Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №2 «Жемчужинка» г. Короча Белгородской области

Рассмотрена
на педагогическом совете
№ 1 от 31.08 2020 г.

Утверждаю
заведующий МБДОУ «Детский сад №2
«Жемчужинка»
_____Л.Н.Атаманова
«31» августа 2020 г.

Рабочая программа инструктора по физической культуре

Образовательная область «Физическое развитие»

для детей 2-7 лет

на 2020-2021 учебный год

Разработал:

Инструктор по физической культуре

Терских Александр Владимирович

г. Короча 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ: 3
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3
1.2 ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ 10
1.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ……..... 11
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ..... 14
2.1 ОПИСАНИЕ ФОРМ, СПОСОБОВ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПИТАННИКОВ. ..... ……..34
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ..... 46
3.1 Приложение №1 СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.... 46
3.2 Приложение №2 ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА 48
3.3 Приложение №3 ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ..... 49
3.4 Приложение №4 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ……..... 50
3.5 Приложение №5 КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ . 50
3.6. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ:
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа на 2018–2019 учебный год разработана на основе Основной образовательной программы «От рождения до школы», с учетом целей и задач основной образовательной программы дошкольного МБДОУ «Детский сад №2 «Жемчужинка» в соответствии с Федеральными государственным образовательным стандартом к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования для детей дошкольного возраста.

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

Цель и задачи по реализации рабочей программы определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, социума, в котором находится дошкольное образовательное учреждение.

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038);

1.1.1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.1.2 ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФГОС:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальныхособенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.1.3 ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ОТ 2 ДО 7 ЛЕТ

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством пражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

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

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

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

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

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциональный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):
- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

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

деятельной по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

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

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

1. Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.
2. Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Ритмическая гимнастика.
4. Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
5. Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

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

1.2 ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ

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

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

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

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

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

1.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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

Физическое развитие – это процесс изменения форм и функций организма человека. В узком значении – обозначает антропометрические и биометрические показатели: рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, характер и величина изгибов позвоночника и др. В широком понимании в него включают и физические качества (быстрота, ловкость, глазомер, сила, выносливость). Интегративное качество – это новое качество системы, которым обладает вся система в целом и не обладает ни один отдельно взятый элемент системы. Интегративное качество "физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками" это качество физического развития ребенка при котором сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляя интерес, активность, необходимые усилия. Может оценить усилия других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Способен организовать подвижные игры и упражнения с подгруппой сверстников и малышей. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Понимает значение здоровья, необходимость выполнения режима дня, важность занятий спортом, утренней гимнастики. Самостоятельно выполняет доступные возрасту культурно-гигиенические навыки, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

К средствам физического развития интегративного качества относятся гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения. На физическое развитие человека оказывают также влияние разнообразные движения, входящие в различные виды деятельности (труд, лепка, рисование, одевание и др.), безусловные рефлексы, массаж. Полноценное решение задач физического воспитания достигается только при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм.

Планируемые результаты

Вторая младшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Средняя группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Старшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подготовительная группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ

2.1.1 ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В ГРУППЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м). Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м)

Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

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

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием. Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений ициклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в

стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

• Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми»

2.1.3 ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В ГРУППЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

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

7. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
8. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
9. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
10. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
11. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
12. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
13. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
9. Приучать к выполнению действий по сигналу.
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом всторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по

ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить

попалке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

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

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Подвижные игры

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

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

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

• С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

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

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

• Спортивные развлечения. «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит»

2.1.4 ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В ГРУППЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

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

10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами вчередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками.

Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

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

длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Спортивные игры

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

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем. Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд. Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

• С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и шука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

• С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

• С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

• С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

• Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

• С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

• Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

• Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

2.1.5 ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В ГРУППЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств

(ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

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

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.

Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см).
Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку).
Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.
Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях.
Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.
Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.
Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороотводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь .Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.
Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг).
Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.
Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.
Спортивные игры
Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.
Элементы хоккея. Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.
Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Подвижные игры

• С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».
• С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».
• С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».
• С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».
• Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».
• С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» .
• Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.
• Спортивные развлечения. «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

2.2 ОПИСАНИЕ ФОРМ, СПОСОБОВ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПИТАННИКОВ.

2.2.1 ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ С ВОСПИТАННИКАМИ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Группа 3-4 года

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течении дня.

Группа 4-5 лет

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течении дня.

Группа 5-6 лет

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

Группа 6-7 лет

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;

- двигательная активность в течение дня.

2.2.2 СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:
до 15 мин. - 2-я младшая группа
20 мин. - средняя группа
25 мин. - старшая группа
30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:
(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):
1,5 мин. - 2-я младшая группа,
2 мин. - средняя группа,
3 мин. - старшая группа,
4 мин. - подготовительная к школе группа.

(разминка):
1 мин. - 2-я младшая группа,
2 мин. - средняя группа,
3 мин. - старшая группа,
4 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):
11 мин. - 2-я младшая группа,
15 мин. - средняя группа,
17 мин. - старшая группа,
19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):
1 мин. - 2-я младшая группа и средняя группа,
2 мин. - старшая группа,
3 мин. - подготовительная к школе группа.

2.2.3 СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно- игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)
1,5 мин. - 2-я младшая группа,
2 мин. - средняя группа,
3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.
Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре)
13,5 мин. - 2-я младшая группа,
18 мин. - средняя группа,
22 мин. - старшая группа,
26 мин. - подготовительная к школе группа.

2.2.4 ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:
1 — традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
2 — тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
3 — игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
4 — сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
5 — с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, гимнастическая скамья, диск здоровья и т.п.),
6 — по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).
Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.
Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная базу, проводится спортивные соревнования. В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.
Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.
Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных

мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.
Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных
положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.
Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.
Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.
Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим
спрыгиванием.

2.2.5 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:
- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

2.2.6 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры;

седы; упражнения в группировке; перекаты. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки. Гимнастические упражнения прикладного характера. **Прыжки со скакалкой**. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

2.2.7 ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

2.2.8. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей: «Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой

деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности. «Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п. «Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

Задачи взаимосвязи:
1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:
1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:
1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

Взаимодействие с родителями

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Формы работы с родителями

Название	**Задачи**	**Результат**

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

Совместные консультации Совместные практикумы	- рассказывать о значение физкультуры для человека; - повышать интерес к физической культуре; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - формировать интерес к занятиям физкультурой	Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься сортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1 Приложение №1 СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Физкультурно-оздоровительный режим

Содержание работы	Время проведения	Исполнитель
Прием детей	Ежедневно 7.30-8.00	воспитатели
Осмотр детей	Ежедневно 8.00-9.00	Старшая медицинская сестра
Утренняя гимнастика	Ежедневно по режиму	Музыкальный руководитель
НОД Физкультурные занятия	3 раза в неделю	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Музыкальные занятия	2 раза в неделю	Музыкальный руководитель, воспитатели
Физкультминутки	По мере необходимости	Воспитатели
Игры между НОД	Ежедневно	Воспитатели
Прогулка	По режиму	Воспитатели
Подвижные игры	По плану	Воспитатели
Спортивные игры	По плану	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Спортивные упражнения на прогулке	По плану	Воспитатели
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Физкультурный праздник	2 раз в год	Инструктор по ФИЗО, музыкальный руководитель, воспитатели
День здоровья	1 раз в квартал	Инструктор по ФИЗО, музыкальный руководитель, воспитатели
Корригирующая гимнастика (для глаз, дыхательная, пальчиковая)	Ежедневно	воспитатели
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно	Воспитатели, инструктора по ФИЗО
Дневной сон	По режиму	Воспитатели
Гимнастика после сна	Ежедневно	Воспитатели
Закаливающие мероприятия (облегченная одежда, мытье рук до локтя, умывание прохладной водой, питьевой режим, солнечные ванны, полоскание рта холодной водой, ходьба по массажным дорожкам и т.д.)	В течение дня ежедневно	Воспитатели, старшая медицинская сестра, инструктор по ФИЗО
Обследование физического развития детей	2 раза в год	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Тепловой и воздушный режим	По графику	Воспитатели, завоз, старшая медицинская сестра

