ПРИНЯТО Решением Педагогического совета Образовательного учреждения Протокол от 31.08.2023 № 1	УТВЕРЖДАЮ Заведующий ГБДОУ Детский сад №130 Адмиралтейского района СПб с _____ Г.И. Машинина Приказ от 31.08.2023 № 31-р

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Инструктора по физической культуре

Автономовой Ольги Борисовны

Срок реализации: 2023-2024 учебный год

Рабочая программа детей дошкольного возраста от 1,6 до 7 лет
разработана на основе образовательной программы дошкольного образования
Государственного бюджетного детского сада № 130 Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга

Санкт- Петербург
2023

заведующий Машинина Галина Ивановна

Подписано цифровой подписью: заведующий Машинина Галина Ивановна
Дата: 2023.08.31 19:28:46 +03'00'

СОДЕРЖАНИЕ:

1.Целевой раздел:

1.1. Пояснительная записка----------стр.3

1.1.1. Срок реализации Программы----------стр.3

1.1.2. Цели и задачи реализации Программы----------стр.3

1.1.3. Принципы и подходы к формированию Программы----------стр.3

1.1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе возрастные и индивидуальные особенности детей в группах----------стр.4

1.2. Планируемые результаты освоения Программы----------стр.8

1.3. Система мониторинга динамики индивидуального развития детей, динамики их образовательных достижений----------стр.10 **2. Содержательный раздел:**

2.1. Модель организации образовательного процесса----------стр.11

2.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением “Физическое развитие”----------стр.16

2.2.1. Содержание образовательной области ”Физическое развитие” для детей раннего дошкольного возраста от 1 до 3х лет----------стр.16

2.2.2. Содержание образовательной области ”Физическое развитие” для детей младшего дошкольного возраста от 3х до 4х лет----------стр.18

2.2.3. Содержание образовательной области”Физическое развитие” для детей среднего дошкольного возраста от 4х до 5ти лет----------стр.20

2.2.4. Содержание образовательной области” Физическое развитие” для детей старшего дошкольного возраста от 5и до 6и лет----------стр.23 2.2.5. Содержание образовательной области” Физическое развитие” для детей старшего дошкольного возраста от 6ти до 7ми лет----------стр.23

2.3. Перспективное планирование образовательной деятельности по ОО “Физическое развитие” в группах ГБДОУ----------стр.26

2.4. Вариативные формы, средства и методы реализации Программы------стр.44

2.5. Особенности взаимодействия ИФК с педагогами ГБДОУ и семьями воспитанников----------стр.45

2.5.1. Взаимодействие инструктора по физической культуре и педагого---стр.45

2.5.2. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями воспитанников----------стр.45

3. Организационный раздел:

3.1. Обеспечение Программы методическими материалами, средствами обучения и воспитания----------стр.47

3.2. Организация режима двигательной активности в группах ----------стр.48

3. 3.Примерный календарь тематических недель (досугов, праздников, мероприятий и т.д.)----------стр.51

3.4. Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды----------стр.52

3.5. Тесты с описанием двигательной деятельности и ориентировочные показатели физической подготовленности детей по возрастным группам ----------стр.53

Приложение:

Диагностическая карта физического развития детей ГБДОУ----------стр.57

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Срок реализации Программы

Рабочая программа разработана для построения системы педагогической деятельности, обеспечения гарантии качества содержания, создания условий для практического освоения задач образовательных областей, обеспечения индивидуального развития и раскрытия творческого потенциала каждого ребёнка в четырёх возрастных группах общеразвивающей направленности от 1,6 до 7 лет (в группе раннего возраста, в младшей группе, в средней группе, в старшей и подготовительной группе).

Рабочая программа по физическому воспитанию и развитию дошкольников представляет внутренний нормативный документ и является основным для оценки качества физкультурно-оздоровительного процесса в ГБДОУ.

Данная программа разработана в соответствии с нормативными документами:

– Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

– Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

– Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

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

– Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»

– распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

– федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);

– федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);

– Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (утверждены

постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);

Срок реализации рабочей программы 2023-2024 учебный год.

1.1.2. Цели и задачи реализации Программы

Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, которая обеспечит оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учётом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей.

Цель программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физической культуре.

Общие задачи:

- Накопление и обогащение двигательного опыта детей, овладение основными видами движений.
- Формирование правильных навыков ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания, равновесия.
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).

1.1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора *принципов* в воспитании и развитии детей:

- принцип развивающего обучения;
- принцип культуросообразности;
- принцип интеграции образовательных областей;
- принцип преемственности ступеней образования;
- принцип гуманно-личностного отношения к ребёнку.

Программа формируется и реализуется с учётом следующих *подходов*:

- Личностно-ориентированный подход.
- Деятельностный.
- Культурно-исторический подход.

1.1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе возрастные и индивидуальные особенности детей в группах

Для детей дошкольного возраста характерны общие физиологические особенности, которые необходимо учитывать инструктору по физической культуре при работе во всех возрастных группах ДОУ:

Для нервной системы характерна высокая возбудимость и слабость тормозных процессов, что приводит к широкой иррадиации возбуждения по коре и недостаточной координации движений. Однако длительное поддержание процесса возбуждения ещё невозможно и дети быстро утомляются. При организации занятий нужно избегать долгих наставлений и указаний, продолжительных и монотонных заданий. Особенно важно строго дозировать нагрузки, так как дети отличаются недостаточно развитым ощущением усталости. Они плохо оценивают изменения внутренней среды организма при утомлении и не могут в полной мере отразить их словами даже при полном изнеможении.

Высшая нервная деятельность детей дошкольного возраста характеризуется медленной выработкой отдельных условных рефлексов и формированием динамических стереотипов, а также

особенной трудностью их переделки. Большое значение для формирования двигательных навыков имеет использование подражательных рефлексов, эмоциональность занятий, игровая деятельность. Кроме того, у детей дошкольного возраста процессы возбуждения преобладают над торможением. Но под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Детям дошкольного возраста нужно давать упражнения для развития основных двигательных умений, следует приучать их выполнять ритмичные движения, вырабатывать способность ориентироваться в пространстве, совершенствовать быстроту реакций и развивать активное торможение.

Развитие сенсорных систем в основном происходит на протяжении дошкольного и младшего школьного возраста. Возбудимость слуховых сенсорных систем на словесные сигналы особенно заметно повышается в возрасте 4 лет и продолжает увеличиваться к 6-7 годам.

