

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №12 «Аленушка» г.Сальска**

Рассмотрена и принята к
утверждению
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 22 августа 2023г.

Утверждаю:
О.Ю. Шавдинская

Заведующий МБДОУ №12
«Аленушка» г.Сальска
приказ № 120 от 01.09.2023г.

**Рабочая программа
Инструктора по физической культуре
Будыльской Софьи Владимировны
на 2023-2024 учебный год**

- на основе ФГОС ДО (Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования)
- на основе ФОП ДО (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"(Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)

Группы:

Общеразвивающей направленности 3-4 лет №2
комбинированной направленности 5-6- лет №3, №4;
комбинированной направленности 6-7 лет №1;

2023г.

Содержание

I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи Программы	5
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.4.	Характеристика возрастных особенностей детей	6
1.5.	Планируемые результаты освоения Программы...	7
1.6.	Педагогическая диагностика	8
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	14
2.1.	Содержание психолого-педагогической работы с детьми от 4 до 5 лет	14
2.2.	Содержание психолого-педагогической работы с детьми от 5 до 6 лет	17
2.3.	Содержание психолого-педагогической работы с детьми от 6 до 7 лет	22
2.4.	Календарно тематическое планирование	28
2.5.	Методы реализации рабочей Программы по физическому развитию дошкольников	62
2.6.	Формы организации работы с родителями	63
2.7.	Коррекционная работа	64
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	67
3.1.	Организация образовательной деятельности	67
3.2.	Регламентация образовательной деятельности	67
3.3.	Организация развивающей предметно-пространственной среды.	68
IV..	ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	70

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа (далее – Программа) раскрывает содержание и организацию образовательной деятельности для детей старшего дошкольного возраста по образовательной области «Физическое развитие» в МБДОУ «Детский сад №12 «Аленушка» г Сальска.

Программа разработана в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 г. № 1028, (далее – ФОП) и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155, в редакции от 08.11.2022. (далее – ФГОС ДО).

При разработке Программы учитывались следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023)
- Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” и статью 1 Федерального закона “Об обязательных требованиях в Российской Федерации”»
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся»
- Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 № 71847)
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки России от 17 октября 2013г. № 1155 (с изм. на 08.11.2022);
- Указ Президента Российской Федерации Путина В.В. от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования по обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Образовательная программа дошкольного образования;
- Устав МДОУ;
- Локально-нормативные акты.

В рабочей программе сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от 4х до 7 лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

Рабочая программа описывает формы, средства, методы работы с детьми по развитию физических качеств, формированию двигательных навыков, формированию основ ЗОЖ, освоению здоровьесберегающих умений.

Рабочая программа включает перечень основных движений, ОРУ, музыкально-ритмических упражнений, подвижных игр, спортивных упражнений с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их потребностей и интересов, возрастных возможностей.

Реализация рабочей программы предполагает интеграцию обучения и воспитания за счёт проведения физкультурных развлечений, праздников, дней здоровья, физкультурно-массовых мероприятий, включения регионального компонента (подвижных игр народов РФ, знакомство с достижениями российских спортсменов, использование музыкального сопровождения народной тематики, и т.д.).

1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы

Цель программы: создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

Задачи программы:

- обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников;

- признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДОО с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей.

1.4. Характеристика возрастных особенностей детей

Возрастные особенности физического развития детей 4-5 лет

К пяти годам мышцы становятся гораздо сильнее, их работоспособность увеличивается. Значительно развивается мускулатура, особенно на ногах. Более развитые дети уже могут отрывать обе ноги от земли, неплохо прыгать, приземляясь на полусогнутые ноги. Они уже могут прыгать с разбега, но еще не умеют правильно использовать взмах рук. У ребенка четырех-пяти лет уже достаточно хорошо развита координация движений, он умеет стоять на одной ноге, ходить на пятках и на носках и т.д. Это возраст «граций» — малыши ловкие и гибкие. Движения становятся намного эстетичнее и совершеннее. В этом возрасте особенно легко дается гимнастика.

Возрастные особенности физического развития детей 5-6 лет

Возрастной период называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставносвязочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом. Развиваются и сердечно - сосудистая система и дыхательная. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

Возрастные особенности физического развития детей 6-7 лет

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения.

Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

1.5. Планируемые результаты реализации Программы

К пяти годам:

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
- ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

К шести годам:

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;
- ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей.

К концу дошкольного возраста:

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пешеходных прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;
- имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям.

1.6. Педагогическая диагностика.

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики

(оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Педагогическая диагностика проводится в два этапа: на начальном этапе освоения ребёнком образовательной программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (заключительная, финальная диагностика). При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребёнка в группе. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребёнка.

Направления развития	Диагностические методики
Физическое развитие	Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метания вдаль, определённые Приказом Министерства образования РФ и Министерства здравоохранения РФ № 186/272 от 30.06.1992 г.. Материалы диагностики взяты из сборника нормативно-методических документов по дошкольному образованию «Медико-педагогическое обеспечение физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях» - Ростов – на Дону, -2001 г. на основе скрининг-тестов по физической подготовленности.

Показатели физической подготовленности детей

Прыжки в длину с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
5 лет	мальчики	Больше 102,4	81,2-102,4	Меньше 81,2
	девочки	Больше 94,0	66,0-94,0	Меньше 66,0
6 лет	мальчики	Больше 108,7	86,3-108,7	Меньше 86,3
	девочки	Больше 99,6	77,7-99,6	Меньше 77,7
7 лет	мальчики	Больше 122,4	97,0-122,4	Меньше 97,0
	девочки	Больше 123	80-123,0	Меньше 80

Выносливость.

Бег на 90 м, 120 м, 150 м (сек)

Оборудование: 2 ориентира, секундомер

Процедура тестирования: Детям предлагается пробежать дистанцию в 90/120/150 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

Возраст	Дистанция	Пол	Высокий	Средний	Низкий
5 лет	90 м.	Мальчики	Меньше 25,0	25,0-30,6	Больше 30,6
		Девочки			

6 лет	120 м	мальчики девочки	Меньше 29,2	29,2 – 35,7	Больше 35,7
7 лет	150 м	мальчики девочки	Меньше 41,2	41,2-53,0	Больше 53,0

Бег на 30 метров.

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м).на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
5 лет	мальчики	Меньше 7,9	9,2-7,9	Больше 9,2
	девочки	Меньше 8,3	9,8-8,3	Больше 9,8
6 лет	мальчики	Меньше 7,6	8,4-7,6	Больше 8,4
	девочки	Меньше 7,7	8,9-7,7	Больше 8,9
7 лет	Мальчики	Меньше 7,4	8,0-7,4	Больше 8,0
	девочки	Меньше 7,4	8,7-7,4	Больше 8,7

Дальность броска правой рукой.

Цель: определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Оборудование: мяч для метания.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска.

Результат: фиксируется лучший результат в (м.)

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	Дальше 4,1	2,5-4,1	Меньше 2,5
	девочки	Дальше 3,4	2,4-3,4	Меньше 2,4
5 лет	мальчики	Дальше 5,7	3,9-5,7	Меньше 3,9
	девочки	Дальше 4,4	3,0-4,4	Меньше 3,0
6 лет	мальчики	Дальше 7,9	4,4-7,9	Меньше 4,4
	девочки	Дальше 5,4	3,3-5,4	Меньше 3,3
7 лет	Мальчики	Дальше 10,0	6,0-10,0	Меньше 6
	Девочки	Дальше 6,8	4,0-6,8	Меньше 4

Дальность броска левой рукой.

Цель: определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Оборудование: мяч для метания .

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска.

Результат: фиксируется лучший результат в (м.)

