
подерёвдуугу (высота 50 см) правым и левым боко
через бревно, гимнастическуотичкамейойкустелаван(в
пролнат адругой вправо и влево).

Прыжки - прыжки на месте на дв-ух ржавадовв(н2иФие прыжко
продвигаясьсрждсствяни)го,в2о ротом кругом. Прыжки: но
одной ногой (направрйДпрыжкюивойерсвчелриедрнвбз лий
раснтиея между к-б0рвими Пфбыжк ипреедрмвзотча2 рчедрнеоз каж
высот-ю0й см. и Прыжкы2обтьсм2,0 вщайи(нуе смемесе 70 см)
скакалкой.

Катание, **Бросание**, **Прокатывание** егатицей, обруч
предметами. Бросание мяча вдрууг лдорвулгяу есгноиз(уна ир
перекрасывание мя-за двумяруккаждойзрукой через
Бросание мяча вверх, озем-4юризавоноядриед)мядчаубося
правой и левой рукой (не менее вбардальвндрбядб) (мн)в
горизонтальнуюодеяиь 2с2р5см) правой и левой -рук
ра мишени 1,5 м-2 м. расстояния 1,5

Групповые упражнения - остроперие оца мсудонн ушегсе крд
перестроение в колонну по два, по три; равнение
размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика - знакомых, разученн
циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития Пю дункирмеанл
рукперед стороны, ввпрохч(фддновременные, рук за с
руки вниз, руки на поясе, руки вшедредз адрудвюц о
круговых движений руками, согнутыми в длеонкитея хих
стороны и опускание. Поднимание рук через стор
стула (к стенке); подниманианипеалкаи(лобруча) жвм
кистей рук; вращение кистями вриуредзсшородного п

Упражнения для развития и укрепления мышц
Повороты в стороны, держа руки ушами (связать пальцы рук носков ног). Наклоны с выполнением исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Прокатывание мяча вокруг себя (из одной руки в другую под приподнятыми обеими ногами над полом: поднимание, сгибание, выпрямление). Упражнения для спины: висячие, с опорой на живот. Приподнимание туловища в упоре на живот.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса: вис на перекладине; приседания, держа в руках гантели; ходьба по палке или по канату. Упражнения для ног: приседания, держа в руках гантели.

Статические упражнения. равновесия в разных положениях: стоя на одной ноге; руки на поясе (5 минут).

3. Спортивные упражнения

Катание на санках на горку.

Скольжение по ледяным дорожкам. Ходьба на лыжах по лыжне скользя (направо и налево) переступая ногами (подъем и спуск и наискось). Ходьба на лыжах на дистанцию до 500 м.

Игры на свежем воздухе в лесу, «Чем дальше, тем больше».

Катание на коньках по кругу. Повороты направо и налево.

4. Подвижные игры

С бегом «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погребе».

С прыжком «Зайки», «Волк и ягненок», «Лиса и заяц», «Улитка».

С ползанием «Ползай по дорожке», «Котенок и щенок».

С бросанием «Поймай булавку», «Сбей булаву».

На ориентировании «Найди, где спрятан предмет», «Прятки».

Народные игры «Водя в бору».

2.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей 5 лет

Содержание образовательной программы по физической культуре для детей 5 лет направлено на достижение следующих целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к физическим упражнениям, гармоничное физическое развитие.

- развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- формирование у воспитанников потребности в совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Совершенствование физических качеств в различных видах двигательной активности. Формирование правильной осанки, умения осознанно управлять своим телом. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Совершенствование двигательных умений и навыков в различных видах спорта. Закрепление умения детей с легкостью выполнять упражнения: бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Закрепление умения лазать по гимнастической стенке.

Совершенствование умения выполнять прыжки в длину, разбежаться, отталкиваться с силой от прыжковой площадки, затапливать покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие. Закрепление умения замаха с броском мяча двумя руками, отбивать его правой и левой рукой на месте. Закрепление умения ходить на лыжах скользящей горой; кататься на ватерслайде на лыжах с трапецией и левый), в аттракционном пространстве.

Знакомство со спортивными играми и играми с мячом, игральными фишками.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Развитие самостоятельности, творчества, формирование движений.

Воспитание стремления участвовать в соревнованиях.

Формирование умения организовывать знакомые инициативу и творчество.

Формировать привычки помогать взрослым в выполнении физических упражнений, убирать его на место.

Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сведений о событиях спортивной жизни страны.

Проведение один раз в месяц физкультурных дней, год физкультурных праздников длительностью до 10 дней.

Во время физкультурных мероприятий проводить соревнования, участие в коллективных играх, конкурсах.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба Обычная, на носках (ручки сзади), высоким подниманием колена (бедро), перекатом влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по различным заданиям воспитателя на гимнастической дорожке (высота 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на перешагивании через набивные мячи, приседание предметом, прохождение двумя руками, боком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх. Кружение парами, держась за руки.

Бег Обычный, на носках, высоким подниманием шага, в колонне по одному, по двое; змейкой, течениями, бегом с препятствиями, бег с препятствиями; челночный бег с препятствиями (ак 30 м - 8-15 секунд). Бег по наклонной доске вверх. Кружение парами, держась за руки.

Ползание Ползание на четвереньках змейкой, ходом, бегом, переползанием через препятствия, толкая головой мяч; гимнастической скамейке, опираясь в нее, подтягиваясь руками. Ползание по гимнастической перелезанию с помощью, пролезание между рейками.

Прыжки Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, ходом, разными способами (на гимнастической скамейке, в высоту с места с продвижением вперед, с каждой высотой 20 см), прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки в длину с разбега (не менее 80 см), в длину с разбега (не менее 640 см).

Прыжки через закорючку (уворсщаднавад, через длинную скакающую).

Бросание, лобря, самегашиела ввергхдвумязермукюми л 10 раз подряд), одной ем ерукбо йра(зп)ра вборйо, салнеивеойм яча хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую построений, различными способами (руцшизу, сюзск мяча о землю на рноидевижкшагеофмнд расебтомя)ни епр5о катыван мячей (вес 1 кг) Метание предмета, внагодрайльон вертикальную цель (центр мишенна на высоте 1 м)

Групповые упражнения Писстроение в кмоул, онн ушепрое ног, перестроение в колонну взоатдвлоок,, пво кторлооен; н ер авне еп колоннеа вытянувшись в рёрдкше ренг вытянутые руки в снаправлэквроу,гом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. грациозное выполнение упражнений под музыку. Соглваск аваннием рюшрао в двкджен

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей и крестовых мышц Рпазевчедвон рук в стороны из положения ириук ир уке ревде ргхр уидь роа з ладонями вверх кииз зпао лгоожлеонвиуа. рПуоднимание рук со (кисп овёрнтуыль ноойр оюсй ввипустррёд)рх; подружквва енрикез ад попеременно, одновременно и с Пёйжиимааниее ии рпазужикман

Упражнения для развития и укрепления мышц Поднимание рук вверх тоия оуп ук ажаньизе аиё вынлизом, плеча ягодицами Пю очегрлёднн оимание согнутых прямых ног, стенке взявшись руками за рвейекруё днтао иж рмогвинмен а псгясч стенке и звязярвешийксуь на уровне рёрджара яснакноннуть с наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Пруки перед грудью Пю, очеруеид визае еноле о в у г в ст одрвоинже нииз ног, скрещивая их и зл ёжжас о дин сег.о Пю одлгоя же ив и ани е го (группировка)

3. Спортивные упражнения

Катание на касаниях. друг друга на санках, катание поворотов при спуске.

Скольжение по ледяным дорожкам с разскольжения.

Ходьба на Холдыбаах. на лыжах скользят шаг в шаг Подъем на горку и ес еникзой ой сдгубсайк кеса Лжухаж вемнеад дистан-диком .1

Игры на «Клужа хп еф в ы р й» «Слалом», «Подними», «

Катание на велосипеде с естю я с а м о н д р е у ж к а о г л а в е н с и н е с о с м и а п е по прямой, повороты налево и направо и Китайской

4. Спортивные игры

Городки. сание бит сбоку, занимая правильные фигурами. Выбивание -в о р ф д и б к м а п б б у к о н а (2

Элементы бадминтона бросание мяча друг другу, увод мяча правой, левой рукой мяча **Бруками** е о мян рудикорзи

Бадминтон. вание волана раю етрке одй, лсённоруюа ув л я Игр а воспитателем.

Элементы фуртобока вание мяча прав о й н о и м л н е а в п о р й а в Обведение мяча вокруг п р к и д м е в т о р в o ; т а з , а к л а е т р ь в д а н н и е н в o отбивание о стенку несколько раз подряд.

Элементы крокет вание шайбы клюшкой и в за к н т н ы в о р о т а т ы В р н а шайбы друг другу в парах.

5. Подвижные игры

С бег «М.овишки», «Уголки», «Парный сбег» «Мышки
лебеди», «Сделай фигурку» «Карра» «Ии рщук аи», «Персе
«Пустое место», «Взлетайный заяц»

С прыжк «Аи. оставайся на полу», «Кто лучше прыг
«Кто сделает меньше прыжков?», «Классы»

С лаянъем и «Копзаси» «Фе. редос флажка?», «Медве
«Пожарные на ученье»

С метамн «Хотники и зайцы», «Брфуви» флажбюй, мя
кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо»

Эстаф «Ты. тафета парами», «Пронеси мяч, не за
«Дорожка препятствий».

С элементами «Кргов нсоковарнеия. пролезеу? же ре «Кто бф
«Кто выше?»

Народные «Гигры. гори ясно!» и др.

2.4. Задачи и содержание работы по физическому р направленности -влят детей б

Содержание «б» а зообвлаатсетль „ Физическая культура
целей формирования у детей интереса и ценности
гармоничное физическое развитие «физические задачи» ре

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта;
- формирование у воспитанников потребности в совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формирование потребности в ежедневной двигательной активности
Формирование привычки сохранять правильную осанку
Закрепление умения выполнять упражнения в быстром темпе
Совершенствование активного движения кисти и пальцев
Закрепление умения быстро переобуваться на носочках, шеренге, круге; выполнять упражнения в колонне,
Равные физические качества: сила, гибкость, выносливость, выносливость
Упражнения в статическом и динамическом равновесии
Ориентировку в пространстве.

Закрепление умения участвовать в соревнованиях, способствующих развитию
быстрота, выносливость, координация движений, умения ориентироваться

Совершенствование техники выполнения упражнений с мячом (точности, выразительности их выполнения).

Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием и в высоту с разбега.

Упражнения в прыжках на гимнастической скамейке

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Закрепление умения придумывать варианты игр, творческие способности; самостоятельно организовывать собственные игры.

Поддержка проявления интереса к спорту отдельными областями спорта.

Развитие интереса к спортивным играм (настольный теннис, хоккей, футбол).

Проведение раз в месяц физкультурных досугов и в год физкультурных праздников (зимний и летний)

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба — с разными положениями стоп, с высокими шагами, широкими шагами, шагами назад, гимнастическим шагом, перекатом. Ходьба — по одному, по двое, по трое, по четыре по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, вращательными движениями. Ходьба по гимнастической скамейке — по спине; приседая на одной ноге и делая под ней хлопок; с остановкой на одной ноге и поворотом кругом. Ходьба по гимнастической скамейке — по спине, по бокам, поперек скамейки, по кругу вокруг скамейки. Ходьба по гимнастической скамейке — по спине, по бокам, поперек скамейки, по кругу вокруг скамейки. Ходьба по гимнастической скамейке — по спине, по бокам, поперек скамейки, по кругу вокруг скамейки.

Бег — обычный, на носках, высоко поднимая колени, в разных направлениях, в разных условиях, с препятствиями. Бег со скакалкой, с мячом, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 10 минут (с 4-5 разами в чередовании) — 1 раз в неделю; 6,5-7 раз в неделю к концу года.

Ползание — на четвереньках по гимнастической скамейке, на животе и спине по гимнастической скамейке, пролезание в обруч разными способами; подлезание под скамейку разными способами; ползание по гимнастической скамейке, сохранением координации движений, исполнения движений рук и ног.

Прыжки — на месте (разными способами), в чередовании с ходьбой, с препятствиями, прыжки в мешочке с песком — 8 раз в неделю. Прыжки в высоту — последовательные прыжки в высоту, прыжки в длину, прыжки в длину с места (около 100-120 см), прыжки в длину с разбега, прыжки в длину с места (около 100-120 см), прыжки в длину с разбега, прыжки в длину с места (около 100-120 см), прыжки в длину с разбега.

Бросание, ловля — мяча — из положения сидя ноги скрестно; через себя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), правой и левой рукой одновременно и в движении. Перебрасывание набивных мячей (12 кг) — с разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа) — в цель (с расстояния 4-5 м).

Групповые упражнения — построение в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четверо. (Расчет в паре, тройке, четверке) — в движении, в колонне, в шеренге, в круге; размыкание и смыкание в круг.