3.2 Приложение №2 ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

Формы организации	**Вторая младшая группа**	**Средняя группа**	**Старшая группа**	**Подготовительная к школе группа**
Организованная деятельность	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед	10 час и более/нед
Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	8-10мин	10-12мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2 – 3мин			
Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо)	5 мин			
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Инд.раб. по Развитию движений на прогулке	8-10мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Спортивные развлечения	20 мин	30 мин	30 мин	40-50 мин
Спортивные праздники	20 мин/2р/г	40 мин/2р/г	60-90 мин/2р/г	
Неделя здоровья	Сентябрь, январь, апрель			
Подвижные игры во II половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно			

3.3 Приложение №3 ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Аудиозаписи	Имеются и обновляются
Магнитофон	1 шт

3.4 Приложение №4 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1.Л.Н.Волошина Парциальная программа дошкольного образования «Выходи играть во двор».-Белгород: ООО «Эпитцентр», 2018
2. Губанова Н.Ф. «Игровая деятельность в детском саду 2-7 лет»
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Планы занятий/ Л.И. Пензулаева. М. : Мозаика-Синтез, 2016.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. 114 стр.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Планы занятий/ Л.И. Пензулаева. М. : Мозаика-Синтез, 2016.
6. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду Подготовительная к школе группа . — М.: Мозаика-Синтез, 2016.

3,5 Приложение №5 Комплексно тематическое планирование НОД по физической культуре

Вторая младшая группа

Физическая культура

Дата	Тема	Цели	Дополнительная литература	Кол-во занятий
	Занятия 1 стр. 23	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях, учить ходьбе по уменьшенной площади опоры	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» вторая младшая группа	1
	Занятия 2 стр. 24	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении; прыжки на двух ногах на месте.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» вторая младшая группа	1
	Занятия 3 стр. 25	Развивать умение действовать по сигналу; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» вторая младшая группа	1
	Занятия 4 стр. 26	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» вторая младшая группа	1
	Занятия 5 стр. 28	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развевать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» вторая младшая группа	1
	Занятия 6 стр. 29	Упражнять приземляться на полусогнутые ноги в прыжках; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» вторая младшая группа	1
	Занятия 7 стр. 30	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» вторая младшая группа	1
	Занятия 8 стр. 31	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с с поворотом в другую сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» вторая младшая группа	1

		четвереньках и упражнять в равновесии.		
	Занятия 9 стр. 33	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры, и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» вторая младшая группа	1
	Занятия 10 стр. 34	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжки из обруча в обручь,учить приземлятся на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» вторая младшая группа	1
	Занятия 11 стр. 35	Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползанье.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» вторая младшая группа	1
	Занятия 12 стр. 37	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал; в ползании, развивая координацию движений, в равновесии.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» вторая младшая группа	1
	Занятия 13 стр. 38	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» вторая младшая группа	1
	Занятия 14 стр. 40	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» вторая младшая группа	1
	Занятия 15 стр. 41	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя ; в прокатывание мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» вторая младшая группа	1

	Занятия 16 стр. 42	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве. И сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» вторая младшая группа	
	Занятия 17 стр. 43	Повторить ходьбу с выполнением занятия; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» младшая группа	1
	Занятия 18 стр.45	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» младшая группа	1
	Занятия 19 стр.46	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» младшая группа	1
	Занятия 20 стр.47	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» младшая группа	1
	Занятия 21 стр.50	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» младшая группа	1
	Занятия 22 стр.51	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» младшая группа	1
	Занятия 23 стр.52	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивать координацию движений	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» младшая группа	1
	Занятия 24 стр.53	Упражнять в ходьбе и беге в россыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» младшая	1