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
5 лет	мальчики	Дальше 4,2	2,4-4,2	Меньше 2,4
	девочки	Дальше 3,5	2,1-3,5	Меньше 2,1

6 лет	мальчики	Дальше 5,3	3,3-5,3	Меньше 3,3
	девочки	Дальше 4,7	3,0-4,7	Меньше 3,0
7 лет	Мальчики	Дальше 6,8	4,2-6,8	Меньше 4,2
	Девочки	Дальше 5,6	3,0-5,6	Меньше 3,0

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1. Содержание психолого-педагогической работы с детьми от 4 до 5 лет

<i>Основные задачи</i>	обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр; формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве; воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений; продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта; укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания; формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.
<i>Направление</i>	<i>Содержание</i> образовательной деятельности
	Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству. Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.
<i>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие)</i>	Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре;

*упражнения,
ритмическая
гимнастика и
строевые
упражнения).*

перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

	<p>упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.</p> <p>Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p>Ритмическая гимнастика:</p> <p>музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким поднятием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.</p> <p>Строевые упражнения:</p> <p>педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.</p>
2) <i>Подвижные игры:</i>	педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и

	инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).
3) Спортивные упражнения:	педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе.
4) Формирование основ здорового образа жизни:	педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.
5) Активный отдых.	<p>Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.</p> <p>Досуг организуется 1 раз в месяц, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.</p> <p>Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.</p> <p>Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, игры на свежем воздухе</p>

2.2. Содержание психолого-педагогической работы с детьми от 5 до 6 лет

Основные задачи	<p>обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;</p> <p>развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;</p> <p>воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;</p>
-----------------	---

	<p>продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;</p> <p>укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;</p> <p>расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;</p> <p>воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий</p>
<i>Направления</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	<p>Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.</p> <p>Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.</p>
<i>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</i>	<p>Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте</p> <p>10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с</p>

<p>опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;</p> <p>ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;</p> <p>бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;</p> <p>прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;</p> <p>прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;</p> <p>упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».</p> <p>Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком</p>
--

	<p>вперед и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую вперед и сзади себя; поднятие рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднятие ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднятие и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место.</p> <p>Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p>Ритмическая гимнастика:</p> <p>музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким поднятием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.</p> <p>Строевые упражнения:</p> <p>педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.</p>
2) <i>Подвижные игры:</i>	педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение

	<p>правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.</p> <p>Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.</p>
3) Спортивные игры:	<p>педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.</p> <p>Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.</p> <p>Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.</p> <p>Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3–5 м); игра по упрощенным правилам.</p>
4) Спортивные упражнения:	<p>педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.</p>
5) Формирование основ здорового образа жизни:	<p>педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).</p>
б) Активный отдых.	<p>Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.</p>

	<p>Досуг организуется 1 в месяц, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.</p> <p>Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.</p> <p>Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия.</p>
--	--

2.3. Содержание психолого-педагогической работы с детьми от 6 до 7 лет

<i>Основные задачи</i>	<p>обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;</p> <p>развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;</p> <p>поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;</p> <p>воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;</p> <p>формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;</p> <p>сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;</p> <p>воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.</p>
<i>Направления</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	<p>Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.</p>

	<p>В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.</p> <p>Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.</p> <p>Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.</p>
<p><i>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</i></p>	<p>Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому). ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту; ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях; бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;</p>

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку – прыжок – выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжатие пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

	<p>Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p>Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.</p> <p>Строевые упражнения: педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны 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; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.</p>
<p>2) <i>Подвижные игры:</i></p>	<p>педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.</p> <p>Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать</p>

	трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.
<i>3) Спортивные игры:</i>	<p>педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.</p> <p>Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.</p> <p>Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.</p> <p>Элементы хоккея: (без коньков – на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.</p> <p>Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.</p>
<i>4) Спортивные упражнения:</i>	педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.
<i>5) Формирование основ здорового образа жизни:</i>	педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивной инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.
<i>6) Активный отдых.</i>	Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные

	<p>упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.</p> <p>Досуг организуется 1 раз в месяц продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.</p> <p>Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.</p> <p>Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги.</p>
--	--

Задачи воспитания

Ценности	«Жизнь», «Здоровье»
Задачи воспитания	<ul style="list-style-type: none"> • Воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека. • Формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни. • Становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам. • Воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств. • Приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития • Формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

2.4 Календарно тематическое планирование

4-5 лет

СЕНТЯБРЬ				
Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы ООД	1-я неделя(1-3*)	2-я неделя(4-6*)	3-я неделя(7-9*)	4-я неделя(10-12*)
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице</p>				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
овд	<p>1.1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).</p> <p>2.1. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка</p> <p>3.* «Не пропусти мяч», «Не задень»</p>	<p>4.1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.</p> <p>5.1. Повтор подпрыгивания.</p> <p>2. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу</p> <p>6.* «Прокати обруч», «Вдоль дорожки»</p>	<p>7.1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.</p> <p>2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>8.1. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</p> <p>2. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кеглями.</p> <p>9.* «Мяч через сетку», «Кто быстрее добежит до кубика»</p>	<p>10.1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.</p> <p>11.1. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p>2. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах.</p>

				12.* «Перебрось и поймай», «Успей поймать», «Вдоль дорожки.»
Игры	«Найди себе пару», «Автомобили»	«Самолеты». «Найди пару»	«Огуречик», «Воробышки и кот»	«У медведя во бору», «Огуречик».
М/и	«Найдем воробышка».	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной».	«Пойдём в гости»
ОКТАБРЬ				
Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы ООД	1-я неделя(1-3*)	2-я неделя(4-6*)	3-я неделя(7-9*)	4-я неделя(10-12*)
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом»				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба в рассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			
ОРУ	С косичками	Без предметов	С кубиками	С султанчиками
Основные виды движений	1.1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 2.1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	4.1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 5.1. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	7.1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 8.1. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики.	10.1. Подлезание под шнур (50см) не касаясь руками пола. 2. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. прыжки на двух ногах 11.1. Лазание под шнур. 2. Прокатывание мяча по дорожке.

	2. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше. 3*. «мяч через шнур», «Кто быстрее доберется до кегли»	2. Прыжки из обруча в обруч. 6*. «Подбрось и поймай», «Кто быстрее»	2. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии. 9*. «Прокати-не урони», «Вдоль дорожки»	12.* «Подбрось -поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке»
Подвижные игры	«Кот и мыши», «Найди свой цвет»	«Цветные автомобили», «Ловишки»	«У медведя во бору», «Автомобили»	«Кот и мыши», «Лошадки»
Малоподвижные игры	«Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Угадай ,где спрятано», «Найди и промолчи»	«Угадай,кто позвал» по одному

НОЯБРЬ				
Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы ООД	1-я неделя(1-3*)	2-я неделя(4-6*)	3-я неделя(7-9*)	4-я неделя(10-12*)
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	С кубиком	Без предметов	С мячом	С флажками

Основные виды движений	<p>1.1. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>2.1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>3.* «Не попадись», «Поймай мяч»</p>	<p>4.1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>5.1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах до кубика (3 м).</p> <p>6*. «Не попадись», «Догони мяч»</p>	<p>7.1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки через бруски (взмах рук).</p> <p>3. Ходьба по шнуру (по кругу).</p> <p>8.1. Прыжки через бруски.</p> <p>2. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию</p> <p>9*. «Не задень», «Передай мяч», «Догони пару»</p>	<p>10.1. Ползание по гимнастической скамье на животе. подтягиваясь руками.</p> <p>2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>11.1. ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах.</p> <p>12*. «Пингвины», «Кто дальше бросит»</p>
Подвижные игры	«Салки», «Кролики»	«Самолеты», «Найди себе пару»	«Лиса в курятнике»	«Автомобили», «Самолеты»
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	Ходьба	«Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»	«Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы»)

ДЕКАБРЬ				
Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы ООД	1-я неделя(1-3*)	2-я неделя(4-6*)	3-я неделя(7-9*)	4-я неделя(10-12*)
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям				

Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне			
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С султанчиками
Основные виды движений	<p>1.1. Прыжки со скамейки (20см).</p> <p>2. Прокатывание мячей между набивными мячами.</p> <p>2.1. Прыжки со скамейки (25см).</p> <p>2. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>3. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)</p> <p>3.* «Веселые снежинки», «Кто быстрее до снеговика», «Кто дальше»</p>	<p>4.1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.</p> <p>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей</p> <p>5.1. Прыжки со скамейки.</p> <p>2.Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>3.Бег по дорожке(20 см)</p> <p>6.* «Пружинка», «Лепим снежки»</p>	<p>7.1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков .</p> <p>2. Ходьба по скамейке, руки на поясе.</p> <p>8.1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>9.* «Кто дальше?», «Снежная карусель»</p>	<p>10.1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом).</p> <p>3. Ходьба с перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола.</p> <p>11.1. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).</p> <p>2. Спрыгивание с гимнастической скамейки</p> <p>12.* «Петушки ходят», «По снежному валу», «Сеайперы»</p>
Подвижные игры	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд», «Ловишки»	«Птичка в гнезде», «Птенчики»	«Охотники и зайцы», «Салки»
Малоподвижные игры	«Катаемся на лыжах».	«Тише, мыши...». Ходьба	«Прогулка в лес». Ходьба	«Не боюсь»