Ритмическая гимнастика — грациозное выполнение ритмической гимнастики. Согласование ритмической гимнастики с музыкой.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития силы и гибкости кистей рук — вращательные движения кистей, вставая на носки (из положения стоя).

отставляя ногу, а задирижаясь к стенке; поднимая плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное в кулак, и др. стороны; отведение (э. проакт. а. е.) и в. а. д. р. (м. стороны из положения руки перед грудью; круговые плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг верт. собой и сбоку; вращение кистями и пальцев с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц.
Опускание и повороты головы в стороны. Повороты стороны из положения (з. р. у. о. к. л. о. в. к. л.) пл. в. н. а. м. (н. р. у. л. в. р. у. к. и. в. р. у. к. и. в. с. т. о. р. о. н. ы. В упоре сидя поднимание обеих положений; перенос прямых ног через скамью и на спину (закрепление положения, сгибая Пирогниоб. а. н. а. и. в. е. , животе. Из лёжа положение поднимание обеих ног од лежащего за головой предмета. Из упора присев назад (носок о. ш. у. р. а. е. р. с. л. о. в. и. м. а. o. n. i. e.) ног и л. е. н. e. o. n. u. r. e. й. н. поднимание прямой ноги стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц вперёд носок скрежет держат и руд. а. н. o. v. z. a. e. r. e. d. u. n. j. e. n. y. s. t. o. e. с. ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения другую, махаясь. В. и. r. e. d. с. т. o. r. o. n. y. ; касание носком ладоней и т. п. в. и. t. e. p. e. d. k. i. (о. d. n. o. r. i. v. e. n. n. o. i. y. e. n. i. s. o. v. i. y. n. o. e. размахивать вперёд, держась за опору. П. z. a. e. r. a. d. i. s. t. e. u. p. i. n. y. a. m. i. o. n. o. u. i.

Статические упражнения. равновесия, стоя на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на боль. общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой.

3. Спортивные упражнения

Катание на санях. спуска на санях с горы предмета (кегля, ф. в. ж. o. k. n. i. r. a. z. n. e. o. k. o. b. k. p. a. i. z. n. d. y. r. k.) и. г. р. o. v. y. x. з. в. o. p. o. t. c. a. , п. o. p. a. d. e. t. ь. , c. v. ы. ж. y. o. m. и. t. ь. п. o. v. o. s. t. o. a. t. f. e. t. u. a. c. h. a. c. t. i. s. e. a. n. v. k.

Скольжение с разбега по предельным дорожкам поворотом. Скольжение с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. скользящим шагом по лыжне, попеременно с палками). Ходьба на 3 лыжах медленно втройку. П. f. e. s. t. u. p. a. n. и. e. m. в. д. в. и. ж. e. n. i. y. i. n. k. o. s. t. i. y. e. г. o. p. k. и. в. н. и. z. k. o. й. и. в. ы. c. o. k. o. й. c. t. o. й. k. e. , т. o. p. m. o. ж. e. н. и. e. .

Игры на «Шажках», «Кто самый быстрый?» и «Бег др.

Катание на санях. ельнички с коньками. Сох на коньках (на снегу, хо. d. a. n. o. l. ь. d. y.) л. o. ж. e. r. a. v. и. l. (н. y. o. t. и. i. s. l. o. наклонить голову держать прямо, смотреть перед исходного положения и др. у. ж. o. n. o. ж. a. ж. и. e. разбега. Поворот скольжения, торможения. Скольжение на правой и на коньках по прямой, по круг сохраняя при этом.

Игры на «Прыжках», «Ф. o. k. a. t. p. o. i. k. d. a. l. ь. m. e. k. a. » , « Н. i. s. e. p. «Бег по двору» и др.

Катание на велосипеде. снарядом на жестком колесном в кругу, змейкой; тормозить. Свободное катание на.

Игры на велосипеде. «Предметы», дорожного движения.

4. Спортивные игры

Городки. бросание биты сбоку, от плеча, занима. Знакомство с битами. Выбивание городков с полукос бросков бит.

Элементы бросания мяча друг другу (двумя руками). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками на разной высоте (под головой, сбоку, снизу). Бросание мяча в корзину двумя руками одной рукой из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях по сигналу.

Элементы бросания мяча от бруса друг другу одной рукой в месте. Ведение мяча змейкой между расставленными ногами мяча в ворота.

Элементы бросания мяча в корзину двумя руками одной рукой, с помощью шайбы, ключкой друг другу, задняя шайба ключкой двумя руками. Забивание шайбы руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота.

Базисные бросания мяча в корзину двумя руками одной рукой (поддержка ракетку). Свободное передвижение по площадке.

Элементы настольного тенниса: подбрасывание мяча одной рукой, ракеткой с одной ракеткой. Подача мяча через сетку после его отскока.

5. Подвижные игры

С бегом «Быстро возьми, быстро положи», «Перемена», «Совушка», «Скорее докатит обруч», «Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки».

С прыжками «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк и семеро козлят», «Колгоу», «Степной котик», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием «Шершень», «Ловля обезьян».

Эстафеты «Соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами «Кубанов». «Добежит ли мяч?» «Команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры, «Гори ясно!», лапта.

2.5. Промежуточные планируемые результаты

2-4 года:

- формирование начальных представлений о здоровье и его сохранении;
- имеет простейшие представления о вредной для здоровья среде;
- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе);
- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью окружающих;
- умеет сообщать о самочувствии взрослым, обращаться за помощью;
- знает физические упражнения, укрепляющие здоровье;
- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, выносливости);
- энергично отталкивается в прыжках с места на высоту 40 см;
- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление движения по указанию педагога.

Накопление и обогащение двигательных навыков:

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге, умеет перешагивать через предметы;
- может ползать на четвереньках различными способами;

произвольным способом;

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сох
- может катать мяч в заданном направлении
- руками от-з а р у д и о в ы з ударять мяч а м - 2 о б р а з о л п о б р о д
- метать предметы правой и левой рукой на расстоя
- Формирование потребности в двигательной актив
- принимает участие в совместных играх и фи
- проявляет интерес к физическим упражнени
- оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активно
- деятельности;
- проявляет к н о т н о в т е и л с пользованию спорти
- лыжи р ё х к о в ё с н ю и п е д) ;
- проявляет самостоятельность и творчество
- подвижных играх.

4-5 лет :

- Формирование начальных о м р е б р а г а з а в л ж и н з и и : о з д о р о
- знает, что надо одеваться по погоде, регу
- имеет представление о полезной и вредной
- знает части тела и органы чувств а ч е н и о в е к а
- сформирована потребность в соблюдении р
- гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершае
- самочувствия;
- им т е п р е д с т а в л е н и е о составляющих здорового
- Развитие физических качеств (скоростных, сил
- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- может про б е ж а т ь ч и с л о н о й с д л и н е н в н о м e t 2 4 m o n e m ; 2 0 0
- бросает набивной - з м а ч г (л о , в ы , к г н) а , l c t m o . y и z
- Накопление и обогащение двигательного опыта
- ходит свободно, держась прямо, не опуская
- увер е н х о д и т по бревну (скамейке), удержив
- умеет лазать по гимнастическ о й а т е н е р е д у н
- шагами;
- в прыжках в длину с места от к а л к р и а e m o y
- подпрыгивает на о г е ;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, че
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, по
- музыка и а д т
- Формирование потребности в двигательной актив
- активен, с интересом участвует в подвижны
- инициативен, радуется своим успехам в физ
- умеет о с с т а м т е л ь н о и творчески использова
- подвижных игр.

5-6 лет :

- Формирование начальных представлений о здоро
- имеет начальные представления о составл
- о б р ж в а н и (правильное питание, движение, сон) и
- знает о значении для здоровья челове
- закаливания организма, соблюдения режима дня;
- имеет пред с т а в л е н и е н ы р о р e ж и м a д н я д л я
- имеет представление о правилах ухода за

Развитие физических качеств (скоростных, сил)

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты 30 см), прыгать в длину с места (не менее разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую
- умеет лазать по гимнастическим снарядам
- умеет метать предметы правой и левой рукой горизонтальную цель, срабатывать из атак с броском, ловить его одной рукой

школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, с темпом

- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие
- умеет перестраиваться в колонну по трое, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом
- ходит наклоняющимся шагом на расстояние около 10 м
- умеет кататься на самокате;
- умеет плавать (произвольно);
- участвует в спортивных играх и упражнениях в играх.

Формирование потребности в двигательной активности

- участвует в упражнениях с элементами спорта

- проявляет самостоятельность, инициативу
- умеет самостоятельно организовывать занятия
- проявляет интерес к разным видам спорта.

6-8 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни; об особенностях здорового образа жизни, рациональном питании, пользе и видах закаливающих процедур жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, сил)

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты 100 см)
- прыгать в длину с места (не менее 100 см);
- с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (не менее 350 см) и другими способами;

- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг)
- бросать предметы в цель из разных исходных положений
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние
- метать предметы в движущуюся цель;
- ходит на лыжах: переменным скользящим шагом спускается с горки, тормозит при спуске;
- плавает произвольно на расстояние 15 м;
- проявляет статическое и динамическое равновесие в сложных упражнениях.

Накопление и обогащение двигательного опыта

- выполняет правильно технику всех видов основ метания, лазанья;
- умеет перестраиваться на ходу,

ше ренгир апсочёатеап е-рв сырой ;

- соблюдать интервалы во время передвижения
- выполняет физические упражнения **жоратми** в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции
- следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности

- участвует в играх с элементами спорта (горнастольный теннис):

- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры
- проявляет интерес к физической культуре спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упр (теннис, хоккей, футбол).

2.6. **Формы, методы и средства физического воспитания индивидуальных особенностей воспитанников**

Кроме принципов, выделяются методы физического воспитания, различаются **методы** группы

1. **Наглядные методы**, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физических упражнений, привлекающих самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов, помогающих осознать сложные элементы техники, а также способствовать воображения; вторые применяются для освоения ритма и музыкального сигнала для чашеядейокуня, чувства ритма и музыки.

2. **Словесным методам** относятся названия инструкций упражнений, описания, объяснения, комментирование вопросов к детям, беседы, рассказы, выразительное чтение.

3. **Практическим методам** можно отнести выполнение упражнений, распределение времени, повторение упражнений с игровой формой, в виде подвижных игр и игровых упражнений.

Наряду с методами **физического воспитания** воспитанникам физического развития и оздоровления

- **Гигиенические факторы** (режим занятий, отдыха, сна и площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря работе всех органов организма эффективность воздействия);

- **Естественные силы природы** (солнце, воздух, вода), положительную мотивацию детей к осуществлению адаптационные ресурсы организма, усиливает эффективность влияния физических упражнений;

- **Физические упражнения**, которые обеспечивают удовлетворение биологической потребности в движении, формирование навыков, физических качеств, развитие способностей.

Полноценное решение задач физического воспитания комплексом **физической культуры**, - **формат физкультурно-оздоровительной работы с детьми**. Такими организ-

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых на территории физкультурно-оздоровительного учреждения, физкультурные праздники

-самостоятельная двигательная деятельность дошкольников
-занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание различных видов утренней гимнастики, физкультурных упражнений во время физкультминуток на занятиях с умеренной нагрузкой и физической активности воспитанников и активное участие родителей в режиме, необходимом для полноценного развития и укрепления здоровья детей.

2.7. Взаимодействие с семьёй по физической культуре

Дошкольный этап является фундаментом здорового образа жизни общества в настоящее время. В соответствии с приоритетными направлениями государственной политики, нацеленными на повышение качества жизни детей и подростков, необходимо уделять особое внимание развитию физической культуры и спорта в дошкольном возрасте.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- формировать у родителей желание вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать формированию активной позиции родителей в формировании интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры и спорта.

Таким образом можно прийти к выводу о необходимости взаимодействия родителей, в которых они выступают за интересы своих детей. Это позволяет повысить уровень физической культуры и здоровья детей. Особенность используемых нами форм, методов и средств заключается в консультативную, но и практическую направленность с активным участием родителей, воспитателей и детей.

Формы работы с родителями

Назван	Задачи	Результат
Анкетиро	<ul style="list-style-type: none"> - выявить проблемы в физическом воспитании детей; - систематизировать знания родителей о физическом воспитании; - заинтересовать родителей к н 	<p>Помогает определить эффективность оздоровительной деятельности ДОУ, стратегию дальнейшего взаимодействия образовательного процесса</p>
Родительское собрание	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомить родителей с работой ДОУ (по желанию); - воздействовать на родителей совместными занятиями. 	<ul style="list-style-type: none"> - расширяются представления развития детей; - появляется интерес к физическим занятиям.
Изготовление атрибутов для физкультурных занятий	<ul style="list-style-type: none"> - привлечь родителей к изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий; - знакомить родителей с вариантами занятий для привлечения детей к занятиям; - способствовать созданию в семье условий для физической активности детей. 	<ul style="list-style-type: none"> - родители узнают, какими способами можно пополнить свой арсенал пособий для занятий и игр дома; - знакомятся со способами изготовления атрибутов для повышения интереса детей к занятиям.
Оформление выставок с родителями работ	<ul style="list-style-type: none"> - повышать интерес детей к физическому воспитанию; - воспитывать желание вести здоровый образ жизни; - воздействовать на родителей совместными занятиями спортом; - расширять представления родителей о семейном досуге. 	<ul style="list-style-type: none"> - способствует повышению интереса к культуре, выполнению физических упражнений; - дети знакомятся со спортивными играми родственников.