Зрительные сигналы играют ведущую роль в управлении двигательной деятельностью ребёнка на протяжении первых 6 лет жизни. Однако обработка зрительных сигналов мозгом ещё несовершенна. Она в основном ограничена анализом отдельных признаков предмета, происходящим в зрительных центрах затылочной области коры, и генерализованным распространением этой информации на другие центры коры. Большое значение для улучшения зрительной функции имеет эмоциональный характер занятий с детьми, использование различных игр. В процессе игры острота зрения у детей повышается на 30%.

Двигательная сенсорная система созревает у человека одной из первых. Подкорковые отделы двигательной сенсорной системы созревают раньше, чем корковые. При этом многие дети проявляют высокую вестибулярную устойчивость к вращениям и поворотам. Раннее возникновение контактов вестибулярной сенсорной системы с моторной системой и с другими сенсорными системами позволяет ребёнку к 2-3 годам освоить основной фонд движений и начинать занятия физическими упражнениями с первых же лет жизни — плаванием с первых недель жизни, гимнастикой и фигурным катанием с 3-4 лет и т.п.

Основные этапы развития моторных функций и совершенствования управления движениями у детей следующие: первый год жизни - формирование основных поз; до 3-х лет - создание основного фонда движений; в возрасте 3-6 лет - созревание механизма кольцевого рефлекторного регулирования с ведущей ролью зрительных обратных связей; в возрасте 7-9 лет - усовершенствование кольцевого рефлекторного механизма с ведущей ролью проприоцептивных обратных связей.

Большое значение в регуляции двигательной активности детей дошкольного и младшего школьного возраста имеет развитие межполушарных отношений. Ещё не сформированы индивидуальные особенности функциональной асимметрии. Зачастую у детей многие функции перекладываются на не ведущую конечность (например, левшей часто обучают основные действия выполнять правой рукой — есть, писать и т.п.). Такое переучивание приводит к иннервационному конфликту. При обучении принятию исходных положений, отталкиванию от опоры, метанию и пр. необходимо учитывать эту особенность детей.

В костях и скелетных мышцах у детей много органических веществ и воды, но мало минеральных веществ. Гибкие кости могут легко изгибаться при неправильных позах и неравномерных нагрузках. Лёгкая растяжимость мышечно-связочного аппарата обеспечивает ребёнку хорошо выраженную гибкость, но не может создать прочного «мышечного корсета» для сохранения нормального расположения костей. В результате возможны деформации скелета, развитие асимметричности тела и конечностей, возникновение плоскостопия. Это требует особого внимания к организации нормальной позы детей и к использованию физических нагрузок.

До 9-10 лет у ребёнка тонус мышц-сгибателей превышает тонус разгибателей. Детям трудно длительное время сохранять вертикальную позу при стоянии, поддерживать выпрямленное положение спины при сидении.

Статическая выносливость при поддержании статических поз и при выполнении статической работы (в упражнениях вис, упор и пр.) невелика. Статические усилия не рекомендуются дошкольникам, так как вызывают у них неблагоприятные реакции сердечно-сосудистой системы, сопровождаются сильно выраженным феноменом статических усилий - послерабочих усилений дыхания и сердцебиения и требуют длительного восстановления.

Мышцы конечностей (особенно мелкие мышцы кисти) относительно слабее, чем мышцы туловища. Недостаточное развитие мышечно-связочного аппарата брюшного пресса может вызывать образование отвисшего живота и появление грыж при поднятии тяжестей. Сила мышц мальчиков в дошкольном и младшем школьном возрасте равна силе мышц девочек.

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

Благодаря высокому уровню обменных процессов организм ребёнка быстро нагревается. Температура кожи и внутренняя температура тела у дошкольника (37.4-37.6° С) выше, чем у взрослых. Высокие теплопотери обусловлены также и относительно большой поверхностью маленького тела. Все это вызывает быстрое охлаждение тела ребёнка и требует особого внимания к его закаливанию.

Ориентировочное определение роста и веса в детском возрасте: Н = 75 см. + (5 см. × Х); Р = 10 кг + (2 кг. × Х), где Н - рост ребёнка в см., Р - вес в кг.

75 см. - средний рост ребёнка в 1 год, 10 кг. - средний вес в 1 год.

5 см. - средняя годовая прибавка роста, 2 кг. - средняя годовая прибавка в весе.

Х - количество прожитых ребёнком лет.

Определение артериального давления детей:

АД (max.) = 90 + 2n, где n - число лет ребёнка. АД (min) = ½ от АД max. + 10 mm. рт. ст.

Ранний возраст (от 1 до 3 лет)

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики и физических качеств.

Темпы роста ребёнка в 2-3 года несколько замедляются. В среднем составляют 8-10 см. в год, ростовые показатели мальчиков и девочек не различаются. До 3х лет голова постоянно увеличивается в размере. Кости черепа к 3м годам практически полностью срастаются. Костная система богата хрящевой тканью, окостенение начинается с 2 -3 лет, качественные изменения в позвоночнике дают предпосылки для формирования физиологических изгибов позвоночника и свода стопы, максимальное проявление гибкости до 3х лет.

Степень развития скелетных мышц и уровень скоординированности движений не велики. Тоническая мускулатура сформирована и постепенно повышается функциональная устойчивость. Фазические мышцы, от которых зависит сила и быстрота, в этом возрасте проходят начальное развитие, поэтому ребёнок не может проявить ни силы, ни быстроты, ни выносливости. А мы видим большую медлительность, плавность движений, отсутствие в двигательных реакциях резких рывков. Недостаточная сила мышц ног препятствует реализации фазы полёта во время бега. В то же время идёт интенсивное развитие мышц рук, особенно управляющими тонкими движениями пальцев опять же при слабой координации движений. Содержание окислительных ферментов в мышечных клетках ещё очень невелико, и общие затраты энергии на мышечную активность остаются низкими. Мышцы - сгибатели развиты гораздо лучше, чем мышцы - разгибатели (особенно мышцы, сгибающие локтевой

сустав и сгибатели кисти). В три года ребёнок может удержаться на весу, подтянуться - нет, т.к. в структуре мышц нет анаэробно - гликолитических волокон.

Уровень основного обмена остаётся почти без изменения. Суточный расход энергии: в 1 год - 1300 ккал., в 2 года - 1500 ккал., в 3 года - 1800 ккал.