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы ООД	1-я неделя(1-3*)	2-я неделя(4-6*)	3-я неделя(7-9*)	4-я неделя(10-12*)
------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	---------------------------

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
ОРУ	С мячом	С веревкой	С обручем	Без предметов
Основные виды движений	<p>1.1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.</p> <p>2.1. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу .</p> <p>3.* «Снежинки -пушинки», «Кто дальше»</p>	<p>4.1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза).</p> <p>5.1. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза)</p> <p>2.Отбивание малого мяча одной рукой о пол и ловля его.</p> <p>6.* «Снежная карусель», «Прыжки к елке»</p>	<p>7.1. Подлизание под шнур боком, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.</p> <p>8.1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.</p> <p>2. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»</p> <p>9* «Кто дальше бросит», «Перепрыгни-не задень»</p>	<p>10.1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть.</p> <p>2. Перешагивание через кубики.</p> <p>11.1. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола).</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах</p> <p>12*. «Кто быстрее» , «Достань до снежка»</p>
Подвижные игры	«Кролики»,«Найди себе пару»	«Самолёты», «Салки»	«Лошадки»,«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Путешествие по реке». Ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке	«Где спрятано?», «Кто назвал?»

ФЕВРАЛЬ				
Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы ООД	1-я неделя(1-3*)	2-я неделя(4-6*)	3-я неделя(7-9*)	4-я неделя(10-12*)
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры</p>				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С гантелями	Без предметов
Основные виды движений	<p>1.1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>2. Прокатывание мяча между предметами.</p> <p>2.1. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.).</p> <p>2. Ходьба по скамейке на носках .</p> <p>3.* «Змейкой между санками», «Добрось до кегли»</p>	<p>4.1. Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы.</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз).</p> <p>5.1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке</p> <p>6*. «Покружись», «Кто дальше бросит»</p>	<p>7.1. Ползание по наклонной доске на четвереньках.</p> <p>2. Ходьба с перешагивание через набивные мячи, высоко поднимая колени.</p> <p>8.1. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см).</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м 9*). «Кто дальше бросит», «Найди Снегурочку»</p>	<p>10.1. Ходьба и бег по наклонной доске.</p> <p>2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек».</p> <p>11.1. Игровое задание «Пробеги по мостику».</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>12*. «Точно в цель», «Туннель»</p>
Подвижные игры	«Котята и щенята», «У медведя во бору»	«Лохматый пес», с «Воробышки и автомобиль»	«Автомобиль», «Перелёт птиц»	«Кролики в огороде»

Малоподвиж-ные игры	«Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Ножки мёрзнут». Ходьба	«Найди и промолчи», «Найди зайку»
----------------------------	---	--	----------------------------	--------------------------------------

МАРТ				
Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы ООД	1-я неделя(1-3*)	2-я неделя(4-6*)	3-я неделя(7-9*)	4-я неделя(10-12*)
Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, в рассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три			
ОРУ	С обручем	С малым мячом	С флажками	С лентами

Основные виды движений	<p>1.1. Прыжки в длину с места (фронтально).</p> <p>2. Перебрасывание мешочков через шнур.</p> <p>2.1. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами).</p> <p>2. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)</p> <p>3.* «Быстрые и ловкие», «Сбей кеглю»</p>	<p>4.1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>5.1. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине</p> <p>6.* «Подбрось-поймай», «Прокати-не задень».</p>	<p>7.1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны.</p> <p>3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию.</p> <p>8.1. Лазание по гимнастич. стенке с продвижен. вправо, спуск вниз.</p> <p>2. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>9*. «На одной ножке –вдоль дорожки», «Брось через веревочку»</p>	<p>10.1. Ходьба и бег по наклонной доске.</p> <p>2. Перешагивание через набивные мячи.</p> <p>11.1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через кубики</p> <p>12.* «Перепрыгни ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята»</p>
Подвижные игры	«Лохматый пес», «Бездомный заяц»	«Лошадки», «Подарки»	«Огуречик», «Охотники и зайцы»	«Охотники и зайцы», «Наседка и цыплята»
М/П	«Замри»	«Эхо»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»

АПРЕЛЬ				
Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы ООД	1-я неделя(1-3*)	-я неделя(4-6*)	3-я неделя(7-9*)	4-я неделя(10-12*)
Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом».				

Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; враспынную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; враспынную между предметами, не задевая их			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов
Основные виды движений	<p>1.1. Прыжки в длину с места (фронтально).</p> <p>2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно.</p> <p>2.1. Метание мячей в вертикальную цель.</p> <p>2. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз.</p> <p>3*. «Прокати и поймай», «Сбей кеглю»</p>	<p>4.1. Метание мешочков на дальность.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>5.1. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд</p> <p>2. Метание мячей в вертикальную цель.</p> <p>6*. «По дорожке», «Перепрыгни- не задень»</p>	<p>7.1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>8.1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти.</p> <p>2. Метание мешочков правой и левой рукой.</p> <p>9*. «Успей поймать», «Подбрось-поймай».</p>	<p>10.1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см).</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>11.1. Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>2. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.</p> <p>12.* «Пробеги не задень», «Накинь кольцо»</p>
Подвижные игры	«Пробеги тихо», «Совушка»	«Огурчик», «Воробышки и автомобиль»	«Догони пару», «Птички и кошки»	«Салки», «Котят и щенята»
Малоподвижные игры	«Журавли летят». упражнения	«Стоп»	«Угадай по голосу»	«Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения .

МАЙ				
Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы ООД	1-я неделя(1-3*)	4-я неделя(4-6*)	3-я неделя(7-9*)	4-я неделя(10-12*)

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде.				
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»			
ОРУ	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов
Основные виды движений	<p>1.1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.</p> <p>2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м).</p> <p>2.1. Метание правой и левой рукой на дальность</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>3*. «Достань до мяча», «Перепрыгни ручеек»</p>	<p>4.1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков.</p> <p>5.1. Прыжки через скакалку.</p> <p>2. Подвижная игра «Удочка»</p> <p>6*. «Попади в корзину», «Подбрось и поймай»</p>	<p>7.1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>8.1. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек</p> <p>2. Метание в вертикальную цель.</p> <p>9*. «Не урони», «Не задень»</p>	<p>10.1. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>11.1. Игровое задание «Один – двое».</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока</p> <p>12*. «Подбрось и поймай», «Кто быстрее по дорожке»</p>
Подвижные игры	«Кролики», «Котята и щенята»	«Совушка», «Зайцы и волк»	«Удочка», «Подарки»	«Салки», «У медведя во бору»
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»

5-6 лет

СЕНТЯБРЬ				
Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы ООД	1-я неделя(1-3*)	2-я неделя(4-6*)	3-я неделя(7-9*)	4-я неделя(10-12*)
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки), проявляет активность в подвижных играх				
Вводная часть	Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, бег до одной минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе.			
ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предметов	С палкой
Основные виды движений	<p>1.1.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, через мячи.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами.</p> <p>3. Перебрасывание мячей стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).</p> <p>2.1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.</p>	<p>4.1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4-6 раз).</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.</p> <p>3.Бег в среднем темпе до 1,5 минуты</p> <p>5.1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.</p> <p>2. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу руками из-за головы.</p>	<p>7.1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>2.Ходьба по канату боком приставным шагом ,руки на поясе.</p> <p>3.Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его.</p> <p>8.1. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах.</p> <p>2.Ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени.</p> <p>3.Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.</p>	<p>10.1.Пролезание в обруч боком в группировке.</p> <p>2.Перешагивание через бруски с мешочком на голове.</p> <p>3.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатом между колен – «Пингвины».</p> <p>11.1.Пролезание в обруч прямо и боком в группировке.</p> <p>2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>3.Прыжки на двух ногах между предметами.</p>