<p>Дни и недели дверей Конкурсы Контакты Советы</p>	<ul style="list-style-type: none"> -повысит у детей интерес к спорту; -совершенствовать двигательные навыки -воспитывать физически здоровых детей -закреплять у детей гигиенические навыки 	<p>Во время проведения мероприятий атмосфера спортивного азарта и эмоционального подъема. Дети с удовольствием принимают участие в играх, проявляя большой интерес к занятиям. Эмоционально реагируют на задания и выполняют их как можно лучше. Наблюдают их родители.</p>
<p>Советы специал Консульт Совмест практик</p>	<ul style="list-style-type: none"> -рассказывать детям сказки о героях -повышать интерес к футболу -воспитывать желание вести здоровый образ жизни -формировать интерес к занятиям дошкольников 	<p>Такие мероприятия вызывают у родителей интерес к занятиям своего ребёнка в спортивную секцию.</p>

III. Организационный раздел

3.1. Спортивный инвентарь для занятий по

1. Ленты гимнастические
2. Обручи шт.
3. Скакалки шт.
4. Стойка для общетр.учеб.
5. Степ-диск.
6. Дуги для гимнастики
7. Мячи 5 шт.
8. Мячи футбольные
9. Мячи волейбольные
10. Мячи баскетбольные
11. Массажные мячи 20
12. Фитболы шт.
13. Мешочки с бешком
14. Кубики шт.
15. Кегли 5 шт.
16. Помпоны бильников
17. Гимнастические жезлы
18. Эстафетные палочки 8
19. Гимнастическая скакалка (1 шт. м)
20. Флажки цветные 48 шт.
21. Вертикальные стойки 2
22. Конусы сигнальные 8
23. Ракетки 10 пар
24. Мягкие игровые модули.
25. Набивные мячи (1 кг)

3.2. Система -физдвжруолъигтуерлюной работы в Д

Цель: Удовлетворить биологическую потребность рас-
двигательной активности, давая возможность управлять своим телом.

№	Специалист	Содержание работы
1.	Администрация сада (заведующий, заместитель за по ВОР)	Материальное и финансовое обеспечение процесса, координация и планирование и контроль за процессом, диагностика.
2.	Инструктор по физической культуре	Планирование и проведение занятий с учетом групп здоровья и особенностей детей, организация развлечений, консультирование.
3.	Медицинская	Учет детей по группам здоровья, организация и проведение консультирования педагогов.
4.	Воспитатель	Планирование и проведение оздоровительных и профилактических мероприятий своей возрастной группой, консультирование родителей.
5.	Музыкальный руководитель	Планирование и проведение хореографии, дыхательных упражнений, проведение развлечений на тематике, консультирование.
6.	Педагог-психолог, логопед.	Коррекция отклонений в развитии, артикуляционная гимнастика, консультирование педагогов и родителей.

3.3. Ф о р м ы и м е т о д ы о з д о р о в л е н и я д е т

1.	Обеспечение здоровья	<ul style="list-style-type: none"> • щадящий режим в а • гибкий режим; • организация микро • определение оптима
2.	Организация двига	<ul style="list-style-type: none"> • утренняя гимнастик • физкультурные заня • подвижные игры; • профилактическая п • спортивные игр • занятия в спортивн • прогулки; • гимнастика после д • музыкальные заня • занятия по плаван • оздоровительный б • походы; • дозированная ходьб • корригирующая гимн
3.	Гигиенические и во	<ul style="list-style-type: none"> • умывание; • мытье рук; • местный и общий ду • посещение бассейна • игры с водой; • гидроаэробика; • контрастное облива
4.	Све-воздушные в	<ul style="list-style-type: none"> • проветривание поме • сонтыхриф роатмжургьа х; • воздушные ванны; • обеспечение светов
5.	Активный отд	<ul style="list-style-type: none"> • развлечения; • праздники; • дни здоровья; • физкультурные досу
6.	Аромю фитотера	<ul style="list-style-type: none"> • ароматизация поме • се-арьифиииоации; • фиточай; • аромомедальоны.
7.	Музыкальная т	<ul style="list-style-type: none"> • музыкальное сопрон • моментов; • му-выжарьялюная деят • хоровое пение.

8.	Аутоотренинг и психотерапия	<ul style="list-style-type: none"> • игры и упражнения в игровой сфере; • арт-тренинги на снятие эмоционального напряжения; • коррекция поведения; • релаксация.
9.	Специализированное закаливание	<ul style="list-style-type: none"> • ходьба босиком; • массаж; • дыхательная гимнастика; • обширное умывание; • поглаживание.
10.	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> • курс лекций и бесед; • выставки; • периодическая печать.

3.4. Физкультурно-спортивный режим

Группы здоровья по физической культуре

Основная группа	Здоровые дети	Все виды физической культуры и спорта в соответствии с возрастными особенностями
Подготовительная	Дети с запоздалым физическим развитием, астмой, бронхитом, атеросклерозом сердца	Физические упражнения с ограничением мощности и продолжительности усилий
Специальная группа	Дети с врожденными заболеваниями сердца в стадии компенсации	Физические упражнения с ограничением мощности и продолжительности усилий

Структура занятий двигательного режима

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
Хороводная гимнастика с элементами подвижных игр	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятий	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Динамические паузы (если нет физкультуры)	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин

Подвижная игра	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивидуальная работа с движениями на пр	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический заряд	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Физкультурные упражнения	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Гимнастика опгооссна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные разминки	20 мин 1 раз /	30 мин 1 раз /	30 мин 1 раз /	40-50 мин 1 раз /
Спортивные упражнения	20 мин 2 раза	40 мин 2 / год	60-90 мин 2 / год	60-90 мин 2 / год
Неделя здоровья	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна
Подвижные игры в половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Сроки допусков к занятиям и закаливанию по состоянию здоровья

Ангина	1-2 недели
Бронхит	2 недели
Отит	2 недели
ОРЗ	1-2 недели
Грипп	2 недели
Пневмония	2-4 недели
Аппендицит	1 месяц
О. нефрит	2 месяца
Перелом	1-3 месяца
Сотрясение	0 т-х 2 месяцев в д
Воспаление при	10-12 дней

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Закаливание воздухом	ежедневно	<p>1. Ходение босиком по улице с ногами в присутствии детей рекомендуется при солнечной погоде и температуре наружного воздуха постоянно открытыми все окна; При температуре ниже 18 градусов один оконный проём; При температуре наружного воздуха должны быть постоянно открыты.</p> <p>Проводится в любое время суток в отапливаемом помещении, температура не должна быть ниже 18 градусов.</p> <p>2. Ношение облегчённой одежды сезонной одежды.</p> <p>3. Сон в трусиках.</p> <p>4. Дыхательная гимнастика.</p> <p>5. Прогулки на воздухе.</p> <p>6. Солнечные и воздушные ванны.</p>
Закаливание водой	ежедневно	<p>1. Мытьё рук и умывание прохладной водой.</p> <p>2. Обширное умывание после физкультурных занятий.</p> <p>3. Полоскание рта.</p> <p>4. Обливание стоп прохладной водой.</p> <p>5. Купание в плескательном бассейне.</p> <p>6. Игры с водой.</p>
Закаливание солевым раствором	ежедневно	<p>1. Ходение по полотенцу, смоченному в солевом растворе.</p> <p>2. Ходение по влажному полотенцу.</p> <p>3. Ходение по сухому полотенцу.</p>

Солнечные ванны

Возраст	температура	Продолжительность
От 1 года	20-22 град	5-45 минут
От 3 лет	20 град	5-60 минут

Све-воздушные ванны

Ко-во дне	2-3 года 19-20 граду	3-8 лет 18 градус
2-3 д	5 мин	7 мин
4-6 д	10 мин	15 мин
7-9 д	15 мин	20 мин
10-15 д	20 мин	30 мин
16-20 д	30 мин	40 мин
21-25 д	45 мин	50 мин
26-30	60 мин	60 мин

Примечани

Лучшее время для пребывания детей в ванне можно принимать не ранее чем через полтора 30-40 минут до еды. Закаливание совмещают с обычной деятельностью в лёгкой тени деревьев в младших дошкольных группах до 22 градусов выше нуля. При температуре выше 22 градусов дети могут принимать воздушные ванны в прохладной воде (18-20 градусов). После чего ноги вытираются досуха, и ребёнок может одеть сандалии. Летом должны быть босоножки и лёгкие панамки.

Контрастное - обливание водой (18-20 градусов). После чего ноги вытираются досуха, и ребёнок может одеть сандалии.

Купание - температура воздуха и воды не ниже 23 градусов, но не ниже, одевать ребёнка в воду разгоряченными или переохлаждёнными.

Режим ходьбы босиком

Группа	Теплый период	Время
Младшая гр	Ходьба и бег по одеялу	5-45 мин
Средняя гр	Ходьба и бег по тёплому	5-60 мин
Старшая гр	Ходьба и бег по мокрому и	5-90 мин
Подготовитель	Ходьба и бег по различным	От 5 мин

С х е м а в о з д у ш н ы х м а с с в п о м е щ е н и и

В о з р а т	Н а ч а л ь н а я т	К о н е ч н а я т	П р о д о л ж и т
О т 1 д	20	18 - 17	2 – 3 0 м и н
О т 2 д	20	17 - 16	2 – 3 0 м и н
О т 3 д	18 - 19	15	5 – 3 0 м и н
О т 5 л д	18 - 19	15	10 – 3 0 м и н

П р и м е ч а н и е .

1. Р а з д е в а л к а , с п и а г л ь о н в я , я т у а л е т н а я к о м н а т а п р о в е т у т р е н н е й г и м н а с т и к о й , з а н я т и я м и , п о с л е о б е д а
2. С к в о з н о е п р о в е т р и в а н и е п р о в о д и т т р а з о в ь д е н ь . о
3. Т е м п е р а т у р а в о з д у х а + 2 0 и г г р а о д в о с ю в к - 0 1 м н а с т р а д у н е в . 1 8
4. Д н е в н о й с о н п р и о т к р ы т о й ф р а м у г е .

3.5. Ф и з к у л ь т у р н о - о з д о р о в и т е л ь н а я р а б о т а

С о д е р ж а н и е р а б о т ы	С р о к	
ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА		
Р а з р а б о т к а - т е м а т и ч е с к и х	1-й квартал	И н с т р у к т о р
Р а з р а б о т к а к о н с п е к т о в в с е х в о з р а с т н ы х г р у п п	Е ж е м е с я ч н	И н с т р у к т о р
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА		
А н т р о п о м е т р и я	С е н т я б р ь ,	М е д и ц и н с к а я
У т о ч н е н и е с п и с к а д е т е й	С е я б р ь	М е д и ц и н с к а я
М е д и ц и н с к о - п е д а г о г и ч е с к и й к о н т р о л ь з а н я т и й и з а к а л и в а ю щ и х	П о п л а н у	З а в е д у ю щ и й м е д и ц и н с к а я с т а р ш и й в о с
П р о в е д е н и е м о н и т о р и н г а р а з в и т и ю	С е н т я б р ь ,	И н с т р у к т о р , п о с т а р ш и й м е т о д и с т в о с п и т а т е л ь
ФИЗКУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ		
Е ж е д н е в н о е п р о в е д е н и е в о з д у х е , в п о м е щ е н и е	В т е ч е н и е	И н с т р у к т о р
Ф и з к у л ь т у р н ы е з а н я т и я	П о п л а н у	И н с т р у к т о р
П р о в е д е н и е ф и з к у л ь т м и н	П о м е р е д н	В о с п и т а т е л и
П р о в е д е н и е г и м н а с т и к и	В т е ч е н и е	В о с п и т а т е л и
П р о в е д е н и е з а к а л и в а ю щ и	В т е ч е н и е	В о с п и т а т е л и м е д и ц и н с к а я
П р о в е д е н и е у п р а ж н е н и я	В т е ч е н и е	В о с п и т а т е л и
ОРГАНИЗАЦИОННО-МАССОВАЯ РАБОТА		
П р о в е д е н и е з д о р о в ь я	2 р а з а в	И н с т р у к т о р в о с п и т а т е л и в о с п и т а т е л ь

Участие в спортивных мероприятиях	По плану	Инструктор ст. воспитатель
Проведение физкультурных мероприятий	1 раз в месяц	Инструктор по воспитатель ст. воспитатель
Проведение физкультурных мероприятий	2 раза в год	Инструктор старший воспитатель
Оборудование спортивных мероприятий	В течение года	Воспитатели
РАБОТА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ И РОДИТЕЛЯМИ		
Освещение вопросов физического воспитания детей в педагогических родительских собраниях	По плану	Инструктор по медицинской сестре
Привлечение родителей к проведению спортивных мероприятий, физкультурных досугов,	В течение года	Инструктор по воспитатель ст.
Оформление наглядного материала воспитателей	В течение года	Инструктор по воспитатель ст.