Механизмы теплоотдачи несовершенны, комфортная температура - выше 30°С. Важна тренировка механизмов физической терморегуляции для её формирования на следующем возрастном этапе - это воздушные ванны, умывание холодной водой, но не закаливание.

По мере роста грудой клетки и развития межрёберных мышц, дыхание становится грудобрюшным. Уменьшается частота дыхания (ЧД), у детей 1-2 года во время бодрствования - 3540 циклов в минуту, к трём годам - 25 -30. Дыхательная аритмия сохраняется до 2х - 3х лет.

Ударный объём сердца возрастает. Сохраняется высокая ЧСС, обусловленная преобладанием симпатической регуляции: 1 - 3 года - 105 - 115 уд/мин.

В ЦНС - самые большие изменения. Начинается формирование основных центров управления в коре головного мозга. Это, в свою очередь, способствует более осознанному реагированию на окружающую среду, совершенствованию движений, развитию речи, разнообразию эмоций. Повышается работоспособность - время бодрствования увеличивается, одновременно сокращается потребность во сне. Всё большую роль в процессе выполнения движений начинает играть речевая инструкция взрослых.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Ростовые показатели у мальчиков и девочек не различаются, в среднем от 92,7см. до 98,7 см. Быстрота роста составляет 6-7 см. за год.

Динамика веса составляет в среднем 1,5 – 2 кг. за год. В три года мальчики весят 14,6 кг, а девочки 14,1 кг. К четырём годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг. и 15,8 кг.

Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками незначительна. В три года эта величина составляет 52,6 см. у мальчиков и 52 см. у девочек, в четыре года - 53,9 см. и 53,2 см.

Особенностью строения дыхательных путей у детей являются узкие просветы трахеи, бронхов и т.д., нежная слизистая оболочка создают предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Рост лёгких с возрастом происходит за счёт увеличения количества альвеол и их объёма, что очень важно для процессов газообмена. Жизненная ёмкость лёгких в среднем равна 8001100мл. в раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания. Ребёнок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки

Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребёнка 3-4 лет ещё недостаточно развиты. Мышечная масса невелика. Она составляет к трём годам – 23% от веса тела.

Функциональные показатели и показатели развития физических качеств детей к 4 годам по: Аганянц Е.К. и др., 1991 год. – ЧСС – 100 уд/мин.; артериальное давление 95/47 мм.рт.ст.; ЧД – 27 вд/мин.; суточный расход энергии 2000 ккал.; становая сила 18 кг.; время реакции на звук 396 мс.; гибкость, наклон вперёд +4см.

Итак, величина ЧСС очень лабильна, легко изменяется при любых внешних раздражениях (при испуге, различных эмоциях, физических и умственных нагрузках и пр.), давление имеет низкий уровень, дыхание учащённое, энергетический обмен высокий, начинается постепенное, умеренное развитие физических качеств, благодаря постепенному нарастанию физиологической лабильности нервных центров и подвижности нервных процессов. Время простой двигательной реакции на свет в 2-3 года составляет 0.6-0.8 сек. Ведущим видом деятельности становится игра с одной - двумя ролями и простыми неразвёрнутыми сюжетами.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остаётся таким же, как и в предыдущий год жизни ребёнка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см. Рост в среднем четырёхлетних мальчиков - 100,3см, а пятилетних - 107,5 см. Рост в среднем четырёхлетних девочек - 99,7 см, пятилетних - 106,1 см.

Прибавка массы тела за год – 1,5-2 кг. Масса тела в среднем мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объёма грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная ёмкость лёгких - в среднем до 900-1000 куб.см., причём у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение лёгочной ткани ещё не завершено. Носовые и лёгочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в лёгкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребёнка в кислороде. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в тёплое время года на воздухе.

В возрасте 4-5 лет вес мышечной массы в 7-8 раз меньше, чем у взрослых, а сила мышц меньше в 9-14 раз.

Функциональные показатели: ЧСС в минуту колеблется у ребёнка 4-5 лет от 87 до 112 уд/мин., ЧД от 19 до 29 вд/мин.

Двигательная сфера ребёнка данного возраста характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупой моторики. Развиваются такие физические качества, как ловкость и координация движений. Дети лучше, чем младшие дошкольники удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. В структуре основных двигательных способностей у детей 3-6-летнего возраста ловкость составляет 52-57%.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что её увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счёт роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Несмотря на повышение абсолютной мышечной силы в возрасте 4-5 лет, относительная сила практически не изменяется, так как растет и масса тела ребёнка.

Средние скоростно-силовые показатели прыжка в длину с места в 4 года составляют 47 см.

Гибкость одно из наиболее ранних по развитию качеств. Начиная с 4-летнего возраста, она быстро совершенствуется на всем протяжении дошкольного возраста благодаря хорошей растяжимости мышечных волокон и связочного аппарата у детей.

Речь становится предметом активности детей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы.

Повышенная обидчивость на замечания взрослого представляет собой возрастной феномен.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0-107,0 см. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка роста в месяц – 0,5 см.

Масса тела 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200г.

С возраста 5-7 лет быстро увеличивается длина конечностей, превышая скорость роста тела. Прирост массы тела отстаёт от скорости увеличения длины тела.

Окружность головы ребёнка к шести годам равна примерно 50 см.

Сращение между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту ещё не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к шести годам ещё не окончено.

К пяти годам размеры сердца у ребёнка по сравнению с периодом новорожденного увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

Функциональные показатели: средняя ЧСС 92-95 уд/мин., ЧД в среднем – 25 вд/мин.

Жизненная ёмкость лёгких в среднем равна 1100-1200 куб.см, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др.

Острота зрения в 5 лет - 0.9 ед. (по плакату Орловой).

Начиная с 5-6-летнего возраста, по мере созревания двигательной сенсорной системы, осуществляется переход к доминирующей роли проприоцептивных обратных связей. За период от 5 до 8 лет устанавливаются выраженные координационные взаимоотношения между мышцамиантагонистами, что резко улучшает качество двигательных актов. В возрасте 6 лет формируется представление о схеме тела, связанное с важным этапом развития задних третичных полей (нижнетеменных зон коры). Приобретается адресная точность передачи моторных команд к различным звеньям тела, а сами команды становятся более тонкими и сложными.

У 5-6-летних детей увеличивается сила и подвижность нервных процессов. Они способны осознанно строить программы движений и контролировать их выполнение, легче перестраивают программы.

Время реакции 5-6 лет – 286 м/с. (Бальсевич В. К., 2000).