	3.Перебрасывание мячей в шеренгах. 3*. «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику» .	6.* «Передай мяч», «Не задень»	9*. «Не попадись», «мяч о стенку»	12.* «Поймай мяч», «Будь ловким»,
Игры	"Мышеловка", «Ловишки»	"Фигуры", «Мы веселые ребята»	"Удочка", «Быстро возьми»	"Мы весёлые ребята", «Найди свой цвет»
Заключ-ная часть	"У кого мяч?"	"Найди и промолчи"	Ходьба	Ходьба

ОКТАБРЬ				
Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы ООД	1-я неделя(1-3*)	2-я неделя(4-6*)	3-я неделя(7-9*)	4-я неделя(10-12*)
Планируемые результаты развития интегративных качеств: : владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки), проявляет активность в подвижных играх; самостоятельно или при небольшой помощи взрослого выполняет закаливающие и гигиенические процедур				
Вводная часть	Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег враспынную, бег до одной минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов	Без предметов

	<p>1.1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого.</p> <p>3. Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м.</p> <p>2. 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры (5—6 шт.) правым и левым боком. Расстояние между шнурами 35—40 см</p> <p>3. Передача мяча двумя руками от груди</p> <p>3.*Игровые упражнения с мячом</p>	<p>4.1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу .</p> <p>3. Переползание через препятствия .</p> <p>5. 1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 3 м)</p> <p>3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия (2 раза).</p> <p>6.* «Проведи мяч», «мяч водящему»</p>	<p>7. 1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м</p> <p>2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>8. 1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3).</p> <p>2. Ползание на четвереньках между предметами «змейкой»</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. На середине присесть, встать и пройти дальше).</p> <p>9.* «Пас другу другу», «Отбей валан»</p>	<p>10. 1. Пролезание через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м один от другого</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках</p> <p>3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие</p> <p>11. 1. Переползание на четвереньках с преодолением препятствий.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше.</p> <p>3. Прыжки на препятствие</p> <p>12.* «Посадка картофеля», «Попади в корзину», «Проведи мяч»</p>
П/и	«Перелёт птиц», «Не попадись»	«Не оставайся на полу», «Ловишки»	«Ловишки», «Эстафета»	«Гуси -лебеди», «Ловишки-перебежки»
М/и	«Найди и промолчи»	«У кого мяч»	Ходьба	«Летет ,не летает»

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы ООД	1-я неделя(1-3*)	2-я неделя(4-6*)	3-я неделя(7-9*)	4-я неделя(10-12*)

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки, перестроение в колонну), проявляет активность в подвижных играх				
Вводная часть	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег враспынную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур			
ОРУ	С гимн.палками	С гимн.палками	Без предметов	Без предметов
Основные виды движений	<p>1. 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию</p> <p>3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу.</p> <p>2. 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной</p> <p>2. Прыжки по прямой .</p> <p>3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы</p> <p>3.* «мяч о стенку», «не задень», «Поймай мяч».</p>	<p>4 1. Прыжки с продвижением вперед — поочередное подпрыгивание) на правой, затем на левой</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками .</p> <p>5. 1. Прыжки на правой и левой ноге</p> <p>2. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении</p> <p>3. Отбивание мяча (диаметр 6—8 см) о пол, продвигаясь вперед шагом 6*. «мяч водящему », «по мостику»</p>	<p>7. 1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед</p> <p>2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода.</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой.</p> <p>8. 1. Ведение мяча в ходьбе.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени.</p> <p>3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами .</p> <p>9*. «Перебрось и поймай», «Перепрыгни –не задень»</p>	<p>10. 1. Лазанье — подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура .</p> <p>2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета .</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>11. 1. Подлезание под шнур прямо и боком.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами</p> <p>3. Ходьба между предметами на носках.</p> <p>12*. «кто быстрее», «мяч о стенку»</p>
Игры	"Пожарные на учении", «мышеловка»	"Не оставайся на полу", «Ловишки»	"Удочка" ,«Ловишки парами»	"Пожарные на учении", «Ловишки парами»

Заключительная часть	Малоподвижная игра "Угадай по голосу"	Малоподвижная игра "Съедобное-не съедобное"	Ходьба в колонне по одному	Малоподвижная игра "У кого мяч?"
-----------------------------	---------------------------------------	---	----------------------------	----------------------------------

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы ООД	1-я неделя(1-3*)	2-я неделя(4-6*)	3-я неделя(7-9*)	4-я неделя(10-12*)
-----------	------------------	------------------	------------------	--------------------

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет доступными своему возрасту основными движениями (ходьба и бег по одному, на носках, пятках, враспынную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх); проявляет активность при участии в подвижных играх.

Вводная часть	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.
----------------------	---

ОРУ	С флажками	С флажками	Без предметов	Без предметов
Основные виды движений	<p>1. 1. Равновесие — ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны</p> <p>2. Прыжки — перепрыгивание на двух ногах через бруски .</p> <p>3. перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах.</p> <p>2. 1. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом.</p> <p>2. Прыжки — перепрыгивание через шнур, положенный вдоль зала, справа</p>	<p>4. 1. Прыжки — подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед</p> <p>2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка .</p> <p>3. Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая их.</p> <p>5. 1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге .</p> <p>2. Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч.</p>	<p>7. 1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах .</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками .</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>8. 1. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 3 м</p> <p>2. Ползание с мешочком на спине на четвереньках, с опорой на ладони и колени</p>	<p>10. 1. Лазанье — влезание по гимнастической стенке до верха.</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.</p> <p>3. Прыжки на Правой и левой ноге между кеглями</p> <p>4. Бросание мяча о стену.</p> <p>11. 1. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом.</p>

	и слева от него, продвигаясь вперед 3. Перебрасывание мяча стоя на коленях, двумя руками из-за головы. 3*. «кто дальше бросит», «Не задень».	3. Прокатывание набивного мяча (вес 1 кг) в прямом направлении . 6.* «Метко в цель», «Кто быстрее до Снеговика», «Пройдем по мостику».	3. Равновесие — ходьба по скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове. 9.* «Метко в цель», «Ловкие ребята»	2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове . 3. Прыжки между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. 12.* «Забей шайбу», «По дорожке»
Игры	"Ловишки с ленточками", «Мороз-Красный нос»	"Не оставайся на полу", «Мороз-Красный нос».	"Охотники и зайцы", «Смелые Воробьишки»	"Хитрая лиса", «Мы веселые ребята»
Зак-ная часть	Игра "Сделай фигуру"	"У кого мяч?"	"Летает-не летает"	Ходьба

ЯНВАРЬ				
Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы ООД	1-я неделя(1-3*)	2-я неделя(4-6*)	3-я неделя(7-9*)	4-я неделя(10-12*)
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры				
Вводная часть	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба и бег с выполнением заданий.			
ОРУ	С кубиками	С кубиками	Без предметов	Без предметов
Основные виды движений	1. 1. Равновесие —ходьба и бег по наклонной доске	4. 1. Прыжки в длину с места .	7. 1. Перебрасывание мяча друг другу ,стоя в шеренгах	10. 1. Влезание на гимнастическую стенку и

	<p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками</p> <p>3. Метание — забрасывание мяча в корзину двумя руками .</p> <p>2. 1. Ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи, положенные в шахматном порядке .</p> <p>3. Перебрасывание мяча в шеренгах друг другу .</p> <p>3*. «Сбей кеглю».</p>	<p>2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой.</p> <p>3. Бросание мяча вверх.</p> <p>5. 1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Перебрасывание мячей двумя руками снизу.</p> <p>6*. «Кто быстрее », «Пробеги - не задень»</p>	<p>2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке .</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>8. 1. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола .</p> <p>2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола .</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p>9*. «Кто дальше бросит», «Кто быстрее»</p>	<p>ходьба по четвертой рейке, спуск вниз</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой</p> <p>3. Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы.</p> <p>11. 1. Влезание на гимнастическую стенку и ходьба по пятой рейке, спуск вниз.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза).</p> <p>3. Прыжки через шнуры (6—8 шт.) на двух ногах без паузы; расстояние между ними 50 см.</p> <p>12.* «Перепрыгни –не задень», «Кто быстрее»</p>
Игры	"Медведь и пчёлы", «Ловишки парами»	"Совушка", «Эстафета»	"Хитрая лиса", «Мороз-Красный нос»	"Мышеловка", «Салки»
Закля-ная часть	"Найди и промолчи"	" съедобное не съедобное"	" Угадай,что изменилось"	Ходьба

ФЕВРАЛЬ				
Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы ООД	1-я неделя(1-3*)	2-я неделя(4-6*)	3-я неделя(7-9*)	4-я неделя(10-12*)
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча), самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре.				