			группа	
	Занятия 25 стр.54	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» младшая группа	1
	Занятия 26 стр.56	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучивать прыжки в длину с места	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» младшая группа	1
	Занятия 27 стр.57	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» младшая группа	1
	Занятия 28 стр.58	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» младшая группа	1
	Занятия 29 стр.60	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» младшая группа	1
	Занятия 30 стр.61	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» младшая группа	1
	Занятия 31 стр.62	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» младшая группа	1
	Занятия 32 стр.63	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» младшая группа	1
	Занятия 33 стр.65	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивать ориентировку в пространстве	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» младшая группа	1
	Занятия 34 стр.66	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» младшая	1

			группа	
	Занятия 35 стр.67	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» младшая группа	1
	Занятия 36 стр.68	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» младшая группа	1

Средняя группа

Физическая культура

Месяц	Время проведения	Тема	Цель
Сентябрь	1 –ая неделя 1 занятие	Занятие №1 Л. И. Пензулаева, стр19	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли)и мягком приземлении при подпрыгивании
	1 –ая неделя 2 занятие	Занятие №2 Л. И. Пензулаева, стр20	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли)и мягком приземлении при подпрыгивании
	2-ая неделя 1 занятие	Занятие №3 Л. И. Пензулаева, стр21	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному и в рассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками
	2-ая неделя 2 занятие	Занятие №4 Л. И. Пензулаева, стр21	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.
	3-я неделя 1 занятие	Занятие №5 Л. И. Пензулаева, стр23	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носочках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.
	3-я неделя 2 занятие	Занятие №6 Л. И. Пензулаева, стр23	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носочках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.
	4-ая неделя 1	Занятие №7	Упражнять детей в ходьбе колонной

	занятие	Л. И. Пензулаева, стр24	по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазании под шнур.
	4-ая неделя 2 занятие	Занятие №8 Л. И. Пензулаева, стр26	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазании под шнур.
Октябрь	1 неделя 1 занятие	Занятие №13 Л. И. Пензулаева, стр30	Упражнять детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед
	1 неделя 2 занятие	Занятие №14 Л. И. Пензулаева, стр32	Упражнять детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед
	2 неделя 1 занятие	Занятие №16 Л. И. Пензулаева, стр33	Упражнять детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.
	2 неделя 2 занятие	Занятие №17 Л. И. Пензулаева, стр34	Упражнять детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.
	3 неделя 1 занятие	Занятие №19 Л. И. Пензулаева, стр35	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазании под дугу.
	3 неделя 2 занятие	Занятие №21 Л. И. Пензулаева, стр36	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижение вперед.
	4 неделя 1 занятие	Занятие №22 Л. И. Пензулаева, стр36	Упражнять в ходьбе и беке колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазание под

			дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
	4 неделя 2 занятие	Занятие №24 Л. И. Пензулаева, стр38	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.
Ноябрь	1 –ая неделя 1 занятие	Занятие №25 Л. И. Пензулаева, стр39	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.
	1 –ая неделя 2 занятие	Занятие №27 Л. И. Пензулаева, стр40	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.
	2-ая неделя 1 занятие	Занятие №28 Л. И. Пензулаева, стр41	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.
	2-ая неделя 2 занятие	Занятие №30 Л. И. Пензулаева, стр43	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.
	3-я неделя 1 занятие	Занятие №31 Л. И. Пензулаева, стр43	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.
	3-я неделя 2 занятие	Занятие №33 Л. И. Пензулаева, стр45	Упражнять в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускарением.
	4-ая неделя 1 занятие	Занятие 34 Л. И. Пензулаева, стр45	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задания на сохранение устойчивого равновесия.
	4-ая неделя 2 занятие	Занятие №36 Л. И. Пензулаева, стр46	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.
Декабрь	1 неделя 1 занятие	Занятие №1 Л. И. Пензулаева, стр48	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры;

			развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.
	1 неделя 2 занятие	Занятие №3 Л. И. Пензулаева, стр49	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.
	2 неделя 1 занятие	Занятие №4 Л. И. Пензулаева, стр50	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.
	2 неделя 2 занятие	Занятие №6 Л. И. Пензулаева, стр51	Учить детей брать лыжи и переносить их на плечё к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.
	3 неделя 1 занятие	Занятие №7 Л. И. Пензулаева, стр52	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.
	3 неделя 2 занятие	Занятие №9 Л. И. Пензулаева, стр54	Закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска
	4 неделя 1 занятие	Занятие №10 Л. И. Пензулаева, стр54	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии.
	4 неделя 2 занятие	Занятие №12 Л. И. Пензулаева, стр56	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.
Январь	1 –ая неделя 1 занятие	Физкультура (в группе) Занятие №13 Л. И. Пензулаева, стр57	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.
	1 –ая неделя 2 занятие	Занятие №15 Л. И. Пензулаева, стр59	продолжить учить передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.
	2-ая неделя 1 занятие	Занятие №16 Л. И. Пензулаева, стр59	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.
	2-ая неделя 2 занятие	Занятие №18 Л. И. Пензулаева, стр60	Закрепить навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.
	3-я неделя 1 занятие	Занятие №19 Л. И. Пензулаева,	повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание

		стр61	по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячем.
	3-я неделя 2 занятие	Занятие №21 Л. И. Пензулаева, стр62	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность
	4-ая неделя 1 занятие	Занятие №22 Л. И. Пензулаева, стр63	упражнять детей в ходьбе и беге со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамье, закреплять умение правильно подлезать под шнур
	4-ая неделя 2 занятие	Занятие №24 Л. И. Пензулаева, стр64	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность
Февраль	1 неделя 1 занятие	Занятие №25 Л. И. Пензулаева, стр65	упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, прыжках.
	1 неделя 2 занятие	Занятие №62 Л. И. Пензулаева, стр67	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.
	2 неделя 1 занятие	Занятие №28 Л. И. Пензулаева, стр67	упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.
	2 неделя 2 занятие	Занятие №30 Л. И. Пензулаева, стр68	Повторить упражнения с бегом, прыжками
	3 неделя 1 занятие	Занятие №31 Л. И. Пензулаева, стр69	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле меча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.
	3 неделя 2 занятие	Занятие №33 Л. И. Пензулаева, стр70	Упражнять в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.
	4 неделя 1 занятие	Занятие №34 Л. И. Пензулаева, стр70	упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.
	4 неделя 2 занятие	Занятие №36 Л. И. Пензулаева, стр72	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.
Март	1 неделя 1 занятие	Занятие №1 Л. И. Пензулаева, стр72	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	1 неделя 2 занятие	Занятие №3 Л. И. Пензулаева,	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге;

		стр73	закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.
	2 неделя 1 занятие	Занятие №4 Л. И. Пензулаева, стр74	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.
	2 неделя 2 занятие	Занятие №6 Л. И. Пензулаева, стр76	упражнять в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.
	3 неделя 1 занятие	Занятие № 7 Л. И. Пензулаева, стр76	упражнять в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке
	3 неделя 2 занятие	Занятие №9 Л. И. Пензулаева, стр77	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно)
	4 неделя 1 занятие	Занятие №10 Л. И. Пензулаева, стр78	упражнять в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи); упражнения в равновесии и прыжках.
	4 неделя 2 занятие	Занятие №81 Л. И. Пензулаева, стр77	Упражнять детей в ходьбе по переменно широким и коротки шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.
Апрель	1 неделя 1 занятие	Занятие №13 Л. И. Пензулаева, стр80	упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.
	1 неделя 2 занятие	Занятие №15 Л. И. Пензулаева, стр82	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мечами.
	2 неделя 1 занятие	Занятие №16 Л. И. Пензулаева, стр82	упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.
	2 неделя 2 занятие	Занятие №18 Л. И. Пензулаева,стр84	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры
	3 неделя 1 занятие	Занятие №19 Л. И. Пензулаева,	упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; в