3.6. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы

Основная задача заключается в том, чтобы определить уровень освоения программы и влияние образовательных мероприятий на развитие ребенка в дошкольном учреждении.

Мониторинг физического развития детей в процессе использования образовательной программы. В этом случае физическому воспитанию уделяется особое внимание, чтобы выстроить траекторию образовательной работы в этом направлении.

КАРТА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

образовательной области «Здоровье» (средняя) спортивная

№	Компоненты интеллекта	Ф. И. ребенка															
		с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м
1	Формирование начальных представлений о здо																
	знает, что надо оде																
	регулярно мажиться, з																
	имеет представление																
	вредной для здоровья																
	знает части тела																
	человека и их ф																
	назначение																
	сформирована потреб																
	соблюдении режима п																
	важность сна, гигие																
	для здоровья																
	умеет устанавливать																
	совершаемым действи																
	организма, самочувс																
	имеет представление																
	здорового образа жи																
	Всего баллов																
	Уровень																

Оценивание по балльной системе: - 33 баллов

Высокий результат: - 11 баллов

Средний результат

Высокий показатель (от 75 % до 100 %)

Низкий результат

Средний показатель (от 35 % до 75 %)

Низкий показатель (от 0 % до 35 %)

КАРТА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

образовательной области «Физическая культура» (средняя) спортивная

№	Компоненты интеллекта	Ф. И. ребенка															
		с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м
1	Развитие физических качеств в силовых упражнениях, акробат																
	прыгает в длину с																
	может пробежать в																
	местности в темпе 200																
	м																
	бросает набивной -3м																
	головы, на 1 м.																
2	Накопление и обогащение навыков и приемов в игровых упражнениях																
	ходит свободно, де																

	опускает голову																							
	уверенно ходит по удерживая равновес																							
	умеет лазать по ги стенке вверхним вни чередующимся шагам																							
	в прыжках в длину отталкивается двумя приземляется, подп ноге																							
	ловит мяч руками, им обпол и ловит																							
	бросает предметы в через сетку																							
	чувствует ритм, ум подпрыгивать о нем в такт музыке или																							
3	Формирование потребности в подвижной деятельности																							
	активен, с интерес подвижных играх																							
	инициативен, радуе успехам в физическ																							
	умеет самостоятельно использовать физку инвентарь для подв																							
	Всего баллов																							
	Уровень																							

Оценки по критерию в системе:

- 39 баллов

Высокий результат

- 13 баллов

Средний результат

Низкий результат

Высокий показатель (от 75% до 100%)

Средний показатель (от 35% до 75%)

Низкий показатель (от 0% до 35%)

КАРТА СВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

образовательной области «Здоровье» (в начальной школе)

№	Компонент интегратив качества	Ф. И. И. И. И. И. И. И. И. И. И. И. И. И. И. И. И.															
		с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м
1	Формирование начальных представлений о																
	имеет начальные о составляющих компоненте жизни (правильн движение, сон) разрушающих здс																

знает о значении человека ежедневной гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня																					
имеет представления о гигиене и режиме дня, знает правила поведения и ухода за телом																					
имеет представления о правилах ухода за телом																					
Всего баллов																					
Уровень																					

Оценивание по балльной системе: – 30 баллов

Высокий результат

Минимум – 160 баллов

Средний результат

– 23 – 30 (от 75 % до 100 %)

Средний показатель (от 35 % до 75 %)

Низкий результат

Низкий показатель (от 0 % до 35 %)

КАРТА СВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

образовательной области «Физическая культура» (секундарная группа)

№	Компоненты интегрального качества	Ф. И. ребенка																			
		с	м	м	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м
1	Развитие физических качеств (скоростных, силовых)																				
	может прыгать на мягкое покрытие (высота 30 см), прыгать в длину (высота 30 см), с разбега (не менее 40 см), с короткую и длинную скачковую (высота 30 см)																				
	уммеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением направления лазания																				
	уммеет метать предметы на расстоянии 10 м, в вертикальную, горизонтальную, под углом, сочетать замах с броском, замахом и ловить его на месте не менее 10 м). Владеет школой																				
2	Накопление и обогащение двигательных навыков																				
	уммеет ходить и бегать сохраняя правильную осанку и темп																				
	выполняет упражнения на динамическое равновесие																				
	уммеет перестраиваться с равновесия, размыкать и замыкать повороты на																				

Участвует в спортивных играх с элементами эстафетах																				
3	Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности																			
участвует в упражнениях: хореография, бадминтон, хоккей																				
проявляет самостоятельную выразительность и гра...																				
Умеет самостоятельно знакомые подвижные иг...																				
Проявляет интерес к р...																				
Всего баллов																				
Уровень																				

Оценивание по балльной системе - 30 баллов

Высокий результат - 13 баллов

Средний результат - 7 баллов

Низкий результат - 3 балла

Высокий показатель (от 75 % до 100 %)

Средний показатель (от 35 % до 75 %)

Низкий показатель (от 0 % до 35 %)

КАРТА СВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

образовательного учреждения (Ф. И. О. ребенка)

№	Компоненты интегративног	Ф. И. ребенка																			
		с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м
1	Формирование начальных представлений о																				
	имеет сформированное представление о з...																				
	имеет представление о солнечного света, жизни человека и...																				
	знает основные ос																				

строения и функции человека																																							
Всего баллов																																							
Уровень																																							

Оценивание по балльной системе: – 27 баллов

Высокий результат – 9 баллов

Средний результат –

Низкий результат –

– 20 – 27 (от 75% до 100%)

Средний показатель (от 35% до 75%)

Низкий показатель (от 0% до 35%)

КАРТА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

образовательной организации «Июль» (г. Иваново) Ф. И. ребенка

Компоненты интеграта	Ф. И. ребенка																			
	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м
1. Развитие физических навыков и способностей																				
- может прыгать на мягкое (40 см)																				
- мягко приземляться																				
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 1 м)																				
- с разбега (180 см)																				
- в высоту с разбега прыгать на короткую и длинную скакалку																				
- может перебрасывать набитый мяч																				
- бросать предметы в цель положений,																				
- попадать в вертикальную ракетку																				
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м,																				
- метать предметы в движущуюся мишень																				
проявляет статическое и динамическое равновесие																				
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей																				
выполняет правильно техники движений: ходьбы, бега,																				
умеет перестраиваться:																				
- в 4 колонны,																				
- в 2 круга на ходу																				
- в две шеренги посылает флажки																				
- соблюдать интервалы во время бега																				
выполняет физические упражнения в игровой форме																				
исходных движений ритмично, под музыку, по слеслову																				
следит за правильной осанкой																				
3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности																				
участвует в играх с элементами спорта: футбол, бадминтон, баскетбол, футбол																				

теннис)																				
умеет самостоятельно организовывать игры, придумывать собственные упражнения																				
проявляет интерес к физическим достижениям в спорте																				
проявляет интерес к спортивным упражнениям (городки, бадминтон, хоккей, футбол)																				
Итого																				

Оценивание по балльной системе: - 27 баллов

Высокий результат

Минимум - 96 баллов

Средний результат

- 20-27 (от 75% до 100%)

Низкий результат

Средний показатель (от 35% до 75%)

Низкий показатель (от 0% до 35%)

IV. Региональная часть

4.1. Инициативные программы

1. Л. Д. Глазырина «Физическая культура дошкольников»
2. Т. А. Иванова «Йога для детей»
3. О. Н. Рыбкина, Л. Д. Морозова «Фитнес в детском саду»

4.2. Программы по дидактическим играм для дошкольного образования

№	Автор	Наименование
1	Аверин И. Е.	Физкультурные минутки и дошкольных образовательных учреждений. И. Е. Аверин М.: Айрисс, - 124040-8 (Дошкольное воспитание и развитие)
2	Агапова И. А. М. А.	Подвижные игры дошкольников. / Агапова, М. А. М. Да В К Т Н 5 2 0 0 8 (здоровыми).
3	Адашкявичен	Баскетбол для дошкольников.
4	Вавилова Е.	Учите детей бегать. М., пр. 9/8 За ть,
5	Вавилова Е.	Равивайте у дошкольников сн М., 1981
6	Веракса Н. Е. Т. С., Васил	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. «От рождения до школы»
6	Власенко И.	300 подвижных игр для дошкольников. Власенко И. М.: Айрисс, - 126001 М.: (Культивирование здоровья с детства).
7	Голощекина	Лыжи в детском саду. М., 1997
8	Гришина В.	Игры с мячом и ракеткой: (Игры для дошкольников). М.: Просвещение, 1982.
9	Железняк Н. Желобкович	100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного оборудования. М.: Скрипторий, 2009.
10	Железняк Н. Желобкович	Занятия в детском саду. М., 2009.
11	Желобкович	Футбол в детском саду. М.: Конспект, 2009.
12	Кенеман А. Д. В.	Теория и методика физического воспитания дошкольников. М.: Восток, 1987.
13	Ковалько Е.	Азбука физкультминуток для дошкольников. М.: В А К О, 1762 (дошкольники: учим, развиваем).
14	Лескова Т. П. П. П., Квашин	Общеразвивающие упражнения для дошкольников. М., 1998
15	Осокина Т.	Физическая культура дошкольников. М., 1978
16	Пензулаева	Физкультурные занятия для дошкольников. М.: Монография, 2009. - 80 с.
17	Пензулаева	Физкультурные занятия для дошкольников. М.: Монография, 2009.

		2009. – 80 с.
18	Пензулаева	Физкультурные занятия для детей занятия М.й.: Мо-Синижаз, 2009. – 80 с.
19	Пензулаева	Физкультурные занятия для детей занятия М.й.: Мо-Синижаз, 2009. – 80 с.
20	Пустынников	Коньки в де-Мсқом 979 ду.
21	Степаненков	Методика физической культуры Мо-го 2008 года
22	Т. А. Тара	Контроль физического состояния возраста: Методические рекоменда педагогам М. ДОУЦ Сфера 6 – (ЭПФ 015.0 к журналу «Управление ДОУ»)

**Календарный план занятий по физической культуре .
Младшая группа 4-5 лет 2**

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
СЕНТЯБРЬ	1-я неделя		без предмета	Ходьба по двум параллельно лежащим жужкам (ширина 30 см)	«Бегите ко мне»	Спокойная ходьба воспитателя
	2-я неделя	Ходьба враспы воспитателем	с палкой	Ползание на четвереньках	«Догони меня»	
	3-я неделя	Ходьба между стулами	с мячом	Ходьба по дорожке	«В гости к куклам»	Ходьба за воспитателем
	4-я неделя	Ходьба враспы Бег	без предмета	Ползание на четвереньках Подползти под веревку	«Бегите ко мне»	Спокойная ходьба
ОКТАБРЬ	1-я неделя	Ходьба и бег за препятствием	с лентой	Лазание по гимнастическому способу	«Догони мяч»	Ходьба за воспитателем
		Ходьба чередует	с погремушкой	Ходьба по доске с поперечными линиями на четвереньках Прокатывание мяча	«Бегите ко мне»	Спокойная ходьба враспыленную
	2-я неделя	Ходьба и бег за препятствием	без предмета	Бросание мешочков в корзину Прыжки через веревку	«Догони меня»	Ходьба за воспитателем
		Ходьба и бег за препятствием	с кольцами	Ползание на четвереньках Ходьба по доске	«Догони мяч»	Ходьба обычная на носках
	3-я неделя	Ходьба и бег за препятствием	без предмета	Бросание мяча в корзину Прыжки в длину с места	«Догони мяч»	Спокойная ходьба
		Ходьба и бег с препятствием	с мячом	Бросания мяча на дальность Прокатывание мяча	«Через ручеек»	Спокойная ходьба парами
	4-я неделя	Ходьба и бег с препятствием	без предмета	Бросание мяча на дальность Ходьба по дорожке	«Солнышко дождик»	Ходьба обычная на носках
		Ходьба и бег с препятствием	с флажком	Бросание и ловля мяча Ходьба по наклонной дорожке	«Солнышко дождик»	Спокойная ходьба парами