Вводная часть	Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минуты с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны.			
ОРУ	С обручем	С обручем	Без предметов	Без предметов
Основные виды движений	<p>1.1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом</p> <p>2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.</p> <p>3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>2. 1. Равновесие — бег по наклонной доске, спуск шагом .</p> <p>2. Прыжки через бруски правым и левым боком .</p> <p>3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.</p> <p>3.* «Точный пас», «по дорожке»</p>	<p>4.1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>2. Ползание под палку, перешагивание через неё.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах через косички.</p> <p>5.1. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками.</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между кеглями.</p> <p>6.* «Кто дальше», «Кто быстрее».</p>	<p>7.1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой (от плеча) с расстояния 3 м .</p> <p>2. Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см.</p> <p>3. Перешагивание через шнур .</p> <p>8. 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине</p> <p>3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.</p> <p>9.* «Точно в круг», «Кто дальше».</p>	<p>10. 1. Лазанье влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке.</p> <p>2. Ходьба по Скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до кегли.</p> <p>11. 1. Лазанье — влезание на гимнастическую стенку одноименным способом .</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу между предметами,</p> <p>4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.</p> <p>12.* «Гонки санок», «По мостику»</p>
Игры	"Перелёт птиц", «Мороз-Красный нос»	"Поймай палку", «Заморозки»	"Бег по расчёту", «Ловишки - перебежки»	"Не оставайся на полу", «Не попадись»,
Зак-н часть	"Зима"	"Сделай фигуру"	Ходьба	Ходьба

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы ООД	1-я неделя(1-3*)	2-я неделя(4-6*)	3-я неделя(7-9*)	4-я неделя(10-12*)
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча), самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре.				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по три.			
ОРУ	С малым мячом	С малым мячом	С обручем	С обручем
Основные виды движений	<p>1. 1. ходьба по канату боком с мешочком на голове</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами.</p> <p>2. 1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи.</p> <p>3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля</p> <p>3.* «Пас точно на клюшку», «Проведи –не задень»</p>	<p>4. 1. Прыжок в высоту с разбега</p> <p>2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой</p> <p>3. Ползание на четвереньках между кеглями</p> <p>5. 1. Прыжок в Высоту с разбега</p> <p>2. Метание мешочков в цель</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кеглями</p> <p>6.* «Поймай мяч», «кто быстрее» .</p>	<p>7. 1. Ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагам, на середине присесть, встать и пройти дальше</p> <p>3. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры.</p> <p>8. 1. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи»</p> <p>2. Ходьба по скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах</p>	<p>10. 1. Метание мешочко в горизонтальную цель</p> <p>2. Подлезание под шнур (боком)</p> <p>3. Ходьба на носках между набивными мячами.</p> <p>11. 1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния, способом от плеча .</p> <p>2. Подлезание под дугу не касаясь руками пола</p> <p>3. Ходьба с через набивные мячи</p> <p>12.* «Прокати и сбей», «Пробеги –не задень»</p>

			9.* «Канатоходец», «Удочка»	
Игры	"Пожарные на учении", «Горелки»	"Медведь и пчелы", «Карусель»	"Не оставайся на полу", «Эстафета»	"Удочка", «Эстафета»
Закл-ная часть	"Кого не стало?"	Ходьба	"Угадай по голосу"	Ходьба

АПРЕЛЬ				
Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы ООД	1-я неделя(1-3*)	2-я неделя(4-6*)	3-я неделя(7-9*)	4-я неделя(10-12*)
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными видами движения (ходьба по гимнастической скамейке, метание мяча в вертикальную цель, ходьба и бег по кругу, пролезание в обруч, прыжки через скакалку); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в				
Вводная часть	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.			
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С малым мячом	С малым мячом
Основные виды движений	<p>1.1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч на правой и левой</p> <p>3. Метание в вертикальную цель .</p> <p>2. 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной</p>	<p>4. 1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед</p> <p>2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах</p> <p>3. Пролезание в обруч .</p> <p>5. 1. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед</p> <p>2. Прокатывание обручей друг другу</p> <p>3. Пролезание в обруч .</p>	<p>7. 1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м одной рукой способом от плеча</p> <p>2. Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку .</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову .</p> <p>8. 1. Метание мешочков в вертикальную цель .</p>	<p>10. 1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом, ходьба по рейке гимнастической стенки приставным шагом.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед .</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи</p>

	2. Прыжки на двух ногах правым боком ,затем поворот в прыжке на 180° и продолжение прыжков левым боком. 3. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками 3* . «Стой», « Передача мяча в колонне»	6* . «Пройди –не задень» , «Догони обруч», «Перебрось и поймай»	2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой . 3. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой 9* . «Кто быстрее», «мяч в кругу»	11. 1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры . 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 12.* «Пробеги –не задень», «Кто дальше»
Игры	"Медведь и пчёлы», «Ловишки - перебежки»	"Удочка", «Эстафета»	"Горелки", «Чай –Чай выручай»	Эстафета "Передача мяча над головой", «С кочки на кочку»
Закл-ная часть	"Сделай фигуру"	"Кто ушёл?"	"Стоп"	"Снежинки кружатся"

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы ООД	1-я неделя(1-3*)	2-я неделя(4-6*)	3-я неделя(7-9*)	4-я неделя(10-12*)
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными видами движениями (прыжки на двух ногах через препятствия, перелезание с преодолением препятствия, прыжки в длину с разбега, пролезание через три обруча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; проявляет активность при участии в подвижных играх.				
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, врассыпную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону.			
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С флажками	С флажками
Основные виды движений	1. 1. ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи	4. 1. Прыжки в длину с разбега .	7. 1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя	10. 1. Ползание по гимнастической скамейке на

	<p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>3. Бросание мяча о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками</p> <p>2. 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи</p> <p>2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, и ловля его двумя руками после отскока от пола</p>	<p>2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди</p> <p>3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях</p> <p>5. 1. Прыжки в длину с разбега</p> <p>2. Забрасывание мяча в корзину с расстояния 2 м</p> <p>3. Подлезание под дугу</p> <p>6*. «Прокати не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо»</p>	<p>2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком .</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.</p> <p>8. 1. Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой</p> <p>2. Пролезание в обруч правым боком.</p> <p>3. Ходьба по скамейке, ударя мячом о пол и ловя его двумя руками.</p> <p>9*. Игровые упражнения с мячом</p>	<p>животе, подтягиваясь двумя руками</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе .</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кеглями</p> <p>11. 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками .</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями</p>
Игра	"Караси и щука", «гуси - лебеди»	"Третий лишний", «Совушка»	"Удочка", «Мышеловка»	"Совушка", «Не оставайся на полу»
Закл-ная часть	"Что изменилось"	"Эхо"	Ходьба с выполнением заданий для рук	Ходьба в колонне по одному.