В возрасте 5-6 лет средняя скорость бега у мальчиков составляет 4.07 м/с. (Бальсевич В. К., 2000). Однако опорные реакции ещё отличаются от взрослого типа. Они «вялого» типа - характеризуются медленным развитием усилий.

Скоростно-силовые возможности ребёнка развиваются постепенно, по мере повышения лабильности мотонейронов, скорости активации и вовлечения в работу отдельных двигательных единиц, возможности их синхронизации. Эти функциональные особенности определяют так называемую взрывную силу, которая проявляется в показателях бросков, прыжков, метаний. Её показатели у дошкольников невелики - дети 5-6 лет осваивают лишь около половины прыжковых упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств: схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений. Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребёнку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдалённые последствия собственных действий и действий других.

Развивается образ Я.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

Функциональные показатели и показатели развития физических качеств детей к 7 годам по: Аганянц Е.К. и др., 1991 год: ЧСС - 85 уд/мин., Артериальное давление - 98/53 мм.рт.ст., ЧД – 22 вд/мин., задержка дыхания на вдохе – 26 сек., задержка дыхания на выдохе – 17 сек., суточный расход энергии – 2400 ккал., становая сила – 29 кг., время реакции на звук – 301 мс., гибкость, наклон вперёд - +5см.,

К семи - восьми годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Мышечная масса продолжает медленно наращиваться и к 7-8 годам в среднем составляет 27% от веса тела.

Острота зрения к 7-8 годам достигает нормальной величины взрослого человека- 1.0 ед. (по плакату Орловой).

Возрастные особенности управления движениями связаны с постепенным созреванием различных отделов ЦНС - спинного мозга, подкорковых отделов и коры больших полушарий. Подкорковые отделы двигательной сенсорной системы созревают раньше, чем корковые: к возрасту 6-7 лет объем подкорковых образований увеличивается до 98% от конечной величины у взрослых, а корковых образований — лишь до 70-80%.

Время реакции 7-8 лет - 219,7м/с. (Бальсевич В. К., 2000).

Сила мышц позвоночника мала - она составляет в 7-8 лет всего 35% величины у взрослых, а вместе с тем сила мышц туловища больше силы мышц конечностей.

В 6-7 лет наибольшую силу имеют мышцы сгибатели туловища, бедра и подошвенные сгибатели.

За период от 4 лет до 7 лет сила различных мышц увеличивается примерно в 1.5-2 раза. Например, становая сила - от 18 кг. до 29 кг, сила правой руки - от 7 кг. до 12 кг, сила левой руки - от 5 кг. до 10 кг. Сила мышц мальчиков и девочек в 7-8 лет одинакова.

С возраста 6 – 7 лет прирост силы оказывается больше прироста массы тела, и начинает нарастать относительная сила мышц. При этом увеличиваются прыгучесть и скоростно - силовые возможности детей.

В 7-8 лет при беге хорошо выражена безопорная фаза. Это заметно повышает скорость бега. В 7-8 лет - 4.83 м/с, (Бальсевич В. К., 2000).

Некоторое увеличение прироста скоростно -силовых показателей - прыжков в высоту, длину, дальности бросков и пр., наблюдается в 7-9 лет, но это ещё не основной прирост.

К концу дошкольного возраста начинает увеличиваться выносливость к аэробной работе, но лишь к 11 годам она составляет ещё только 50 % от максимальной. К анаэробной работе выносливость не растёт.

Показатели координации и точности движений у 7-8-летних детей в 1.5-2 раза хуже, чем у 1415-летних. Они резко ухудшаются при малейшей недостаточности зрительной информации. На 3050% они менее стабильны, чем у 11 - 12-летних детей.

Время простой двигательной реакции на свет к возрасту 5-7 лет сокращается до 0.3-0.4сек.

С 6 лет начинают доминировать речевые сигналы (вторая сигнальная система).

К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость произвольного внимания, что приводит к меньшей отвлекаемости детей. Вместе с тем, возможности детей сознательно управлять своим вниманием, весьма ограничены. Сосредоточенность и длительность деятельности ребёнка зависит от её привлекательности для него. Внимание мальчиков менее устойчиво.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы детьми **раннего** дошкольного возраста:

К трёхлетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребёнка.

К концу третьего года у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые

имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры; Проявлять интерес к физическим упражнениям.

Ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, хватать, бросать, переносить, класть, катать мяч, удерживать равновесие, прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ползать, подлезать под натянутую верёвку, перелезать через бревно, лежащее на полу.

К концу года ребёнок может:

Освоить применение спортивного оборудования, инвентаря при общеразвивающих движениях.

Может ориентироваться в пространстве по указанию взрослого.

Реагировать на речевые сигналы “Беги!” “Стой!” “Лови!” “Бросай!” “Прыгай”.

Может согласовывать действия со сверстниками, наблюдать за их действиями и подражать им; играть рядом; быть осторожным в движениях и перемещениях.

Может проявлять самостоятельность в своих действиях: способен направлять свои действия на достижение простой, самостоятельно поставленной цели; знает, с помощью каких средств и в какой последовательности продвигаться к цели;

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы детьми **младшего** дошкольного возраста:

К четырёхлетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребёнка.

К концу четвертого года ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм; ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре.

К концу года ребёнок может:

Ходить прямо, сохраняя заданное направление.

Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием взрослого, выполнять движения в общем для всех темпе;

Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40см.

Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросать мяч двумя руками от груди. Из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на дальность – на расстояние не менее 5м.

Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы детьми **среднего** дошкольного возраста:

К пятилетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребёнка.

К пяти годам ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности; с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений.

К концу года ребёнок может:

Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.

Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.

Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70см.

Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю или пол не менее 5 раз подряд.

Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5м).

Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.

Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.

Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Стремиться узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы детьми **старшего** дошкольного возраста:

К шестилетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребёнка.

К шести годам ребёнок 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 туризме, как форме активного отдыха; ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой; проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру; ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов; ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

К концу года ребёнок может:

Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа.

Прыгать на мягкое покрытие (высота 20см), прыгать в обозначенное место с высоты 30см, прыгать в длину с места (не менее 80см), с разбега (не менее 100см); в высоту с разбега (не менее 40см); прыгать через короткую и длинную скакалку.

Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6м), владеть школой мяча.

Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, в шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом.

Знать исходное положение, последовательность выполнения ОРУ, понимать их оздоровительное значение.

Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.

Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Придумывать и выполнять имитационные и образные упражнения, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы детьми **подготовительной** группы:

К семи годам ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности.

У ребёнка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Ребёнок проявляет инициативу и самостоятельность в игре, участвует в совместных играх, следует игровым правилам; обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре. Ребёнок владеет разными формами и видами игры.

Ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может высказывать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения.

Ребёнок способен к волевым усилиям, проявляет самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности.

Может соблюдать правила безопасного поведения; имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его; владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.

Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Овладевает элементами спортивных игр – городки, бадминтон, элементы баскетбола, элементы футбола, элементы хоккея, элементы настольного тенниса, элементы волейбола. Ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

1.3. Система мониторинга динамики индивидуального развития детей, динамики их образовательных достижений

Педагогическая диагностика в физическом развитии– это система показателей, дающих объективную информацию о динамике (положительной или отрицательной), физических параметров детей (физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность, состояние здоровья) в процессе их жизнедеятельности, определяющая перспективы развития.

Цель: обследование физического состояния, как отдельного ребёнка, так и группы в целом в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Результаты педагогической диагностики и медико-педагогических наблюдений в процессе физического воспитания могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных ***задач:***

- выявить уровень физического развития, физической подготовленности детей дошкольного возраста;
- откорректировать план работы с воспитанниками в соответствии с полученными данными; разработать индивидуальные маршруты развития детей.

Диагностика физического развития строится на материале образовательной программы «От рождения до школы» под ред. Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Дорофеевой Э.М.

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год (сентябрь, май), в тёплое время года. Одежда должна быть удобной, лёгкой и чистой; обувь – спортивной.

Измерение физической подготовленности проводится в спонтанной и специально организованной деятельности инструктором по физическому воспитанию (при необходимости помогает воспитатель группы) в ходе педагогического наблюдения. По трёхбалльной шкале оценивается уровень освоения ребёнком:

- основных движений;
- общеразвивающих упражнений; - спортивных и подвижных игр;
- обогащённого двигательного опыта.

В спортивном зале по средствам тестирования (по Н.Н.Кожуховой, Л.А.Рыжовой, М.М. Самодуровой) проводится оценка физических качеств:

- гибкости (наклоны);
- силовой выносливости (подъём туловища, подъём ног).

На улице на специально организованной площадке по средствам тестирования (по Н.Н.Кожуховой, Л.А.Рыжовой, М.М. Самодуровой) проводится оценка физических качеств:

- скоростно-силовых (бросок набивного мяча, прыжок с места, бросок лёгкого мяча)
- быстроты (бег 10м., бег 30 м.. челночный бег);
- выносливости (бег 90 м., бег 120 м., бег 150 м.); - ловкости (бег зигзагом, прыжки на скакалке).

После определения нормативов, показания переводятся в трёхбалльную систему.

Тесты с описанием двигательных действий и ориентировочные показатели физической подготовленности детей по всем возрастным группам ДОУ – см. Организационный раздел.....

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Модель организации образовательного процесса

В соответствии с программами нового поколения, основной формой организованного, систематического обучения движениям ребёнка в дошкольном учреждении, является физкультурное занятие.

Структура физкультурного занятия:

Вводная часть – обеспечивает организацию детей, активизацию их внимания, подготовку организма к выполнению более сложных упражнений. Здесь подбираются строевые упражнения, ходьба обычная, с заданиями, бег.

Основная часть – обеспечивает формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств и способностей. Здесь применяются ОРУ (общеобразовательные упражнения), ОВД (основные виды движений) или спортивные упражнения, П/И (подвижные игры).

Заключительная часть – обеспечивает переход от более интенсивных упражнений к менее интенсивным, снижая постепенно нагрузку, чтобы после окончания занятия через 3-5 мин. у ребёнка его состояние соответствовало первоначальному. Здесь используются малоподвижные игры, спокойная ходьба, упражнения на релаксацию.

Два физкультурных занятия проводятся в зале, а третье – на улице в форме оздоровительно игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребёнка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно

-игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и её снижение в осенне -зимний период. ***Занятия в группе раннего возраста***

В Вводной части до 2-х лет ходьба проводится под ритм, под слово, под счёт, под песенку, до 3-х лет. - ходьба под бубен. Здесь обращается внимание на осанку. Дети всё делают по подражанию. Показ должен быть обязательно правильным. Инструктор идёт вместе с детьми впереди, сзади, сбоку, спиной – все приёмы приемлемы. Физкультурные пособия дети берут сами для общеразвивающих упражнений. Инструктор выполняет упражнения вместе с детьми, так как объяснение дети не воспринимают. Можно давать по слову только отработанные упражнения. Упражнения проводятся чётко, немногословно, эмоционально, следя за дозировкой. После дети сами складывают пособия.

В Основной части общеразвивающие упражнения дети выполняют стоя врассыпную или в кругу из разных исходных положений с предметами. Их использование повышает мышечное напряжение, усиливает эмоциональный настрой. Предметы, игрушки должны быть знакомыми детям и одинаковыми. Комплекс ОРУ на втором году жизни 2-3 упражнения, на третьем 3-4 упражнения. Дозировка: 4-5-6 раз для менее нагрузочных мышц плечевого пояса и 2-3-4 раза для мышц спины и живота. В раннем возрасте на втором году жизни детьми осваивается только ходьба стайкой за инструктором, ускоренная ходьба, бега нет, катание мяча в индивидуальной работе в паре с инструктором, поскоки, спрыгивания нет. Основные движения проводятся поточным методом. Чтобы это осуществить, продумывается расстановка пособий. Возможно использование нескольких пособий, 2-3 дорожки. Чем больше пройдёт ребёнок, тем лучше. Основные движения часто не меняются. Одно старое, одно новое, над которым надо работать. Основное движение можно показать на ребёнке. При выполнении основных движений надо развивать левое и правое полушарие.

Подвижная игра заранее не объясняется. Дети усваивают правила по ходу.

Заключительная часть включает упражнения в ходьбе с выполнением несложных заданий. Продолжительность ***Занятия*** - 10 минут.

Занятия в младшей группе

В этой возрастной группе требования к выполнению ОРУ небольшие: от детей не требуется чёткого и точного воспроизведения всего упражнения в целом. Однако правильное выполнение некоторых частей упражнения уже возможно. Ребёнок занимает необходимое исходное положение: стоя (ноги вместе, ноги слегка расставлены, ноги расставлены шире плеч), сидя, лежа на спине или на животе с заданным положением рук (вниз, вперёд, в сторону, на пояс, за спину и др.). Он справляется к концу года с кратковременной фиксацией отдельных положений рук (прямые руки в стороны, пальцы вместе и вытянуты), сопровождает по указанию взрослого движения рук движением головы и взглядом.