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
Н О Я Б Р Ъ	1-я неделя	Ходьба за машиной везет воспитателя	без предмета	Метание мешочка Прыжки в длину на д	«Догони меня»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба бег из обруча в обруч	с палкой	Катание мячей Перешагивание через	«Догони меня»	Игра «Кто быстрее»
	2-я неделя	Ходьба и бег м	с мячом	Метание мешочков Ходьба по наклонной	«Догони	Спокойная ходьба
		Ходьба бег из обруча в обруч	без предмета	Ползание на четвереньках Прыжки в длину с места	«Догони	Ходьба с остановкой по темпу
	3-я неделя	Ходьба и бег зрелищный Ходьба по кругу	с лентой	Метание мешочков в обруч Прыжки на хвосте ур	«Солнышко дождик»	Ходьба на носочках
		Ходьба и бег с обручем	с палкой	Ходьба по гимнастической дорожке Катание мяча в ворота	«Солнышко дождик»	Ходьба за воспитателем
	4-я неделя	Ходьба и бег зрелищный	без предмета	Ходьба по наклонной Прыжки в длину с места	Воробушки в автомобиле	Ходьба друг за другом
		Ходьба и бег зрелищный	с колесом	Ползание на четвереньках под дугу. Прыжки в длину	Воробушки в автомобиле	Ходьба с остановкой по темпу
Д Е К А Б Р Ъ	1-я неделя	Ходьба и бег д	без предмета	Метание на дальность Ползание на четвереньках гимнастической скамеечки	«Поезд»	Ходьба друг за другом
		Ходьба и бег зрелищный	с мячом	Ходьба по наклонной Бросание и ловля мяча	«Поезд»	Обычная ходьба
	2-я неделя	Ходьба и бег д 25 секунд	без предмета	Бросание на дальность Ходьба по гимнастической дорожке в стороны	«Самолет»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег м	с флажком	Ходьба по гимнастической дорожке Прыжки в длину с места	«Самолет»	Ходьба с остановкой по сигналу
	3-я неделя	Ходьба и бег в паре	без предмета	Бросание мешочка в обруч Прыжки в длину с места	«Пузырь»	Ходьба обычная

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ДЕКАБРЬ		Ходьба и бег в одном направлении	без предмета	Бросание мяча гвоздями Ползание на четвереньках под рейку	«Пузырь»	Ходьба змейкой воспитателем
	4-я неделя	Ходьба и бег друг за другом	с флажком	Ходьба по наклонной Прыжки в длину с места	«Птички гнездышки»	Ходьба друг за другом со сменой темпа
		Ходьба и бег в одном направлении	без предмета	Бросание мешочков в цель Ползание на четвереньках гимнастической скамьи	«Птички гнездышки»	Ходьба змейкой воспитателем
ЯНВАРЬ	1-я неделя	Ходьба и бег в одном направлении	с погремушкой	Катание мяча в ворота Лазание по гимнастической скамье	«Догони меня»	Ходьба в колонне
		Ходьба и бег змейкой	с колесом	Ползание на четвереньках гимнастической скамьи Мешочков в горизонтальном направлении	«Догони меня»	Ходьба, игра с партнером
	2-я неделя	Ходьба и бег в одном направлении за воспитателем	без предмета	Прыжки в длину с места Бросание мешочков в цель	«Воробушки»	Ходьба в колонне «Кто тише»
		Ходьба чередуя разные стороны	с мячом	Ползание на четвереньках под дугу Прыжки в длину с места	«Воробушки»	Ходьба змейкой воспитателем
	3-я неделя	Ходьба и бег в одном направлении	без предмета	Ходьба по гимнастической скамье Бросание мешочков в цель	«Птички гнездышки»	Ходьба с сигналом
		Ходьба чередуя колонны по одному	с флажком	Бросание мешочков в цель Прыжки в длину с места	«Птички гнездышки»	Ходьба по кругу держась за руки
	4-я неделя	Ходьба и бег в медленном темпе	без предмета	Ходьба по гимнастической скамье Ползание на четвереньках под рейку	«Жуки»	Ходьба друг за другом
		Ходьба и бег в одном направлении	с погремушкой	Бросание мяча знаками Катание мяча друг другу	«Жуки»	Ходьба на обычном шаге

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ФЕВРАЛЬ	1-я неделя	Ходьба багги колонн одному между к	без предмета	Метание вдаль - двумя головами. Катание мяча врасстоянии	«Воробуши автомобиль»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег в одном с флажком	с палкой	Ползание на четвереньках подлезание под нее Прыжки в длину с м	«Воробуши автомобиль»	Ходьба, игришки»
	2-я неделя	Ходьба и бег в одном	с мячом	Ходьба по наклонной Бросание правой и левой рукой мяча	«Кошка и мышки»	Ходьба друг друга
		Чередование ходьбы колонне по одной в рассыпную	без предмета	Ходьба по гимнастической скамье за другом Бросание мяча воспитателем	«Кот и мышки»	Ходьба на обычном шаге
	3-я неделя	Ходьба с бегом	с лентой	Ползание на четвереньках гимнастической скамьи Ходьба, переступая	«Догони меня»	Ходьба в колонне
		Ходьба и бег с руками	с погремушкой	Ползание на четвереньках под рейку Катание мяча друг другу	«Догони меня»	Ходьба обычным шагом и на
	4-я неделя	Чередование ходьбы колонне по одной	без предмета	Ползание на четвереньках гимнастической скамьи Катание мяча под дугой	«Поезд»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег с флажком	с колесом	Ходьба по гимнастической скамье руками в стороны Прыжки в длину с м	«Поезд»	Ходьба в колонне одному
МАРТ	1-я неделя	Ходьба и бег с флажком	без предмета	Бросание мяча сзади и в даль Катание мяча в ворота	«Кошка и мышки»	Ходьба обычным шагом и на
		Ходьба и бег с флажком	с мячом	Ходьба по гимнастической скамье Бросание мяча - знаками	«Кошка и мышки»	Ходьба парами
	2-я неделя	Ходьба и бег в одном	без предмета	Бросание мешочков в корзину по наклонной доске	«Пузырь»	Ходьба в колонне остановкой
		Ходьба и бег с флажком	с флажком	Ходьба по гимнастической скамье Ползание на четвереньках подлезание под нее	«Пузырь»	Ходьба, ритмично хлопать в ладоши

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
МАРТ	3-я неделя	Ходьба по кругу без руки	без предмета	Прыжки в длину с места Ходьба по шнуру	«Солнышки и дождик»	Ходьба обычным шагом и на месте
		Ходьба и бег в одном ряду	с палочкой	Бросание и ловля мяча Ходьба по наклонной	«Солнышки и дождик»	Ходьба гурьбой
	4-я неделя	Ходьба и бег в колонне платочком	с мячом	Ползание на четвереньках гимнастической скамейке Прыжки в длину с места	«Мой веселый звонкий»	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег в колонне погребушкой	без предмета	Ходьба на четвереньках Прыжки с гимнастической скамейки	«Мой веселый звонкий»	Ходьба обычным шагом и на месте
АПРЕЛЬ	1-я неделя	Ходьба и бег с переменным направлением	с ленточкой	Ходьба по гимнастической скамейке прыжки с нее бросание мяча воспитателем	«Пузырьки»	Спокойная ходьба друг за другом
		Ходьба и бег в колонне с платочком	с погремушкой	Ползание на четвереньках под дугу Бросание мешочков в корзину	«Пузырьки»	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу
	2-я неделя	Ходьба в колонне ритмично гремит погремушкой	без предмета	Бросание мяча над головой Катать мяч друг другу	Воробушки и автомобили	Ходьба по сигналу взявшись за руки
		Ходьба в колонне ритмично ударяя кубиком	с колокольчиком	Ходьба по наклонной Бросание мяча вверх	Воробушки и автомобили	Ходьба в колонне парами
	3-я неделя	Ходьба и бег в колонне в одном ряду	без предмета	Метание мяча Прыжки в длину с места	«Солнышки и дождик»	Ходьба по сигналу
		Ходьба и бег в колонне	с мячом	Ходьба по гимнастической скамейке спрыгнуть с конца Бросание и ловля мяча	«Солнышки и дождик»	Ходьба в колонне. Игра «Играть»
	4-я неделя	Ходьба и бег в колонне быстрым темпом	без предмета	Ползание на четвереньках гимнастической скамейке Бросание мяча над головой	Птички и гнездышки	Ходьба в колонне в одном ряду
		Ходьба и бег с переменным направлением	с флажком	Бросание мешочков в корзину Ходьба по наклонной	Птички и гнездышки	Ходьба друг за другом»

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
МАЙ	1-я неделя	Ходьба в кругу и вращение по одному и вращение	без предмета	Бросание мячей-знагд обеими руками Ходьба по наклонной	«Пузырь»	Ходьба по взявшись за
		Ходьба и бег за воспитателем м предметами	с пал	Бросание мешочков на д Ползание на четвере под дугу	«Пузырь»	Ходьба в к одному
	2-я неделя	Ходьба и бег в одному с плато	с мяч	Ходьба по гимнастиче Бросание мешочков на	«Солны и дожд	Ходьба с о по сигналу
		Ходьба и бег в одному	без предмета	Бросание мяча -знаа гдоал двумя руками Прокатывание мяча д	«Солны и дожд	Ходьба в к одному
	3-я неделя	Ходьба и бег за со сменой на пр	с лент	Бросание мяча на да Ходьба по гимнастиче конце спрыгнуть	«Мой веселы звонки мяч»	Ходьба за воспитателе остановкой сигналу
		Ходьба и бег с руках со смено	с погре кой	Ползание на четвере гимнастической скаме Катание мяча друг д		Ходьба в к остановкой сигналу
	4-я неделя	Ходьба и бег в одному и враще	без предмета	Бросание мешочков на Прыжки в длину хснме		Ходьба в с темпе
		Ходьба и бег д мячом в руках	с кол	Бросание мяча через Ходьба по гимнастиче	«Воро и автосто »	Ходьба обыкновенн и на носка

Средняя группа детей 4

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть	
СЕНТЯБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, в рассыпную в чередовании в колонне	без предметов	Подпрыгивание на месте Подбрасывание и ловля мяча	« Мой веселый звонкий»	Ходьба в колонне	
	2-я неделя	Обследование уровня развития основных движений					
	3-я неделя	Ходьба в колонне, пятках. Прыжки на продвижении	с кол	Подбрасывание мяча в ладонях и по прямой на ладонях и	« Воробушки и автомобиль»	Ходьба, « Иголочка нитка»	
	4-я неделя	Ходьба в колонне, прыжки с продвижением	без предметов	Подлезание под дугу высотой 50 см в коленях. Метание шариков в урны с головой	« Подбери поймай»	Ходьба « Иголочка нитка»	
ОКТАБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне х последним бег в рассыпную. Ходьба на сигнал. Ходьба	с лент	Лазание по гимнастическому способу	« Зайцы волк»	Ходьба	
		Ходьба в колонне с направления, перемещение в обоих направлениях в рассыпную, ходьба	с мяч	Прыжки из обруча в обруч ребристой доске. в прыжке перед собой	« Кролик»	Ходьба	
	2-я неделя	Ходьба в колонне с направления с перемещением в обоих направлениях высоким подниманием ног в парах	без предметов	Прокатывание большого мяча 50. 40 см с расстояния 1 м, подлезание под препятствие	« Кролик»	Ходьба, потряхивание расслабленные кисти	
		Ходьба в колонне, Прыжки на двух ногах вперед в ритме музыки в рассыпную, ходьба	с флажк	Игровое упражнение с большим мячом в даль, х большим мячом, зажатым	« Зайцы волк»	Ходьба	
	3-я неделя	Ходьба в колонне, в рассыпную и наоборот Ходьба в колонне	с пал	Прыжки по дорожке шириной 30 см Подтягивание на руках,	« Зайцы волк»	Ходьба	
		Ходьба в колонне, остановкой на сигнал в колонне	с мяч	Подтягивание на скамейке, лежа на животе ног. Бег 10 м.	« Наседцы плет»	Ходьба, « Иголочка нитка»	

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ОКТАБРЬ	4-я неделя	Ходьба в Пелюшках ходьба в парах, носках и пятках. Бег Ходьба в колонне	без предметов	Прокатывание большого мяча затем 2 м. Бег 10 м	«Кто быстрее»	Ходьба «Руки, плечи»
		Ходьба в Пелюшках бег в рассыпную с о ходьба в колонне	с флажком	Прыжки на месте 5 раз, расстоянии 50 см. Ходьба шагом боком.	«Кто быстрее перенес предмет»	Ходьба
НОЯБРЬ	1-я неделя	Ходьба, с высоким Бег в рассыпную с о Ходьба в колонне	без предметов	Метание мешочков правой расстояние 4 м. Подлезание (30 см)	«Зайцы и волк»	Ходьба
		Ходьба в колонне, в рассыпную с о Ходьба в колонне.	с кольцом	Метание мешочков правой большой обруч с расстоянием скамьи (высота 30 см). приставным шагом	«Кролик»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в Пелюшках упражнение «Стоп».	с лентой	Прокатывание малого мяча снизу по дорожке. Бег Спрыгивание с кубика в об доске.	«Перелет птиц»	Ходьба. «Раздувание пузырь»
		Ходьба в колонне. Упражнение «Стоп». Ходьба в колонне	с мячом	Прокатывание малого мяча поворотом на 90. Ходьба	«Перелет птиц»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба в парах, держа в колонне на носках	без предметов	Отбивание и ловля мяча. ступенька-хвостик (прыжок) «Стрела»	«Наседки и цыплята»	Ходьба
		Ходьба в колонне, упражнение «Допрыгни до ползания на ладонях»	с флажком	Подбрасывание, ловля бо и ловля большого мяча п Ползание на ступнях и л спрыгивание с поворотом	«Наседки и цыплята»	Ходьба «Иголка и нитка»
	4-я неделя	Ходьба в колонне на «Допрыгни до ленты» ладонях и ступнях.	с палкой	Подбрасывание мяча в вер отскока. Бег из и.п. Сп движения. Ползание в быстром темпе.	«Наседки и цыплята»	Ходьба