		стр84	метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.
	3 неделя 2 занятие	Занятие №90 Л. И. Пензулаева, стр84	повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.
	4 неделя 1 занятие	Занятие №21 Л. И. Пензулаева,стр85	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.
	4 неделя 2 занятие	Занятие №22 Л. И. Пензулаева,стр.86	упражнять в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
Май	1 неделя 1 занятие	Занятие №25 Л. И. Пензулаева, стр88	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места
	1 неделя 2 занятие	Занятие №27 Л. И. Пензулаева, стр89	упражнять в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.
	2 неделя 1 занятие	Занятие №28 Л. И. Пензулаева, стр,89	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	2 неделя 2 занятие	Занятие №30 Л. И. Пензулаева,стр90	упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с бегом и прыжками.
	3 неделя 1 занятие	Занятие№31 Л. И. Пензулаева, стр91	упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.
	3 неделя 2 занятие	Занятие№33 Л. И. Пензулаева, стр92	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.
	4 неделя 1 занятие	Занятие№34 Л. И. Пензулаева,стр92	повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.
	4 неделя 2 занятие	Занятие №36 Л. И. Пензулаева, стр93	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом

Старшая группа

Физическое развитие старшая группа

Дата	Тема	Задачи	Источник	Кол-во занятий
	I. Построение в шеренгу. II. Общеразвивающие упражнения с кубиком. III. Игра малой подвижности (по выбору детей).	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.59-60	2
	I. Построение в колонку по одному. II. п/и «Ловишки парами». III.Ходьба в колонне по одному.	Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.61	1
	I. Построение в шеренгу. II. Общеразвивающие упражнения с веревкой (шнуром). п/и «Совушка».	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.61-62	2
	I.Игровые упражнения «Кто быстрее»; «Пробеги – не задень». II.Игра малой подвижност и «Найдем зайца»	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.63	1
	I. Построение в шеренгу. II. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке. п/и « Не оставайся на полу». III.Игра малой подвижности (по выбору детей).	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.63-64	2

	I.Построение в колонну по одному на лыжах. II. И/у «Пробеги –не задень»; «Кто дальше бросит». п/и «Мороз красный нос». III.Ходьба «змейкой» между ледяными постройками.	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.65	1
	I. Построение в шеренгу. II. Общеразвивающие упражнения с обручем. п/и « Хитрая лиса». III.Ходьба в колонне по одному.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.65-66	2
	I. Построение в шеренгу. II. И/у «По местам»; «С горки» III. Ходьба в колонне по одному.	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.66-67	1
	I. Ходьба в колонне по одному. II. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. п/и «Охотники и зайцы» III.Игра малой подвижности.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.68-69	2
	I.Построение. II. И/у «Точный пас»; «По дорожке» п/и «Мороз красный нос». III.Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.69-71	1

	I. Построение в шеренгу. II. Общеразвивающие упражнения с большим мячом. п/и «Не оставайся на полу». III. Ходьба в колонне по одному.	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.70-71	2
	I. Построение в одну шеренгу. II. И/у «Кто дальше»; «Кто быстрее». III.Игра малой подвижности «Найди следы зайцев».	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.71	1
	I. Построение в шеренгу. II. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке. п/и «Мышеловка» III. Ходьба в колонне по одному.	Разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.72-73	2
	I. Построение в колонну по одному. II. И/у «Точно в круг»; «Кто дальше». п/и «Ловишки». III.Ходьба за самым ловким ловишкой.	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.73	1
	I. Построение в шеренгу. II. Общеразвивающие упражнения. п/и «Гуси-лебеди». III. Ходьба в колонне по одному.	Упражнять детей в непрерывном беге; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.74	2
	I. Построение в шеренгу. II.И/у «Гонки санок»; «Не попадись»; «По мостику». п/и «Ловишки-перебежки». III.Игра малой подвижности по выбору детей.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.75	1