Детям этого возраста удобнее действовать с мячом средних размеров (18-20см). На занятиях упражнения с мячами удобно сочетать с упражнениями в бросании, ловле, прокатывании мячей.

Увеличивается объем упражнений для рук, ног, туловища, выполняемых без предметов. Как и прежде, выполнить поставленные в упражнениях задачи помогают подражательные действия, конкретные задания с ориентирами (дотянуться до ленточки, повернуться так, чтобы увидеть кубик и пр.). Широко применяются мелкие предметы, с которыми действует вся группа (флажки, кегли, колечки и др.).

На занятиях проводятся 4-6 упражнений общеразвивающего характера с повторением 4-6 раз.

Для упражнения в основных видах движений подбираются 1-2 вида. Из них одно – более сложное для детей или более трудоёмкое при обучении (лазанье, метание), другое – более простое. Заканчивается основная часть занятия подвижной игрой, в которой все дети принимают активное участие и интенсивно двигаются. Лучше использовать известные малышам игры. А также игры с простыми правилами, которые легко усваиваются детьми.

Продолжительность ***Занятия*** – 15 минут.

Занятия в средней группе

В средней группе требования к детям при выполнении ОРУ возрастают. В стойках ноги вместе или на ширине ступни стопы располагать параллельно, колени выпрямлять, массу тела равномерно распределять на обе ноги; стоять подтянуто, ровно, голову держать прямо, плечи слегка отводить назад и свободно опускать; руки выпрямлять вдоль туловища, пальцы должны быть полусогнуты.

Повторяются основные положения и движения рук: в стороны, вперёд, вниз, назад, за спину, на пояс. При приседаниях ребёнок должен следить за тем, чтобы туловище и голова не наклонялись вперёд. Вводится приседание на всей стопе и на носках ноги вместе или с разведением коленей в стороны.

Чёткость в поворотах туловища вправо и влево, наклонах вперёд, вправо и влево не сразу даётся детям. Постепенно их подводить к тому, чтобы движение совершалось в пояснице, ноги и спина оставались прямыми, колени не поворачивались за корпусом, голова оставалась неподвижной.

В положении сидя, опираясь руками сзади, детей необходимо приучать держать руки прямыми. Не слишком далеко от туловища, с кистями, развёрнутыми назад; спина прямая, плечи слегка отведены назад.

В целом в средней группе возрастает объем ОРУ без предметов, но большая часть основана на действиях с предметами. Применяются малые мячи, верёвки, палки, обручи и набивные мячи. Упражнения с палками и обручами применяются в средней группе в небольшом количестве во II полугодии, когда дети становятся более самостоятельными в построениях и хорошо осваивают основные положения и движения рук.

Необходимо знакомить детей сначала с простейшими положениями палки и движениями руки (вперёд, вверх, на голову, за плечи, на грудь, за спину и др.). Только после этого переходить к разучиванию несложных сочетаний движений рук с различными движениями туловища (присесть, палку вверх, наклониться, палку вперёд и т. д.). Наиболее характерными в упражнениях с палками являются движения потягивания. В этой группе не следует использовать лежащие на полу палки для перепрыгивания и бега вокруг неё.

Не следует добиваться от детей высокой чёткости в основных положениях и движениях с обручем и палкой.

В средней группе распространены упражнения с длинной верёвкой. Длина верёвки зависит от количества занимающихся: на каждого ребёнка приходится не мене 70-80см.

Кроме обычных мячей, используются набивные мячи массой не более 1кг. Упражнения с такими мячами включаются в занятия во второй половине года. Число их на одном занятии не должно превышать 2-3. При этом упражнения должны охватывать разные группы мышц. Для детей 5-го года наиболее целесообразны перекладывание, перекатывание, переноска набивных мячей, различные наклоны и повороты туловища. Мяч держат двумя руками. Перебрасывание набивных мячей в средней группе не применяется.

Для занятий подбирается примерно 5-7 упражнений, каждое из которых повторяется 4-6 раз.

Для упражнения детей в основных видах движений подбираются 2 вида. Из них одно – более сложное для детей или более трудоёмкое при обучении (лазанье, метание), другое – более простое.

При этом в работе с детьми младшего дошкольного возраста (младшая и средняя группа) преобладают приёмы опосредованного обучения (игра), объяснение, сопровождение показом, выполнение детьми упражнений совместно с инструктором по ФК.

Продолжительность ***Занятия*** – 20 минут.

Занятия в старшей группе

В старшей группе в основном закрепляются навыки элементарных движений отдельных частей тела (сгибания, разгибания, вращения, повороты, наклоны). В этих простых движениях достигается

хорошая согласованность действий всей группы, одновременное начало и окончание упражнений, следование определённому подсчёту взрослого или музыкальному сопровождению, выполнение упражнений всеми детьми в одинаковом темпе и т. д. В упражнениях более сложных, связанных с проявлением силовых усилий (сесть и встать без помощи рук; лежа на полу, перевернуться со спины на живот и т. п.), не следует стремиться к тому, чтобы дети чётко согласовывали друг с другом свои движения.

Во второй половине года для поворотов туловища, наклонов, приседаний, кроме основного исходного положения, стоя ступни слегка расставлены и параллельны, применяется и основная стойка: пятки вместе, носки врозь, плечи слегка отведены назад, голова прямо, руки вниз. Используются положения: сидя, лежа, стоя на коленях и др.

В старшей группе имитационные упражнения занимают немного места. Дети выполняют ОРУ не только по показу взрослого, но и на основе объяснения.

На занятиях используют различные предметы - палки, обручи, мячи, верёвки, скакалки, косички, большие кегли, кубы. Дети самостоятельно приносят, раздают и убирают пособия. Кроме обычных мячей, используются и набивные мячи. Перебрасывание набивных мячей, сопровождаемое ловлей, для старшей группы нехарактерно.

Разнообразнее становятся способы держания палки: за концы, за середину, одной рукой за конец, а другой за середину и др. При всех этих способах кисти рук располагаются сверху либо снизу палки: хват сверху и хват снизу.