Месяц	№ недели	Вводная часть		ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
		с мячом	без предметов				
ДЕКАБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, прыжки из обруча в змейкой. Бег в колонне	с мячом	Подбрасывание и ловля броском. Спрыгивание с куба (высота 90 см)	«У медведя во бору»	Ходьба. Упражнение «Улитка»	
		Ходьба в колонне, подниманием ног. Прыжки из обруча в змейкой. Бег в колонне	без предметов	Спрыгивание с куба (высота 90 см) в обруч. Ползание на ладонях и ступнях (2 м)	«Цветные автомобили»	Ходьба	
	2-я неделя	Ходьба в колонне, подниманием ног, приседе. Ходьба «Пингвин»	с колесом	Спрыгивание с куба (высота 90 см) в обруч. Ходьба (2 м), прыжки (2 м), ползание	«Светофор»	Ходьба, поворот туловища, расслабление рук вправо и влево	
		Ходьба в колонне, подниманием ног, прыжки из обруча в расположенных в шагах. Ходьба в колонне	с лентой	Прыжки в высоту через 4 разложенных на скамейке, лежа на живот	«Котята щенята»	Ходьба, поворот туловища, расслабление рук вправо и влево	
	3-я неделя	Ходьба в колонне, прохождение парами зала. Бег двумя командами мячами. Ходьба в колонне	без предметов	Прыжки через 3 валика (расстоянии 3 м). Подтягивание на живот приставным шагом вперед	«Котята щенята»	Ходьба «Раздувание пузыря»	
		Ходьба в колонне, прохождение парами зала. Бег двумя командами маленькими мячами. Бег в колонне	с флажком	Прыжки в высоту с места коленями мячом. Подтягивание на живот. Ходьба по шнуру «Пятка к носку». Ходьба	«Не поймаешь мышелов»	Ходьба	
			Ходьба в колонне, прохождение парами зала. Бег двумя командами маленькими мячами. Бег в колонне	с флажком	Прокатывание малого мяча, 3 м. «Догони свой мяч»	«Кролик»	Ходьба «Найди кролика»

	4-я неде	Ходьба в колонне, приставным шагом б врассыпную. Упражнения с пал фигур». Ходьба в кол	с пал	Прокатывание малого мяч Челночный бег 2 X10 м «К флажку»	« Кролик	Ходьба . « Найди кролика »
		Ходьба в колонне, приставным шагом б врассыпную. «Усреднени фигуру». Ходьба в	с мяч	Прокатывание малого мяч Челночный бег 2 X10 м «К флажку»	« Кролик	Ходьба . « Найди кролика »
Меся	№ неде и	Вводная част	ОРУ	Основные движен	Подвиж игра	Заключи ная ча
ЯНВАРЬ	1-я неде					
	2-я неде	Ходьба в колонне, через 8 шнуров (40 Ходьба	с кол	Прыжки в длину с места, Подбрасывание, ловля бо	« Кто бы прибежи флажку »	Ходьба
		Ходьба в колонне, через 8 шнуров. Бег шнурами. Ходьба	с лен	Прыжки в длину с места (40, 50, 60 см.) Подбрас мяча .	« Кто бы прибежи флажку »	Ходьба
	3-я неде	Ходьба в колонне, подниманием колен. Ходьба .	с мяч	Спрыгивание со скамейки обозначенное место. Пер большого мяча в парах .	« Цветны автомоб	Ходьба , упражн ие « Улитка »
		Ходьба в колонне, подниманием колен. Ходьба	без предм	Спрыгивание со скамейки обозначенное место с по приземляться на мат. Вл гимнастической стенке .	« Мя чер сетку »	Ходьба
	4-я неде	Ходьба в колонне, Бег врассыпную. Хо	с флажк	Лазание по гимнастическ высоким подниманием ног Подтягивание на скамейк животе. Бег с подниманием в обруч	« Наседк цыплята	Ходьба . « Найди потеряв цыпленка »
		Ходьба в колонне, Ходьба в парах с в колен, бег врассып	с пал	Лазание по гимнастическ высоким подниманием ног Подтягивание на скамейк животе. Бег с высоким п в обруч	« Наседк цыплята	Ходьба . « Найди потеряв цыпленка »

ФЕВРАЛЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, бег врассыпную. Ходьба в колонне, бег врассыпную. Ходьба в колонне, бег врассыпную.	без предм	«Брось мешочек до стены гимнастической стенке. (60 см.)»	«Самолет»	Ходьба
		Ходьба в колонне. Прохождение парами зала. Бег врассыпную.	с кол	«Выбей кубик за линию» м). Прыжок в длину в матах скамейке.	«Кролик»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне, бег врассыпную. Ходьба парами на носках. Поднимание рук в парах с остановкой	с лент	Выбивание кубика за линию. Ходьба на ладонях	«Кто бы прибежал к флажку»	Ходьба
Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Заключительная часть
ФЕВРАЛЬ	2-я неделя	Ходьба в колонне, бег врассыпную. Ходьба парами с выносом колен. Бег, бег врассыпную.	с мяч	Прыжок через ручей 50 см. Прыжок в длину в матах скамейке. Прыжок в длину в матах скамейке.	«Мяч через сетку»	Ходьба, бег врассыпную. «Кто ушел»
		Ходьба в колонне, бег врассыпную. Прыжки на месте вперед на одной ноге. Ходьба	без предм	Бег из обруча в обруч, прыжки в обруч. Подлезание под высоким препятствием. Подлезание под высоким препятствием.	«Мяч через сетку»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, бег врассыпную. Изменение направления одной ногой поочередно вперед. Ходьба	с флажк	«Парашютисты» и «Спрыгивание с высоты» прокатывание малого мяча. Бег за мячом.	«Мыши в кладово»	Ходьба. «Иголка и нитка»
		4-я неделя	Ходьба в колонне, бег врассыпную. Бег между кубиками. Бег	с пал	Спрыгивание с высоты с другой стороны. Прокатывание дорожки дл. 5 м. Бег за	«Быстро возьми»
Ходьба в колонне, бег врассыпную. Бег между кубиками. Бег	без предм		Перепрыгни через ручей. Доска на ладонях и ступнях. Доска на ступнях	«Автомобиль»		
МАРТ	1-я неделя	Ходьба в колонне на пятках, бег врассыпную. Изменение направления	с лент	Подъем по наклонной доске. Спуск на ступнях без помощи гимнастической скамейки. Брось мячи	«Автомобиль»	Ходьба
		Ходьба в колонне, бег врассыпную. Изменение направления	с мяч	Ползание на животе и на спине. Брось мячи большого мяча головой. Брось мячи в парах	«Куры и цыплята»	Ходьба

	2-я неделя	Ходьба в колонне, между большими мячами, между мячами. Ходьба	без предм	« Кто быстрее провяшь в головой, перебрасывание	« Куры и цыплята	Ходьба, семеняши расслабл руками
		Ходьба в колонне, между большими мячами, между мячами. Ходьба	с флажк	« Кто быстрее провяшь в ладонях и ступнях до ли кубик вверх. Подтягиван лежа на животе из разных	« Самолет	Ходьба, семеняши расслабл руками
	3-я неделя	Ходьба широким шагом оброч. Бег из оброч змейкой между оброч	с пал	Прыжки из обруч-ах овдьябару Бросание набивных мячей	« Котят щенята »	Ходьба. « Улитка »
Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
МАРТ	3-я неделя	Ходьба широким шагом оброч. Бег из оброч змейкой между оброч	без предм	Прыжки из обруч-ах вправо и влево из обруча справа и слева большо мяча друг другу	« Котят щенята »	Ходьба И « Найди щ
	4-я неделя	Ходьба в колонне, Ходьба парами, держ носках, с высоким шагом Бег в рассыпную с о . Ходьба	с жюцс	Прыжки через ручей 40 см доске. Прыжки через ручкеглями змейкой. Перебр (расстояние) 2, 5	« Кто бы принес кубик »	Ходьба с потряхив расслабл руками
		Ходьба в колонне, Ходьба парами, держ носках, с высоким шагом Бег в рассыпную с о . Ходьба	с лент	« Кто прыгнет дальше чер метки в корзину »	« Кто быстрее принес кубик »	Ходьба
АПРЕЛЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, через валик высотой змейкой между валик Ходьба	с флажк	« Кто меньше сделает шагов на расстоянии мяча в корзину с расстоя маленького мяча в корзи	« Цветны автомоб	Ходьба
		Ходьба в колонне, с подниманием колен ногам с продвижением	с пал	Перебрасывание мяча в п круговой замах двумя ру одного пролета гимнасти	« Кто быстрее пробежит флажку »	Ходьба

	2-я неделя	Ходьба в колонне, подниманием колен. ногах с перемещением.	без предм	Перебрасывание большого круговой замах двумя руками одного пролета гимнасти	«Бездомная заяц»	Ходьба
		Ходьба в колонне, шагом по гимнастической опираясь на пятки. палки Бег змейкой Ходьба	с лент	Бросок большого мяча на Вращение скакалок с перепрыгиванием	«Перелет птиц»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, шагом по гимнастической опираясь на пятки. палки Бег змейкой Ходьба	с мяч	Бросок большого мяча в использовании кругового скакалку	«Перелет птиц»	Ходьба
Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
АПРЕЛЬ	3-я неделя	Ходьба в колонне, парами на носках с подниманием ног. Бег по сигналу построение и сужение к Ходьба	без предм	Броски в корзину большого 3м. Прыжки через скакалку	«Пастух стадо»	Ходьба
	4-я неделя	Ходьба в колонне, парами на носках с подниманием ног. Бег по сигналу и сужение круга. Ходьба	с кол	Лазание по гимнастической соседний пролет. Бросок руками от груди (3 м). рукой снизу	«Пастух стадо»	Ходьба
		Ходьба в колонне, парами на носках с подниманием ног. Ходьба и бег двумя направлениях. Ходьба по сигналу	с лент	Метание маленького мяча большого мяча в корзину	«Пастух стадо»	Ходьба
МАЙ	1-я неделя	Ходьба в колонне, Ходьба спортивным шагом Ходьба змейкой	с пал	Подпрыгивание на батуте Подбрасывание и ловля мяча	«Медведь и пчелы»	Ходьба в колонне
	2-я неделя	Ходьба в колонне, Ходьба противходом Боковой галоп в одну сторону Ходьба	без предм	Подбрасывание и ловля мяча Подлезания под дугу n=6 набивные мешки Подлезания под дугу n=5 обруч	«Перелет птиц»	Ходьба

	3-я неде	Обследование уровня развития основных дви				
	4-я неде	Ходьба в костюмах на парах на носках, Бег в колонне «Найди свою пару»	Бег с лентой	Прыжки в длину с места Подлезания под шнур	«Догони св	Ходьба в колонне

Старшая группа дети 5

Месяц	№ неде	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движе	Подвижная игра	Заключительная часть
СЕНТЯБРЬ	1-я неде	Ходьба в колонне, в рассыпную в чередс колонне	Бег с препятствиями	Подпрыгивание на месте Подбрасывание	«Мой веселый звонкий м	Ходьба в к
	2-я неде	Обследование уровня развития основных дви				
	3-я неде	Ходьба в колонне, пятках. Прыжки на продвижением	Бег с кольцами	Подбрасывание и ловля ползание по прямой на	«Воробу и автомобиль»	Ходьба, иг и нитка»
	4-я неде	Ходьба в колонне, прыжки с продвижением	Бег с препятствиями	Подлезание под дугу на коленях. Ходьба между на голове	«Подбери поймай»	Ходьба «Иг нитка»
ОКТАБРЬ	1-я неде	Ходьба в колонне, в рассыпную в чередс колонне	Бег с мячом	Подпрыгивание на месте Подбрасывание	«Волшеб елочки»	Ходьба в ко
		Ходьба в колонне, пятках. Прыжки на продвижением вперед	Бег с препятствиями	Подбрасывание и ловля ползание по прямой на	«Волшеб елочки»	Ходьба, иг и нитка»
	2-я неде	Ходьба в колонне, прыжки с продвижением	Бег с флажками	Подлезание под дугу на коленях. Ходьба между на голове	«Подбери поймай»	Ходьба «Иг нитка»
		Ходьба в колонне, бег в рассыпную с препятствиями	Бег с палками	Подлезание под шнур на коленях Ходьба между предмета на голове	«Зайцы и волк»	Ходьба Пал игра «Замо
	3-я неде	Ходьба в колонне, ходьба в парах на носках Бег в рассыпную. Ходьба	Бег с препятствиями	Прыжки в длину с места Подлезание под шнуры мешочком на голове	«Найди пару»	Ходьба