	I. Ходьба в колонне по одному. II. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. п/и «Пожарные на учении». III.Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.76-77	2
	I. Построение в колонну по одному. II. И/у «Пас точно на клюшку»; «Проведи не задень». III.Игра малой подвижности «Летает-не летает».	Упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.78-79	1
	I. Построение в шеренгу. II. Общеразвивающие упражнения. п/и«Медведи и пчелы» III.Ходьба колонной по одному.	Разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.79-80	2
	I. Построение в шеренгу. II. И/у «Ловкие ребята»; «Кто быстрее». п/и «Карусель». III.Игра малой подвижности.	Игровые упражнения с мячом и прыжками.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.80-81	1
	I. Построение в шеренгу. II. Общеразвивающие упражнения с кубиком. п/и «Стоп». III. Ходьба в колонне по одному.	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.81-82	2
	I. Ходьба в колонне по одному. II. И/у «Канатоходец»; «Удочка»; Эстафета с мячом «Быстро передай». III.Игра малой подвижности «Угадай по голосу».	Игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.83	1

	I. Построение в шеренгу. II. Общеразвивающие упражнения с обручем. п/и «Не оставайся на полу» III. Ходьба в колонне по одному.	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.83-84	2
	I. Построение в шеренгу. II. И/у «Прокати-сбей»; «Пробеги –не задень». п/и «Удочка». III.Игра малой подвижности.	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.85	1
	I. Ходьба колонной по одному. II. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. п/и «Медведь и пчелы». III. Ходьба в колонне по одному.	Упражнять в прыжках и метании.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.86-87	2
	I. Построение в колонну по одному. II. И/у «Ловишки-перебежки»; «Передача мяча в колонне». III. Ходьба в колонне по одному.	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.87	1
	I. Построение в шеренгу. II. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой. п/и «Стой». III. Ходьба в колонне по одному.	Разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.88-89	2
	I. Построение в шеренгу. II. И/у «Пройди-не задень»; «Догони обруч»; «Перебрось и поймай». Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка» III.Игра малой подвижности «Кто ушел?».	Упражнять детей в длительном беге,развивая выносливость.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.89	1

	I. Построение в шеренгу. II. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. п/и «Удочка». III. Ходьба в колонне по одному.	Упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.89-91	2
	I. Построение в шеренгу. II.И/у «Кто быстрее»; «Мяч в кругу». п/и «Карусель». III. Ходьба в колонне по одному.	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.91	1
	I. Построение в шеренгу. II. Общеразвивающие упражнения. п/и «Горелки». III.Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок ?».	Закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.91-93	2
	I. Построение в колонну. II. И/у «Сбей кеглю»; «Пробеги не задень»; «С кочки на кочку». III. Ходьба колонной по одному между обручами.	Упражнять в беге на скорость; игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.93-94	1
	I. Ходьба в колонне по одному. II. Общеразвивающие упражнения. п/и «Мышеловка». III.Игра «Что изменилось?».	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.94-95	2
	I. Построение в шеренгу. II.И/у «Проведи мяч»; «Пас друг другу»; «Отбей волан» . п/и «Гуси-лебеди». III. Ходьба в колонне по одному.	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.96	1