Для занятий в старшей группе подбирается примерно 5-8 упражнений, каждое из которых повторяется до 6-8 раз в зависимости от сложности. Не следует на одном занятии использовать более 1-2 новых упражнений. Инструктор по ФК подсказывает детям наиболее удобный в каждом отдельном случае ритм дыхания; привлекает их внимание к удобному согласованию вдоха и выдоха с определёнными моментами движения.

Для упражнения в основных видах движений подбираются 2-3 вида. Из них одно – на закрепление полученного умения, второе - более сложное или более трудоёмкое при обучении (лазанье, метание), третье – более простое.

Заканчивается основная часть занятия подвижной игрой. Подвижные игры в старшей группе используются главным образом с целью закрепления и совершенствования разнообразных, в том числе простых и сложных, двигательных умений и навыков. Высокая активность детей в играх способствует комплексному развитию физических способностей, повышению уровня двигательных качеств. С этой целью применяются игры бессюжетные, а также с элементами соревнования, в особенности игры - эстафеты; разучиваются приёмы спортивных игр, осваиваются правила. Продолжительность ***Занятия*** – 25 минут.

Вводная часть – 20% от общего времени; основная – 66%; заключительная – 14%.

В старшей и подготовительной группах ведущими являются методы и приёмы прямого обучения, а также направленные на формирование двигательных качеств (строго дозированные упражнения, их повторение через определённые интервалы времени, увеличение интенсивности движений и др.).

Кроме традиционного смешанного типа занятий широко применяются в ДОУ и следующие виды: игровое; сюжетно - игровое; тренировочное; ритмическая гимнастика; тематическое; интегрированное: познавательно - двигательное, занятие - поход.

Занятия в подготовительной группе

В вводной части занятия дети семи лет выполняют самые разнообразные по сложности упражнения для координации левого и правого полушарий. Способы перестроения усложняются (в шахматном порядке, в колонну по четыре), добавляется расчёт на “первый - второй” и по порядку.

В подготовительной группе совершенствуются навыки элементарных движений отдельных частей тела в ОРУ. Добавляются более сложные упражнения, связанных с проявлением силовых усилий (упор, руки на скамейке, ноги прямые на полу, упор лёжа, выпады в стороны с переносом веса тела, выпрыгивания вверх из приседа).

В основных видах движения в подготовительной группе увеличивается время непрерывного бега до 2-3 минут. В прыжках через скакалку дети должны уже применять различные способы, хотя по физиологическим показателям развития мышц – антагонистов ног и туловища их возможности остаются ограниченными. При метании начинает применяться движущаяся цель, причём попадать в неё предлагается из различных исходных положений – лёжа на спине, на боку, из приседа с выпрыгиванием, стоя спиной с разворотом.

В обучении элементам спортивных игр дети осваивают технику движений, которая позволяет им свободно перемещаться по площадке во время игры, например, в баскетболе, футболе, хоккее. Освоение сложно -координационных движений, позволяет играть ракеткой в бадминтон, настольный теннис и управлять битой в городках.

В заключительной части занятия дети способны справедливо давать оценку как своим результатам, так и результатам сверстников. Умеют работать в парах, делать самомассаж и массаж партнёру пальцами, ладонью, мячом. Могут самостоятельно организовывать игры, придумывать собственные, следить за соблюдением правил.

Продолжительность занятия – 30 минут.

Вводная часть – 20% от общего времени; основная – 66%; заключительная – 14%.

В старшей и подготовительной группах ведущими являются методы и приёмы прямого обучения, а также направленные на формирование двигательных качеств (строго дозированные упражнения, их повторение через определённые интервалы времени, увеличение интенсивности движений и др.).

Кроме традиционного смешанного типа занятий, широко применяются в ДОУ и следующие виды: игровое; сюжетно - игровое; тренировочное; ритмическая гимнастика; тематическое; интегрированное: познавательно - двигательное, занятие - поход.

Модель здоровьесберегающей деятельности в ДОУ

Формы двигательной	***Особенности методики проведения***	***Вариативность физкультурно-***
активности		***оздоровительных мероприятий***
Физкультурное занятие	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.	3 раза в неделю (2 раза в спортивном зале и 1 раз на спортивной площадке). ранний возраст - 10 мин., младший возраст - 15 мин., средний возраст – 20 мин., старший возраст – 25 мин., подготовительный к школе – 30 мин.
Тематическая (сюжетная) утренняя гимнастика	Проводится в проветренном зале или в группе, в летнее время на улице. Может быть включена в сетку с другими комплексами гимнастики для усиления мотивации и качества выполнения упражнений.	Ежедневно ранний возраст 4-5 мин., младший возраст 5-6 мин., средней возраст 6-8 мин., старший возраст 8-10 мин.

Динамические паузы	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Во время занятий, 1 мин.- ранний возраст, 3-5 мин. - остальные, по мере утомляемости детей.
Подвижные и спортивные игры	Игры подбираются в соответствии с возрастом детей, местом и временем её проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - с малой и средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп.
Гимнастика пальчиковая	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно 2-3 мин.
Гимнастика для глаз	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста.
Гимнастика дыхательная	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	В различных формах физкультурнооздоровительной работы. 2-3 мин.
Гимнастика бодрящая	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; лёгкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Ежедневно после дневного сна, 5 -10 мин. В раннем, младшем и среднем возрасте, 15 - 20 мин. в старшем возрасте.
Физкультурные минутки	Форма проведения зависит от вида и содержания НОД	В середине статической образовательной деятельности, между НОД. Во всех группах-10 мин.
Релаксация	Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы, звуки подражания с элементами йоги.	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп
Самомассаж	Необходимо объяснить ребёнку серьёзность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Оздоровительный бег	Может быть включён в сетку как альтернатива утренней гимнастике с целью гиподинамии	Проводится на свежем воздухе в облегчённой одежде, в утренние часы со среднего возраста
Гимнастика ортопедическая (массажные коврики, дорожки)	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	В различных формах физкультурнооздоровительной работы 5-10 мин.
Проблемно-игровые тренинги и игротерапия	Занятие может быть организовано незаметно для ребёнка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом
Технологии музыкального воздействия	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального напряжения и пр.	1-2 раза в неделю со старшего возраста по 2530 мин.
Беседы о ЗОЖ, видах спорта с элементами движений, решение проблемных ситуаций	Используется специальная литература, атласы, плакаты и пр.	В различных формах физкультурнооздоровительной работы во всех возрастных группах по тематическому плану
Дидактические игры валеологического содержания, пособия	Используются пособия, сделанные из подручного материала самими детьми или ИФК, нестандартные	В зале, в группе, на прогулке в различных формах физкультурно-оздоровительной работы во всех возрастных группах