6-7 лет

СЕНТЯБРЬ				
Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы ОД	1-я неделя(1-3*)	2-я неделя(4-6*)	3-я неделя(7-9*)	4-я неделя(10-12*)
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: ходьба и бег в колонне по 1му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют</p>				
Вводная часть	<p>Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.</p>			
ОРУ	Без предметов	С Флажками	С малым мячом	С палками
Основные виды движений	<p>1-2.1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу. 3*Игровые упр.: «Ловкие ребята», «Пингвины», «Догони свою пару»</p>	<p>4-5.1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета , между предметами. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы, из-за головы). 3Пролезание в обруч разноименными способами, пол шнур мешочком на голове. 4.Упражнение «крокодил». 6*.Игровые упр.: «Быстро встань в колонну», «Прокати обруч»</p>	<p>7-8.1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3.Ходьба по гимнастической скамейке с заданием. 9*.Игровые упр.: «Быстро передай», «Пройди –не задень»</p>	<p>10-11.1. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками. 2.Ходьба по гимнастической скамейке с заданием. 3.Прыжки из обруча в обруч, через шнуры на одной и двух ногах. 4. Лазанье в обруч в обруч. 12.*Игровые упр.: «Прыжки по кругу», «Проведи мяч», «Круговая лапта»</p>

П/ игры	«Ловишки»,	«Не оставайся на полу», «Совушка»	«Удочка», «Совушка»	«Не попадись», «Фигуры»
М/ игры	«Найди и промолчи», «Вершки и корешки»	«Летает-не летает», «Великаны и гномы»	Ходьба	Ходьба

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы ОД	1-я неделя(1-2*)	2-я неделя(4-6*)	3-я неделя(7-9*)	4-я неделя(10-12*)
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p>				
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	Без предметов	С обручем	На гимнастических скамееках	С мячом
Основные виды движений	<p>1-2.1. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге, вдоль шнура перепрыгивая через него справа и слева.</p> <p>2. Ходьба по скамейке с заданием.</p> <p>3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>4. Переброска мячей парами.</p>	<p>4-5.1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги.</p> <p>2. Отбивание мяча двумя руками на месте и с продвижением вперед, с забрасыванием мяча в корзину.</p> <p>3. Ползание «по-медвежьи».</p> <p>4. 6*. Игровые упр.: «Кто самый меткий», «Перепрыгни-не задень»</p>	<p>7-8.1. Ведение мяча по прямой, между предметами</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке подталкивая набивной мяч.</p> <p>3. Ходьба по рейке гимн. Скамейки.</p> <p>9*. Игровые упр.: «Успей выбежать», «Мяч водящему»</p>	<p>10-11.1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой: ползание под дугой.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, на правой и левой ногой между предметами.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с</p>

	3*.Игровые упр.: «Перебрось-поймай», «Не попадись»			заданием «Проползи не урони.» 12*.Игровые упр.: «Лягушки», «Не попадись»
П/игры	«Перелет птиц», «Фигуры»	«Не оставайся на полу», «Совушка»	«Удочка», «Не попадись»	«Удочка», «Ловишки с ленточками»
М/ игры	«Съедобное – не съедобное»	«Эхо», ходьба	«Найди и промолчи»	Ходьба,«Эхо».

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы ОД	1-я неделя(1-2*)	2-я неделя(4-6*)	3-я неделя(7-9*)	4-я неделя(10-12*)
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.</p>				
Вводная часть	Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево,ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	Без предметов	Со скакалкой	Без предметов	Без предметов
Основные виды движений	<p>1-2.1. Ходьба по канату боком ,приставным шагом. 2.Прыжки на двух ногах через шнуры.</p>	<p>4-5.1. Прыжки через скакалку. 2. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах.</p>	<p>7-8.1. Ведение мяча в прямом направлении. 2. Лазанье под дугу. 3. Ходьба змейкой на носках между предметами.</p>	<p>10-11.1.Лазанье на гимн.стенку с переходом на другой пролет. 2.Прыжки на двух ногах через шнур.</p>

	3. Броски мяча двумя руками в корзину. 3* .Игровые упр.: «Мяч о стенку», «Будь ловким»	3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 6* .Игровые упр.: «Передача мяча», «Не задень»	4. Метание мешочков в horiz.цель. 5.Ползание «по -медвежьи» 6.Ходьба по гимнастической скамейке. 9* .Игровые упр.: «с мячом».	3.Ходьба по гимн.скамейке боком приставными шагами. 4.Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока ,забрасывание мяча в корзину. 12.* Игровые упр.: «Передай мяч», «с кочки на кочку»
П/игры	«Догони свою пару», «Мышеловка»	«Фигуры», «Не оставайся на полу»	«Перелет птиц», «По местам»	«Фигуры», «Хитрая лиса»
М/ игры	«Угадай чей голосок?», «Затейники»	«Затейники»	«Летает-не летает»	«Две ладошки».

ДЕКАБРЬ				
Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы ОД	1-я неделя(1-2*)	2-я неделя(4-6*)	3-я неделя(7-9*)	4-я неделя(10-12*)
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям				
Вводная часть	Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево,ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения			
ОРУ	В парах	Без предметов	С малым мячом	Без предметов

Основные виды движений	<p>1-2.1. Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>2. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с заданием.</p> <p>5. Переброска мячей друг другу.</p> <p>3*. Игровые упр.: «Пройди – не задень», «Пас на ходу».</p>	<p>4-5.1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. На двух ногах между предметами.</p> <p>2. Эстафета с мячом.</p> <p>3. Ползание на скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>4. Прокатывание мяча между предметами.</p> <p>5. Ползание под шнур боком.</p> <p>6*. Игровые упр.: «Пройди -не урони», «Из кружка в кружок», «Стой».</p>	<p>7-8.1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.</p> <p>2. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват руками с боков.</p> <p>4. Перебрасывание мячей в парах .</p> <p>5. Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>6. Прыжки со скамейки на мат.</p> <p>9*. Игровые упр.: «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди- не урони»</p>	<p>10-11.1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с мешочком , зажатым между колен.</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.</p> <p>5. Ходьба с перешагиванием через предметы.</p> <p>6. Прыжки через скакалку.</p> <p>12*. Игровые упр.: «Точный пас», «кто дальше»</p>
И/ игры	«Совушка», «Хитрая лиса»	«Салки с ленточкой»,	«Лягушки и цапля»	«Хитрая лиса»
М/ игры	«Фигуры».	«Тише-едешь, дальше-будешь».	«Найди и проколи»	«Эхо»

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы ОД	1-я неделя(1-2*)	2-я неделя(4-6*)	3-я неделя(7-9*)	4-я неделя(10-12*)

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; проявляет активность при участии в п/и)

Вводная часть	Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой,М			
ОРУ	С палкой	С кубиками	Без предметов	Со скакалкой
Основные виды движений	<p>1-2.1.Ходьба по гимн. Скамейке с мешочком на голове.</p> <p>2.Прыжки через препятствия.</p> <p>3.Проведение мяча с одной стороны зала на другую.</p> <p>4.ходьба по гимн. Скамейке ,на каждый шаг хлопок за спиной.</p> <p>5.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>6.Прокатывание мяча.</p> <p>3*.Игровые упр.: «Кто быстрее», «Проскользи»</p>	<p>4-5. 1.Прыжки в длину с места.</p> <p>2. «Поймай мяч».</p> <p>3.Ползание по прямой на четвереньках.</p> <p>4.Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши.</p> <p>5.Ползание по гимн. Скамейке.</p> <p>6.*Игровые упр.: «Кто дальше бросит?», «Веселые воробушки».</p>	<p>7-8.1.Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении ,затем лазание под шнур.</p> <p>2. Ходьба по на носках прямо и боком</p> <p>3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»</p> <p>4.Перебрасывание мяча снизу друг другу</p> <p>9*. Игровые упр.: «Хоккеисты», «Катание на санках.»</p>	<p>10-11.1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p> <p>2.Ходьба по двум гимнастическим скамейкам порами , держась за руки.</p> <p>3.Прыжки через скакалку.</p> <p>4.Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>5.Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>12.* Игровые упр.: «По ледяной дорожке», «По местам», «Поезд»</p>
П/ игры	«День и ночь» , «Два Мороза»	«Догони свою пару», «Два Мороза»	«Удочка», «Два Мороза»	«Паук и мухи», «»
М/ игр	Ходьба	«Зимушка-зима».	«Затейники»	«Две ладошки»