	I. Построение в шеренгу. II. Общеразвивающие упражнения с флажками. п/и «Не оставайся на полу». III.Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.96-97	2
	I. Построение в колонну по одному. II. И/у «Прокати –не урони»; «Кто быстрее»; «Забрось в кольцо». п/и «Совушка». III. Ходьба в колонне по одному.	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.97-98	1
	I. Построение в шеренгу. II. Общеразвивающие упражнения с мячом. п/и «Пожарные на учении». III. Ходьба в колонне по одному.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.98-99	2
	I. Построение в шеренгу. II. И/у «Кто быстрее»; «Ловкие ребята»; п/и«Мышеловка». III.Эстафета с мячом.	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.99-100	1
	I. Построение в шеренгу. II. Общеразвивающие упражнения с обручем. III. Ходьба колонной по одному за самым ловким водящим-щукой.	Развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.100-101	2
	I. Ходьба в колонне по одному. II.И/у «Мяч водящему»; Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». п/и «Не оставайся на земле». III. Ходьба в колонне по одному.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр.101-102	1

Подготовительная группа

Перспективный план по Физическому развитию

Месяц	Тема	Цели и задачи	Источник
Сентябрь	Занятие 1-2	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр. 9-10
	Занятие 3	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.11
	Занятие 4-5	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.11-13
	Занятие 6	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.14
	Занятие 7-8	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.15-16
	Занятие 9	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.16
	Занятие 10-11	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.16-18
	Занятие 12	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом;	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева

		разучить игру «Круговая лапта».	стр.18-20
Октябрь	Занятие 13-14	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.20-22
	Занятие 15	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.22
	Занятие 16-17	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.22-24
	Занятие 18	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр. 24
	Занятие 19-20	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.24-26
	Занятие 21	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр. 26-27
	Занятие 22-23	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр. 27-28
	Занятие 24	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.28-29
Ноябрь	Занятие 25-26	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.29-32

		мячом.	
	Занятие 27	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.32
	Занятие 28-29	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр. 32-34
	Занятие 30	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.34
	Занятие 31-32	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.34-36
	Занятие 33	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.36-37
	Занятие 34-35	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.37-39
	Занятие 36	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.39
Декабрь	Занятие 1-2	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.40-41
	Занятие 3	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу	«Физическая культура»

		воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом	Л.И. Пензулаева стр.41-42
	Занятие 4-5	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.42-43
	Занятие 6	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.43-44
	Занятие 7-8	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.45-46
	Занятие 9	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.46-47
	Занятие 10-11	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.47-48
	Занятие 12	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.48-49
Январь	Занятие 13-14	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.49-51
	Занятие 15	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками,	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр. 51-52

		скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».	
	Занятие 16-17	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.52-54
	Занятие 18	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.54
	Занятие 19-20	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.54-56
	Занятие 21	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.56
	Занятие 22-23	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.57-58
	Занятие 24	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.58
Февраль	Занятие 25-26	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.59-60
	Занятие 27	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.60-61
	Занятие 28-29	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.61-62

		ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	
	Занятие 30	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.62-63
	Занятие 31-32	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.63-64
	Занятие 33	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.64-65
	Занятие 34-35	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.65-66
	Занятие 36	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.66
Март	Занятие 1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.72-73
	Занятие 3	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.73-74
	Занятие 4-5	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.74-75
	Занятие 6	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.75-76
	Занятие 7-8	Повторить ходьбу с выполнением	«Физическая

		заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	культура» Л.И. Пензулаева стр.76-78
	Занятие 9	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.78-79
	Занятие 10-11	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.79-80
	Занятие 12	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.80-81
Апрель	Занятие 13-14	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.81-82
	Занятие 15	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.82-83
	Занятие 16-17	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.83-84
	Занятие 18	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.84
	Занятие 19-20	пражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.84-86
	Занятие 21	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.86-87
	Занятие 22-23	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.87-88
	Занятие 24	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.88

Май	Занятие 25-26	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.88-90
	Занятие 27	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.90
	Занятие 28-29	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.90-91
	Занятие 30	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.92
	Занятие 31-32	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.92-93
	Занятие 33	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжкам	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.93-95
	Занятие 34-35	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.95-96
	Занятие 36	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	«Физическая культура» Л.И. Пензулаева стр.96