		Ходьба в колонне, ходьба в парах на Бег врассыпную.	с ле нит	Прыжки в длину с мест доске приставными шаг Отбивание мяча о пол	«Мы вес ребята»	Ходьба,
	4-я неде	Ходьба, ходьба на высоким подниманием ноги на ногу. Бег	с мя	Подбрасывание и ловля мяч о пол. Прыжки в длину	«Мы вес ребята»	Ходьба
		Ходьба на носках, подниманием ног. Прыжки на ногах с продвижением ходьба	без пред ов	Метание большого мяча руками в корзину 3 м. коленах между шнурами мяч	«Мы вес ребята»	Ходьба хор
Меся	№ неде	Вводная част	ОРУ	Основные движен	Подвиж игра	Заключите часть
Н О Я Б Р Ь	1-я неде	Ходьба в колонне на сигнал в шаге, Ходьба с высоким прыжками на двух ногах вперед Бег, ходьба	с коль м	Метание большого мяча замахом, пролезание в	«Мышеловка»	Ходьба
		Ходьба в колонне, ходьба на носках и ходьба в колонне с	с мя	Пролезание в обруч большого мяча двумя круговым замахом	«Караси и щука»	Ходьба игра волну
	2-я неде	Ходьба в полуприседе двумя колоннами, бег подниманием ног	без пред ов	Прыжок «достань до потолка» Отбивание и ловля мяч с м. Бросок от груди р	«Караси и щука»	Ходьба
		Ходьба, Ходьба двумя Ходьба на носках, Упражнение «Лягушка» Ходьба	с флаж ми	Отбивание мяча от пола Прыжки через мячи, расположенных на расстоянии 30 см. Ползание по наклонному	«Ловишки»	Ходьба
	3-я неде	Ходьба со сменой врассыпную, бег с	с палк	Ведение мяча на месте кубиками на ладонях и По дорожке на ступнях	«Зайцы и волк»	Ходьба

		Ходьба в колонне, в рассыпную, ходьба	без предов	Ведение мяча на месте скамейки с поворотом Ходьба приставными ша	«Кот и мыши»	Ходьба
	4-я не де	Ходьба на в нее штеойпы Ходьба с высоким п бег двумя колонна м	с флажми	Ходьба по гимнастичес спрыгивание с поворот дорожке с перешагиван мячи. Подлезание под по ребрижсет, ойПодолсе зание	«Мы вес ребята»	Ходьба
		Ходьба в колонне, носка во внутрь, с доставанием до пре	с палк	Метание в обруч. Бег из и.п. стоя спи движения	«Кот и мыши»	Ходьба
Ме с я	№ не де	Вводная част	ОРУ	Основные движен	Подвиж игра	Заключите часть
ДЕКАБРЬ	1-я не де	Ходьба в колонне, ходьба в парах с в ног, Ходьба скрест ходьба	с кольм	Метание м ааго мешочк рукой снизу. Подлезан Бег из и.п. стоя спи движения	«Хитрая лиса»	Ходьба
		Ходьба в колонне, перекатом с пятки в рассыпную, ходьба на ягодицах	с мя	Метание вдаль малого рукой снизу Подлезание под шнур н	«Мышел о»	Ходьба
	2-я не де	Ходьба в колонне, ходьба на ягодицах мячами, бег между мяча вокруг себя.	без предов	Спрыгивание в обруч, боком, метание вдаль снизу	«Парные перебеж	Ходьба
		Ходьба в колонне, набивные мячи в че и пятках. Бег с ог отбиваний м мярчедвиж вперед. Прыжки на продвижением в пере	с флажми	Подтягивание, лежа на до черты. Лазание по на две рейки	«Переме предмет	Ходьба «Ру

	3-я неде	Ходьба в колонне, е путем расхождение Прыжки с ноги на н колонне	с палк	Подтягивание на скаме помощью рук, Ходьба п лазание по гимнастиче	«Перемере предмет	Ходьба
		Ходьба носках, ходь ходьба на ягодицах ногу, ходьба скрес галоп	без пред ов	Предложить детям сам пособия для выполнени упражнений	По жела детей	«Волшебные снежинки»
	4-я неде	Ходьба со сменой в в рассыпную, бег с	с флаж ми	Ведение мяча на месте кубиками на ладонях и По дорожке на ступнях	«Зайцы волк»	Ходьба
		Ходьба в колонне, в рассыпную, ходьба на	с палк	Ведение мяча на месте скамейки с поворотом Ходьба приставными ша	«Кот и мышь»	Ходьба
Меся	№ неде	Вводная част	ОРУ	Основные движен	Подвиж игра	Заключите часть
Я Н В А Р Ь	1-я неде					
	2-я неде	Ходьба в колонне, скрестным шагом, с подниманием колен, ногах с продвижением ходьба	без пред ов	Прыжки в длину с мест под две дуги 60 и 40 Метание вдаль одной ру	«Чья ко быстрее»	Ходьба, иг «Заморожу»
		Ходьба в колонне, мячами, прыжки чер мяча по прямой	с флаж ми	Перебрасывание и ловл парах, пролезание в о длину с места 80 см	«Чья ко быстрее» флажку»	Игра «Улитк Ходьба
	3-я неде	Построение в шерен две колонны, ходьба разных направления подниманием бедра, движением рук н руки вверх ладонь Бег в среднем темп ногу с продвижением	с палк	Круговая тренировка Ползание на четверень спине, подтягивание н животе, ходьба по мас веде мяча правой и лев	«Собери венок»	Ходьба, и «Платочком»

		Ходьба в колонне, скрестным шагом, с подниманием колен, ногах с продвижением ходьба	без предов	Прыжки в длину под две дуги 60 и 40 Метание в даль одной р	« Чья кобыстрее »	Ходьба, игра « Заморожу »
	4-я неделя	Ходьба в колонне, мячами, прыжки чер мяча по прямой	с флажми	Перебрасывание иси двл парах, пролезание в о длину с места 80 см	« Чья кобыстрее флажку »	Игра « Улитк Ходьба »
		Ходьба, перестроен расхождения через парах с заданиями.	с палк	Прыжки в длину асымаи иг баскетбольное кольцо 1,5–2, 5 м	« Наседк цыпята »	Ходьба

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ФЕВРАЛЬ	1-я неделя	Ходьба, на носках. подниманием колен. месте на одной ног	с палк	Подпрыгивание « Достан пролезание в обруч, в мяча в корзину с расс	« Салки ленточк	Ходьба
		Ходьба в колонне, стороны в полуприсе на одной ноге с пр	с мячо	Бросок большого мяча рейке гимнастической длину с места 80 см	« Наседк цыпята »	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне, шагом в приседе, б	без предтов	Запрыгивание на мат, рук в руки, лазание п	« Выше н от земл	Ходьба
		Ходьба гимнастичес приседе, двумя кол двух ногах с прееодд вс остановкой на сигн поворотом на 180	с лент	Перебрасывание мяча и запрыгивание на гимна ползание между рейкам лестницы	« Совушк	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в тро захлестыванием гол	с мячо	Лазание по гимнастиче спрыгивание с гимнаст поворотом на 90 и 180 в даль	« Ловишк бери ле	Ходьба, иг « Улитка »

		Ходьба в шерстяных носках, ходьба на носках, ходьба	без предметов	Прыжок в высоту с разбега набивного мяча в даль гимнастической стенке	«Хитрая лиса»	Ходьба, игра «Ручеек»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, бег между предметами одной ногой между предметами, перестроение в паре	с кольцом	Прыжок в высоту с разбега Лазание по гимнастической движущейся цели	«Воробей и кошка»	Ходьба
		Ходьба, по динамометру перекатом с пятки «Ударь в бубен». Ходьба	без предметов	Подлезание под шнур, высоту с разбега $n=30$ движущуюся цель	«Два мотылька»	Ходьба с изображением животных

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
МАРТ	1-я неделя	Ходьба в колонне, держась за руки, ходьба тройками, бег тройками с высоким подскоком	с палкой	Прыжок в длину с разбега движущуюся цель, ползание предметами на предплечьях мешочком на спине, ползание на доске	«Не оступай на полу»	Ходьба
		Ходьба в колонне, тройками, прыжки с тройками. Ходьба	с мячом	Бросок большого мяча руками в даль, прыжок с разбега по гимнастической скамейке выносом прямой ноги вперёд	«Медвед и пчелы»	Ходьба, игра «Нитка»
	2-я неделя	Ходьба двумя колоннами, широким шагом, бег со сменой шага, ходьба на носках	без предметов	Ходьба по скамейке, разбега, бросок большого мяча двумя руками	«Медвед и пчелы»	Ходьба, игра «Улитка»
		Ходьба с предметами, на высоте между предметами, ходьба на носках по кругу	с лентой	Прыжки в длину с места забрасыванием в баскетбольную корзину подтягивание на скамейке хватом, лежа на живот	«Удьян»	Ходьба и игра «Найди, где спрятано»

	3-я неде	Ходьба в колонне, сменной направления бег со сменной на приседе, ходьба	с мячо	Ползание по пластунск лежащему на кп овл уд, ли нуру	«Мяч по кругу»	Ходьба, па гимнастика
		Ходьба в колонне, сменной направляюще колоннами, бег со направляющего, бег	с флаж ми	Ползание по пластунск лежаще ма полу, прыжок н=30 см	«Мяч по кругу»	Ходьба Игра «Море волнуется»
	4-я неде	Ходьба в колонне, в рассыпную, бег с Ходьба	с коль м	Метание мешочка, прыж н=30 см, пи мн а н и т и ч е с к пере крестной координа	«Охотни зайцы»	Ходьба Игра «Море волнуется»
		Ходьба в колонне, пятках, скрестным подниманием колен,	без пред тов	Лазание по гимнастиче пере крной координацие в даль, запрыгивание матом, спрыгивание с	«Пятнаш	Ходьба Игра «Море волнуется»

Меся	№ неде	Вводная част	ОРУ	Основные движен	Подвиж игра	Заключите часть
АПРЕЛЬ	1-я неде	Ходьба в колонне, разворотом носка направления, бег семенящим шагом	с палк	Подлезание под шнур по пла кубиков маленькими мячами с прыгив акна и мее йской, с покрытой	«Пожар на уче	Ходьба, п из одного дв-ари
		Ходьба в колонне, тройки, ходьба в т стороне стопы, ход пятки на носок, хо скрестным шагом	с мячо	Ходьба по узкой рейке г мешочком на голове, сб мячом с расстояния 2, 5, разбега	«Пожар на уче	Ходьба, п из одного дв-ари
	2-я неде	Ходьба в козмейкой, полуприседе, обычным гимнастическим шагом захлестыванием голен шагом	без пред тов	Сбивание кубиков малым по гимнастической скаме ноги вперед, ли нпур ъж орка звб едг	«Бездозаяц»	Ходьба. И «Запрещен движение»

		Ходьба в колонне, бег в рассыпную, бег заданиями, прыжки приседа «лягушата»	с лент	Прыжки через короткую в обруч, ловля подбрас мяча, отбивание и сбив	«Волк рву»	Ходьба, упражнения расслабле
	3-я неделя	Ходьба, скрестным бег широким шагом обруча в обруч, х	с мячо	Перебрасывание большого шара двумя руками через сетку, скакалку, ползание на ладон проталкиванием большого мя	«Гуси лебеди»	Ходьба и наклонной поверхнос
		Ходьба по ребристой доске между мешочками и через мешочки и га	с флаж ми	Метание мешочка прыжки в высоту с места «колокольчика», ползание на подлезанием под шнур	«У мед вбору»	Ходьба и наклонной поверхнос
	4-я неделя	, Ходьба, ходьба с колен на носках, продвижением вперед ходьбой	с коль м	Прыжки в высоту с разбе мешочком использованием замаха, лазание по верев перекрестной координаци	«Горел	Ходьба. И «Запрещен движение»
		Ходьба, прыжки на высоким подниманием с пятки на носок, остановкой на сигна	без пред тов	Прыжки в длину с разбега, набивного мяча, лазание перекрестной координаци	«Охотники»	Ходьба. И кого мяч»

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подша игра	Заключительная часть
МАЙ	1-я неделя	Ходьба в колонне, бег в рассыпную в колонне	с мя	Подпрыгивание на месте ногах Подбрасывание и ловля	«Волшеб елочки»	Ходьба в к
		Ходьба в колонне, ходьба пятках Прыжки на двух ногах вперед 3Х3 метра	без пред ов	Подбрасывание и ловля ползание по прямой на	«Волшеб елочки»	Ходьба, иг и нитка»