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы ОД	1-я неделя(1-2*)	2-я неделя(4-6*)	3-я неделя(7-9*)	4-я неделя(10-12*)
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>				
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
ОРУ	С обручем	С палками	Без предметов	С мячом
Основные виды движений	<p>1-2.1. Ходьба по скамейке. 2. Броски мяча в шеренгах. 3. Отбивание мяча правой и левой рукой 4. Прыжки между предметами на одной ноге. 3.*Игровые упр.: «Точная подача», «Попрыгунчики»</p>	<p>4-5.1Прыжки –подскоки на правой и на левой ноге попеременно, на двух ногах между предметами 2.Переброска мячей друг другу. 3.Лазание под дугу. 4.Ползание на ладонях и коленях между предметами. 6.*Игровые упр.: «Гонка санок», «Пас на клюшку»</p>	<p>7-8.1. Лазание на гимнаст.стенку ,с переходом на другой пролет и спуск вниз. 2.Ходьба парами по скамейкам. 3. «Попади в круг» 4.Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. 9*.Игровые упр.: «гонка санок», «Загони шайбу»</p>	<p>10-11.1. Ползание на четвереньках между предметами. 2.Ходьба по гимнаст.скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. 3.Прыжки из обруча в обруч. 4.Лазание на гимнаст.стенку с переходом на другой пролет. 5.Ходьба по гимнаст.скамейке с мешочком на голове. 12.*Игровые упр.: «Не попадись»</p>
Игры	«Ключи», «Два Мороза»	«Не оставайся на полу» «Затейники»	«Не оставайся на полу» «Карусель»	«Жмурки» , « Белые медведи»

М/ игры	«Самомассаж»	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Стоп»
----------------	--------------	--------------------	------------------	--------

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы ОД	1-я неделя(1-2*)	2-я неделя(4-6*)	3-я неделя(7-9*)	4-я неделя(10-12*)
----------	------------------	------------------	------------------	--------------------

Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры

Вводная часть Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы

ОРУ	С малым мячом	С флажками	С палкой	Без предметов
-----	---------------	------------	----------	---------------

Основные виды движений	<p>1-2.1. Ходьба по гимнастической скамейке на встречу друг другу.</p> <p>2 Прыжки с продвижением вперед, способом ноги врозь ноги вместе</p> <p>3. «Передача мяча в шеренгах»</p> <p>3. Игровые упр.: «Лягушки в болоте», «мяч о стенку».</p>	<p>4-5.1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.</p> <p>2. Ползание под шнур.</p> <p>3. Перебрасывание мяча через сетку.</p> <p>4. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>5. Переброска мяча в парах.</p> <p>6. Прыжки через шнур.</p> <p>6. Игровые упр.: «Мы веселые ребята», «Охотники и утки»</p>	<p>7-8.1. Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>2. Ползание в прямом направлении на четвереньках.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>4. Ходьба между предметами с мешочком на голове</p> <p>9.* Игровые упр.: «Кто скорее до мяча», «Пас ногой», «Ловкие зайчата»</p>	<p>10-11.1. Лазанье на гимнастической стенке.</p> <p>2. Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.</p> <p>4. Лазанье под шнур прямо и боком.</p> <p>5. «Передача мяча в шеренге»</p> <p>6. Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>12* Игровые упр.: «Салки -перебежки»,</p>
-------------------------------	--	--	---	--

				«Передача мяча в колонне»
П/ игры	«Ключи», «Совушка»	«Затейники»	«Волк во рву», «Горелки»	«Удочка», «Горелки»
М/ игры	«Мяч ведущему»	«Тихо -громко»	«Подойди не слышно», «Эхо»	«Самомассаж» лица, шеи, рук

АПРЕЛЬ				
Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы ОД	1-я неделя(1-2*)	2-я неделя(4-6*)	3-я неделя(7-9*)	4-я неделя(10-12*)
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу прыток, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
ОРУ	С малым мячом	С обручем	Без предметов	На гимн. скамейках
Основные виды движений	1-2.1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Прыжки через скакалку.	4-5.1. прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3. Ползание на четвереньках. 4. «Передал -садись» 5. Лазание под шнур 6.* Игровые упр.: «Пас ногой», «Пингвины»	7-8.1 Метание мешочков на дальность 2. Ползание на гимн. скамейке. 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове ,перешагивая через предметы 4. Прыжки на двух ногах, через скакалку. 9.* Игровые упр.: «Пройди-не задень», «Кто дальше	10-11.1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове. 4. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно.

	3*. Игровые упр.: «Перешагни –не задень», «С кочки на кочку»		прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч»	5.Переброскамячей друг другу. 6. «Догони пару» 12.* Игровые упр.: «Передача мяча в колонне» , «Лягушки в болоте»
П/игры	«Хитрая лиса», «Охотники и утки»	«Мышеловка», «Горелки»	«Затейники»	«Салки с ленточками»,
М/ игры	«Великаны и гномы»	«Найди и промолчи»	«Тихо громко»	«Великаны и гномы»

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы ОД	1-я неделя(1-2*)	2-я неделя(4-6*)	3-я неделя(7-9*)	4-я неделя(10-12*)
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок			
ОРУ	С обручем	Со скакалками	С палками	С палками
Основные виды движений	<p>1-2.1. Ходьба по гимн.скамейке, передавая мяч перед собой .</p> <p>2.прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед</p>	<p>4-5.1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p>	<p>7-8.1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</p> <p>2. Лазание по гимнастической стенке</p>	<p>10-11.1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.</p>

	<p>3.Броски малого мяча о стенку.</p> <p>4.Ходьба по гимн.скамейке на встречу друг другу.</p> <p>5.Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя.</p> <p>6.Прыжки на двух ногах между предметами</p> <p>3.*Игровые упр.: «Пас на ходу», «Брось и поймай»</p>	<p>3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.</p> <p>4. Прыжки на одной ноге через скакалку</p> <p>6*. Игровые упр. : «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу»</p>	<p>3. Прыжки через бруски.</p> <p>4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию</p> <p>9*. Игровые упр.: «Мяч водящему» , «Кто скорее до кеглди»</p>	<p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе</p> <p>3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед</p> <p>4.Лазание по гимнастической стенке</p> <p>12.* Игровые упр.: «Кто быстрее», «Пас ногой», «Кто выше прыгнет»</p>
П/ игры	«Быстрые и меткие»	«Паращют» (с бегом), «Мышеловка»	«Вышибалы», «Горелки»	«Эстафета парами», «Не оставайся на земле»
М/ игры	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация»	«Кто ушел»

2.5. Методы реализации рабочей Программы по физическому развитию дошкольников

При организации обучения двигательным навыкам, развития психофизических качеств и формирования основ ЗОЖ традиционные методы (словесные, наглядные, практические) дополнены методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

Наглядные методы:

- способствуют формированию знаний и ощущений, касающихся движения, чувственного восприятия и развития способности к сенсорике;
- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).

Вербальные методы (словесные):

- направлены на активизацию сознания ребенка, формирование более глубокого осмысления поставленных задач, выполнение физических упражнений на осознанном уровне, понимание их содержания, структуры, а также самостоятельное и творческое использование в самых разных случаях;
- название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и т. д. активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

Практические методы:

- призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений;
- применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений.
- закрепления двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях.
- при выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). Соревновательный метод повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению, развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.

информационно-рецептивный метод:

- предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагогов или детей, чтение);

репродуктивный метод:

- создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца воспитателя, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель);

эвристический метод (частично-поисковый):

- проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях);

2.6. Формы организации работы с родителями

Период	Мероприятия
Сентябрь	Анкетирование, сбор информации о компетентности родителей (законных представителей) по вопросам физического развития дошкольников Воспаление на родительском собрание «Спортивная форма»
Октябрь	Размещение рекомендаций на сайте сада «Как укрепить здоровье ребенка осенью»
Ноябрь	Индивидуальные консультации
Декабрь	.Памятка «Зимние игры и упражнения»
Январь	Консультация «Мама, папа, поиграйте со мной!»
Февраль	Размещение рекомендаций на сайте сада «Красивая осанка-это просто»
Март	Мастер-класс «Пальчиковые игры» (развитие мелкой моторики)
Апрель	Размещение рекомендаций на сайте «Этот мир подвижных игр»
Май	Выступление на родительских собраниях, рекомендации на летний оздоровительный период

2.7. Коррекционная работа.

Основной Формой коррекционно-развивающей работы по физическому развитию дошкольников с ТНР (тяжелыми нарушениями речи) остаются специально организованные занятия, утренняя гимнастика. Кроме того проводятся лечебная физкультура, массаж, различные виды гимнастик (глазная, для нормализации ЖКТ, адаптационная, корригирующая, остеопатическая), закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные досуги, спортивные праздники и развлечения.

Примерный перечень игр и игровых упражнений с незначительной, умеренной и тонизирующей нагрузкой

Упражнения в постарении и перестроении: «Кто быстрее дойдет до середины», «Море волнуется раз», «Осень», «Трамвай», «Хомячки» и др.

Упражнения в ходьбе:

- в колонне по одному, по два, четверками, по кругу, в шеренге с различными движениями рук;
- обычным, гимнастическим, скрестным шагом, с выпадами, в приседе, спиной вперед;
- приставными шагами вперед-назад, с закрытыми глазами.

Упражнения в равновесии:

-ходьба по гимнастической скамейке на носках, боком приставными шагами, удерживая мешочек с песком на спине, приседая на одной ноге, перебрасывая мяч с руки на руку, подбрасывая и отбивая мяч о землю, о скамью;

-ходьба по узкой рейке на носках;

-пробежать по скамье, взбежать на наклонную доску и сбежать с нее;

-балансировка на сенсорном мяче, гимнастическом мяче;

-ходьба с куба на куб разной высоты

Упражнения в беге:

-бег змейкой между предметами, с препятствиями, со сменой направления, направляющего; бег непрерывно, наперегонки, по пересеченной местности и др.;

-бег со стартом из разных исходных положений;

-игры «Обручи», «Повязанный»

Упражнения в прыжках и подпрыгивании:

-подпрыгивание на месте с поворотом кругом, скрещивая и смещая ноги, сериями по 30-40 прыжков.

-прыжки через скамью с опорой на скамью со сменой ног;

-сочетание прыжков с другими видами движений;

-игры «Бегущая скакалка», «Спрыгни в кружок», «Чей красивее прыжок?»

Упражнения в лазаньи, ползании, перелезании, подлезании:

-ползание на четвереньках по полу, по скамье, по наклонной доске, по мягкой поверхности, ползание на четвереньках с высокой скоростью;

- ползание между предметами; подтягивание по скамье, на животе, на спине;
- проползание под рейками на животе
- перелазание через скамью, рейки, палки, шнуры с опорой и без опоры;
- лазание по гимнастической стенке прямо и по диагонали, перешагивая с пролета на пролет, спуск на руки;
- сочетание ползания с перешагиванием и другими движениями;
- игры «Мыши в кладовой», «Разведчики»

Упражнения на метание, бросание, ловлю и передачу предметов, мяча:

- бросание мяча вверх, о землю, о скамью и ловля его двумя руками, одной рукой;
- бросание мяча в баскетбольную корзину, через шнур, вдаль, в движущуюся цель;
- игры «Из группы в группу», «Кольцо на палочке», «Лови и бросай, упасть не давай», «Мяч в обруч», «Мяч по кругу», «Мячи разные несем», «Сбить городок».

Упражнения на развитие координации движений в крупных мышечных группах: «Запрещение движение», «Петушок», «Ухо-нос», «Четыре стихи» и др.

Упражнения на развитие динамической координации рук в процессе выполнения последовательно организацию движений:

- поочередное касание большим пальцем правой руки ко второму, третьему, четвертому и пятому пальцам в обычном и максимальной темпе;
- то же пальцами левой руки;
- то же упражнение, выполняемое одновременно пальцами обеих рук в обычном и максимально быстром темпе;
- пальцы правой (левой) руки по очереди «здороваются» с пальцами левой (правой) руки (похлопывая подушечками пальцев, начиная с большого);
- максимально развести пальцы правой (левой) руки, начиная с большого;
- сжимать пальцы правой (левой) руки в кулак и поочередно выпрямлять их начиная с большого;
- то же, начиная с мизинца;
- скатывать пальцами правой (левой) руки лист прописной бумаги в компактный шарик без помощи другой руки и др.

Упражнения на развитие динамической координации рук в процессе выполнения одновременно организованных движений:

- укладывать спички в коробок обеими руками одновременно (большим и указательным пальцами обеих рук, брать лежащие на столе спички и складывать их в спичечный коробок);
- одновременно менять положение кистей рук (одна сжимается в кулак, другая разжимается, пальцы выпрямляются);

-одновременно рисовать в воздухе указательными пальцами вытянутых вперед рук одинаковые круги любого размера (пальцем правой руки - по часовой стрелке, пальцами левой руки против часовой стрелки)

-отбивать в удобном темпе по одному такту правой (левой) рукой, одновременно с этим вытянутым вперед указательным пальцем левой (правой) руки описывая в воздухе небольшой кружок.

Упражнения на формирование сводов стопы и укреплению ее связочно-мышечного аппарата: «Барабан», «Ловкие ноги», «Кач-кач», «Сидя по-турецки» и др.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация образовательной деятельности

Организация жизнедеятельности детей по реализации и освоению содержания Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса:

- *совместной деятельности взрослого и детей;*
- *самостоятельной деятельности детей.*

Решение образовательных задач в рамках первой модели – совместной деятельности взрослого и детей – осуществляется в виде *организованной образовательной деятельности* так и в виде *образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов.*

Формы организации образовательной музыкальной деятельности:

- фронтальная (групповая) форма;
 - подгрупповая;
 - игровая форма;
 - индивидуально-творческая деятельность;
- интегрированная форма обучения.

3.2. Регламентация образовательной деятельности

№ п/п	Виды двигательной активности	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам		
		Средние группы	Старшие группы	Подготовительные группы
1	Физкультурно – оздоровительная работа			
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8- 10 мин.	Ежедневно 10 мин.
1.2	Динамические перемены и физкультурные паузы между занятиями	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7- 10 мин.	Ежедневно 7- 10 мин.
1.3	Физкультминутки			
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 10 – 15 мин.	Ежедневно 15 – 20 мин.	Ежедневно 20 – 30 мин.
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно 15-20 мин.	Ежедневно 15-20 мин.	Ежедневно 15-20 мин.
1.6	Оздоровительный бег	2 раза в нед. 3-5 мин.	4 раза в нед. 5-7 мин.	4 раза в нед. 7-10 мин.
1.7	Гимнастика после дневного сна в	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7- 10 мин.	Ежедневно 7-10 мин.

	сочетании с закаливающими процедурами.			
2	Занятия по расписанию			
2.1	Физкультурные занятия	3 раза в нед. по 20 мин.	3 раза в нед. по 25 мин.	3 раза в нед. по 30 мин.
3	Физкультурно – массовая работа			
3.1	Дни здоровья	1 раз в квартал		
3.2	Физкультурный досуг	1-2 раза в мес. 20-25 мин	1-2 раза в мес. 20-25 мин	1-2 раза в мес. 40-50 мин
3.3	Физкультурно – спортивные праздники	2 раза в год 20-30 мин	2 раза в год 30-40 мин	2 раза в год 40-50 мин
3.4	Игры – соревнования	1 раз в год 20 мин	1-2 раза в год 20-25 мин	1-2 раза в год 30-40 мин
3.5	Самостоятельная двигательная активность (группа и прогулка)	Ежедневно		
3.6	Совместная деятельность с родителями	3-4 раза в год 30 мин	3-4 раза в год 30-40 мин	3-4 раза в год 40-50 мин

3.3 Организация развивающей предметно-пространственной среды

Для физического развития детей в детском саду организованы следующие пространства:

1. Физкультурный зал (оснащён необходимым оборудованием, атрибутами и пособиями).

2. Физкультурные центры (уголки) в каждой возрастной группе.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала и групп детского сада отражает ценности, на которых строится Программа. РППС рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий физическое развитие детей. РППС выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно: ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться; обучать детей правилам безопасности; создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере; использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать. Особенности организации предметно-пространственной среды. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр,

в том числе и спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

В соответствии с требованиями ФГОС ДО, развивающая предметно-пространственная среда по физическому развитию воспитанников должна строиться на основе ведущих принципов:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

IV. Программно-методический комплекс образовательного процесса

№	Автор	Наименование
1	Осокина Т.И.	Физическая культура в детском саду. – М., 1978.
2	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 80 с.
3	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 4 – 5 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 80 с.
4	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 80 с.
5	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 80 с.
6	Пензулаева Л.И.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. – 124 с.
7	Борисова М.М.	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 40 с
8	Лопатина Л.В. Баряева Л.Б.	Адаптированная примерная основная образовательная программа для дошкольников с тяжелыми нарушениями речи. Санкт-Петербург ЦДК Л.Б. Баряевой 2014г. – 448с.