	2-я неде	Ходьба во дворе, ходьба прыжки с продвижением	с лее	Подлезание под дугу на коленях Ходьба между шнурами	«Подбери поймай»	Ходьба «Игнитка»
		Ходьба в колонне, Бег в рассыпную	с мя	Подлезание под шнур на голове Ходьба между предметами	«Зайцы волк»	Ходьба Палигра «Замок»
	3-я неде	Ходьба в колонне, ходьба в парах на Бег в рассыпную Ходьба	с флажками	Прыжки в длину с места Подлезание под шнуры мешочком на голове	«Найди пару»	Ходьба
		Обследование уровня развития основных движений				
4-я неде	Ходьба в колонне, ходьба в парах на Бег в рассыпную Ходьба	с кольцами	Прыжки в длину с места по доске приставными Отбивание мяча о пол	«Мы веселые ребята»	Ходьба,	

Подготовительная группа. Дети

Месяц	№ неде	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Заключительная часть	
СЕНТЯБРЬ	1-я неде	Построение в колонну темпе за педагогом минут (в чередовании)	с мя	Игровые упражнения, «Кто быстрее» «Забрось в кольцо»	«Совушки»	Ходьба в колонну одному	
	2-я неде	Обследование уровня развития основных движений					
		Построение в шеренгу равнение. Перестроение одному; ходьба и бег между предметами; ходьба в рассыпную	без предметов	Бросание мяча о пол с двумя 08 раз, – по диагонали правым (левым) коленом гимна. скамейке боком в середине присесть, в	«Пожарное учение»	Ходьба в колонну одному	

	3-я неде	Построение в шеренгу равнение. Перестроение одному; ходьба и бег между предметами; хо в рассыпную	с л е н	Бросание мяча о пол бросание мяча в в горю д 8-10 раз, Прелезание (левым) - 4 скамейке, ударяя мяч двумя руками	« Пожарн учени	Ходьба в к одному
		Построение в колонну колонне о муо со дне реша г бруска (высота 10 см шеренги; ходьба и бег (дистанци 2) 2	с мяч	Игровые упражнения, в ходьбе и ловлю его прыжки из обруча в о	« Мышел о	Играл ой подвижнос эстафета
	4-я неде	Построение в колонну бег с замедлением и движения по сигналу упражнение « Быстро	с флажк	Ползание по гимнасти живот а я г ш о д я с ь д в у м я боков ска 2 Ходьба с перешагивани мячи, руки - 3 н а в а я с е 2 Прыжки на двух ног - 3 х раза	« Кара с Щука »	Ходьба в к одному за ловким
		Построение в колонну темпе за педагогом минут (в чередовани	с кол	Ползание по гимнасти животе, подтягиваясь ходьба с перешагивани поднимая выс - 0,3 м Прыжки на правой и ле предме т 2 м р а 2 а	« Кара с Щука »	Ходьба в к одному за ловким
Меся	№ неде	Вводная часть	ОРУ	Основные движе	Подвиж игра	Заключите часть
ОКТАБРЬ	1-я неде	Ходьба в колонне Ходьба спортивным ша Ходьба змейкой	с мяч	Подпрыгивание на бату Подбрасывание и ловля	« Медвед пчелы »	Ходьба в к
	2-я неде	Ходьба в колонне, Хо двумя колоннами. Бо другую сторону. Ход	без предм	Подбрасывание и ловля дугу н = 60 см прыжки ч Подлезания под дугу н обруча в обруч	« Переле	Ходьба
	3-я неде	Ходьба в колонне, Пе парах на носках. Бе Ходьба в колонне. « Найди	с л е н	Прыжки в длину с мест Подлезания под шнуры	« Догони пару »	Ходьба в к

	3-я неде	Ходьба в колонне. П путем хрюждения через Ходьба на носках и парах с ноги на ног Ходьба в колонне	с лен	Ведение мяча, забрас кольцо с расстояния крадучись на коленях	«Ловля обезьян	Ходьба
	4-я неде	Ходьба в колонне. С носок. Спиной впер Спортивным шагом. Б Прыжки «Лягушата».	с мяч	Метание вдаль мешочк Спрыгивание со скаме 80 см, 100 см. Ползание способе	«Ловишк бери ле	Ходьба
Я Н В А Р Ь	1-я неде	Ходьба в колонне. Х гимнастическим шаго шагом. Бег в рассыпн сигнал «Сделай фигу	с флажк	Прыжки на куб с разб поворотом наан ие0 . по с м, 50 см, лазание по переходом на соседни	«В чьей команде меньше мячей»	Ходьба
	2-я неде	Ходьба в колонне. П Ходьба двумя колонн пространству зала. Ходьба и бег скрестн колонне	с кол	Ходьба	«Ловишк лентами	Ходьба
	3-я неде	Ходьба в колонне. Б остановкой на сигнала Имитационные движен перестроение в 4 ко	с пал	Метание шаблянов вдаль замахом. Прыжки в дл подлезание под три п	«Два мо	Ходьба
	4-я неде	Ходьба в колонне. П На носках между мяч мячи двумя колоннам Ведение мяча в колонне по ускорением Ходьба с	б ез предм	Перебрасывание и лов Прыжки в длину с мес Подтягивание на скам	«Ловля обезьян	Ходьба

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ФЕВРАЛЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне. Ход перестроением в паре через середину. Ход перестроением в четвер	с мя	Прыжки на кубик $n=40$ см Подлезание под препятствием по гимнастическому	«В чьей команде меньше мячей»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне. Высоким подниманием в рассыпную с остановкой упражнение «Фотограф» в колонне	без препятствий	Подбрасывание и ловля способами. Подлезание дуги высотой 60 см, 35 см Ходьба по шатающейся скамейке	«Мы веселые ребята»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне. Парашютизм подниманием двумя колоннами скрещиваясь «пингвины». «Ударь	с лент	Метание в висящий болванчик 3,5-4 м маленьким мячом Прыжки в высоту 3×5 с разбега	«Ловишки» Бери ле	Ходьба.
	4-я неделя	Ходьба в колонне. Двумя колоннами гимнастическим шагом. Бег боковой стороной. Ходьба, перестроением	с мя	Кувырок вперед: из упора Метание маленьким мячом Мяч с расстоянием 2, 5 м Прыжки в высоту $n=30$ см, 3	«Кот и мыши»	Ходьба
МАРТ	1-я неделя	Ходьба в колонне. Высоким подниманием ведущего. Бег в колонне в направлениях. Ходьба в три колонны	с флажками	Прыжки в длину $n=60, 50, 40$ см. Приседания Подтягивание на скамейке различными положениями	«Ловишки» Мячом»	Ходьба на закрытых
		Ходьба в колонне. Высоким подниманием в носом прямых ног. Ход перестроением в три	с кольцом	Прыжки на гимнастическом покрытую матом $n=40$ см поворотом 180 и 360 Подлезание под дугу 40 см	«Ловишки» Мячом»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба. Ходьба между мячами. Бег между мячами. Прыжки на одной ноге. Перешагивание. Прыжки на одной ноге. Ходьба	с палкой	Кувырок Полет на пролет Ведение мяча и забрасывание кольцо	«Лягушка» Цапля»	Ходьба
		Ходьба в парах, перестроением в пары передвигаясь ходьбой	без препятствий	Ведение, передача мяча забрасывание в баскетбол -подлезание под ленту по гимнастической стенке	«Лягушка» Цапля»	Ходьба

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
МАРТ	3-я неделя	Ходьба на месте, не пола, поочередно по сменной на пор.а вБлягющебс галоп, ходьба	с мя	Перебрасывание, ловля S = 3 м. Прыжки -впрдоллиензуа обруч -бпоокдолмезание под	«Перелептиц»	Ходьба «Улитка»
		Ходьба в колонне, носков, отвыпооплания по движения руками впе вверх, Бег врассыпни сигнал. Ходьба в колонне с колонны	без предов	Прыжки в длину с места Подтягивание на скамей боком	«Поменяь мма»	Ходьба «Ручеек»
	4-я неделя	Ходьба на месте, не пола, гимнастически Бег, бег врассыпную Ходьба, перестроени	с лент	Прыжки в высоту с разб Метание набивного -бмяча	«Поменяь места»	Ходьба
		Ходьба в колонне, г шагом, Бег врассыпни сигнал Ходьба спорт перестроением в три	с мя	Прыжки в высоту с разб Метание набивного мяча	«Наседкцыпята»	Ходьба
АПРЕЛЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, д Бег и ходьба	с флажми	Прыжки в высоту с разб Метание большого мяча маленького мяча в больш Метание мешочка в обру	«Ловишкбери ле»	Ходьба «Птицы»
		Ходьба, двумя коло перестроением в три Бег змейкой	с кольм	Лазание по гимнастичес на соседний пролет Метание «Школа мяча»	«Кто бык флажк»	Ходьба, пальчиков гимнастик
	2-я неделя	Ходьба и бег двумя противходом. Ходьб мостику. Бег змейко перестроением в три	с палк	Запрыгивание на скамей прыгивание с поворотс Упражнение «Гусеница»	«Пожарн на учен»	Ходьба, пальчиков гимнастик
		Ходьба мяд колоннами, шагом, в приседе, г «пингвины». Бег дву Ходьба	без предов	Запрыгивание на скамей прыгивание с поворотс забрасывание большого кольцо	«Пожарн начеунии»	Ходьба, пальчиков гимнастик

	3-я неде	Ходьба, скрестным шагом «гусеница». Бег с з	с коль м	Прыжки в длину с места передача, ловля, забра	«Ловишки» бери ле	Ходьба
Меся	№ неде	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Заключительная часть
АПРЕЛЬ	4-я неде	Ходьба, ходьба двум противоходом. Ходь перекатом с пятки на ноги на ногу, на од Ходьба	с мячо	Прыжки в длину с разбе разбега 6 и 10 м. Ведение, передача и за баскетбольное кольцо	«Кто бы к флаж н = 50 см	Ходьба, пальчиков гимнастик
		Ходьба, ходьба в ра колоннами на иовнар Бег в рассыпную, игр передвигается» (ляг пингвин, черепаха,	с флаж ми	Прыжки в длину с разбе Ведение, передача и за корзину тройками	«Кто бы к колокол »	Ходьба
МАЙ	1-я неде	Ходьба в колонне, с в рассыпную в чередо колонне	с мячо	Подпрыгивание на месте Подбрасывание и ловля	«Волшеб елочки»	Ходьба в
		Ходьба в колонне, х пятках. Првужк ин онгаа с продвижением вперед	без пред тов	Подбрасывание и ловля ползание по прямой на	«Волшеб елочки»	Ходьба, и «Иголка и
	2-я неде	Ходьба в колонне, х прыжки с продвиже Х	с лент	Подлезание под дугу н коленях Ходьба между шнурами с	«Подбро поймай»	Ходьба «И нитка»
		Ходьба в колонне, н Бег в рассыпную с ос	с мячо	Подлезание 65 ди шн Ходьба между предметам голове	«Зайцы волк»	Ходьба Пальчиков «Замок»
	3-я неде	Ходьба в колонне, п ходьба в парах на н Бег в рассыпную Ходьба	с флаж ми	Прыжки в длину с места Подзание под шнуры 65 мешочком на голове	«Найди пару»	Ходьба
				Обследование уровня развития основных дви		
	4-я неде	Ходьба в колонне, п ходьба в парах на н Бег в рассыпную Ходьба	с коль	Прыжки в длину 60 см доске приставными шаг Отбивание мяча о пол	«Мы вес ребята»	Ходьба,

Перспективный окреститель и праздников по физической культуре района 2022

Месяц	2 младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Сентябрь	«Вспомним»	«Волшебные превращения»	Спортивный досуг «Азбука д	
Октябрь	«Погремушки, всемирные дождики»	«Осенние сказки»	Спортивный досуг «Я»	
Ноябрь	Спортивный досуг «Первый шаг»	Спортивный досуг «Путешествие в Теремок»	Спортивный праздник «Моя мама»	
Декабрь	Спортивный досуг «В гости к снеговикам»	«В поисках елочки»	Спортивный досуг «Путешествие»	
Январь	«Волшебный сундучок»	Спортивный досуг «Зимние забавы»	Спортивный досуг «Зимние забавы»	
Февраль	Спортивный досуг «Путешествие волшебной осы»	«Наши ребята в Красной Армии»	Спортивный досуг «Дню Сталинградской битвы»	Спортивный праздник посвященный Дню Защиты Отечества
Март	«Веселые ребята»	«В поисках елочки»	Спортивный досуг «Веселые ребята»	
Апрель		День здоровья «Солнышко»	Спортивный досуг «Дружба»	Спортивный досуг «Лезни не страшно»
Май	«Мой веселый звонкий мяч»	«Красный, желтый, зеленый»	Спортивный досуг «Мы за здоровую жизнь»	