Хороводы, народные игры	Могут применяться как в самостоятельной деятельности детей, так и в непосредственно организованной с использованием народных костюмов и атрибутов	В зале, на прогулке как часть занятия, досуга или во второй половине дня во всех возрастных группах.
Совместная проектная деятельность	Включает одновременное взаимодействие педагогов, ИФК, родителей, приглашённых гостей	Один раз в год одновременно со всеми детьми, кроме раннего возраста.
Тематические досуги	В проведении досугов решается самые разнообразные задачи от ПДД до укрепления связей с семьёй	Один раз в месяц во всех возрастных группах: ранний возраст - 15 мин. младший возраст - 20 мин., средний возраст - 20 мин., старший возраст - 30-45 мин., подготовительная - 40 мин.
Физкультурные праздники	Возможно проведение без участия родителей	Возможно проведение согласно сезону: осенью, зимой или летом на улице. Два раза в год, кроме раннего и младшего возраста. В ср.гр. - 45 мин., в ст. и подг. - 60 мин.
День здоровья	Комбинированное мероприятие, включающее эстафеты, подвижные, спортивные, народные игры	Один раз в квартал во всех возрастных группах.

2.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением «Физическое развитие»

2.2.1.Содержание образовательной области «Физическое развитие» для детей раннего дошкольного возраста от 1 до 3х лет Создание условий, побуждающих детей к двигательной активности.

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза - смотреть, уши – слышать, нос – нюхать, язык – пробовать (определять) на вкус, руки – хватать, держать, трогать; ноги – стоять, прыгать, бегать, ходить; голова – думать, запоминать.

Физическая культура

Основные задачи обучения	Примерный материал (ОРУ), ОВД	Подвижные игры	Спорт. игры
Учить ходить в прямом направлении, сохраняя равновесие и постепенно включая движения рук. Обучать детей ходьбе и бегу подгруппой и всей группой со свободными естественными движениями рук, не наталкиваясь друг на друга взявшись за руки, по кругу. Приучать ориентироваться в пространстве: в указанном направлении, с изменением темпа, с переходом на бег, врассыпную, обходя предметы. Обучать приставным шагам вперёд, в стороны. Формировать умения сохранять устойчивое положение тела при ходьбе и беге на носках, с перешагиванием через предметы, кружении в медленном темпе. Формировать умение выразительно передавать простейшие действия некоторых персонажей.	**Ходьба, бег, упражнения в равновесии.** 1Ходьба стайкой 2Ходьба подгруппами и всей группой парами, на месте, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, затем направления. 3Ходьба врассыпную (2,6лет) обходя предметы. 4Ходьба приставным шагом вперёд, в стороны. 5Ходьба по прямой дорожке на носках (ш.20 см., дл. 2-3 метра) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см.). 6Ходьба по доске (ш. 20 см., дл. 1,5-2 метра), приподнятой одним концом от пола на м15 -20 см. 7Ходьба по гимнастической скамейке. 8Кружение в медленном темпе (с предметами в руках) 9Бег в колонне по одному в медленном темпе 30-40 секунд непрерывно. 10Бег всей группой с изменением темпа. 11Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см.).	“Догони собачку” “По тропинке” “Догони меня” «Воробышки и автомобиль» “Птички летают” “Перешагни через палку “Солнышко и дождик “Через ручеёк” “Догони мяч” “Принеси предмет”	Катание на санках. Скольжение. Катание на велосипеде.

Приучать детей двигаться всем вместе, выполнять упражнения в общем для всех темпе. Выполнять движения по показу инструктора. Закреплять умение действовать изолированно руками, ногами, корпусом. Развивать умение внимательно слушать взрослого, действовать по сигналу. Выработать у детей навык правильной осанки.	**Упражнения для кистей рук, укрепления мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса.** 1Поднимание рук вперёд, вверх, в стороны, скрещивание перед грудью. 2Отведение рук назад, за спину. 3Сгибание и разгибание рук, размахивание вперёд -назад, вниз – вверх. 4Хлопк руками над головой, перед собой. 5Повороты вправо – влево, передавая предметы рядом стоящему. 6Полунаклоны вперёд с выпрямлением, с поддержкой, перегибаясь ч/з палку (40-45 см. от пола), наклоны вперёд, в стороны. 7Сидя на полу – сгибание и разгибание ног.	“Передай мяч” “Маленькие и большие”	
	8Лежа на спине – поднимание и опускание ног. 9Стоя на коленях – присесть на пятки и подняться. 10Перешагивание (с поддержкой) через барьеры. 11Приседания с поддержкой, держась за опору. 12Потягивание, поднимаясь на носки. 13Выставление ноги вперёд на пятку. 14Шевеление пальцаминогсидя.		
	Построение 1Строиться друг за другом всей группой, небольшими подгруппами (с помощью.). 2Строиться в круг (с помощью) 3Строитьсяпарами(с помощью)	“Раздувайсяпузырь” “Паровозик"	
Приучать детей пружинить обеими ногами, прыгать легко, сгибая колени в момент приземления со свободным движением рук во время прыжка.	**Прыжки** 1Перешагивание ч/з верёвку или палку, приподнятую от пола на 12 18 см. 2Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперёд. 3Подъём а опрокинутый вверх дном ящик 50х50х15 и спуск с него. 4Прыжки на двух ногах через шнур (через две параллельные линии 10-30 см). 5Прыжки вверх с касанием предмета (высота на 10-15 см. выше поднятой руки ребёнка).	“Мой весёлый звонкий мяч” “Птички в гнёздышках” “По ровненькой дорожке” “Поймай бабочку”	

Научить детей катать мяч двумя и одной рукой (расстояние 50-100 см). Научить бросать мяч двумя руками из разных положений. Научить метать мяч правой и левой рукой на дальность (1м). Приучать ловить мяч кистями рук, не прижимая к груди, не роняя его. Научить детей ползать на четвереньках, сохраняя равновесие (высота 20-30см), подлезать и перелезать.	**Катание, бросание, ловля, метание** 1Катание мяча диаметром 20-25 см. в паре с ИФК 2Катание по скату и перенос мяча к скату. 3Бросание мяча диаметром 6-8 см. Правой и левой рукой на 50 -70 см. 4Катание мяча двумя руками и одной инструктору, друг другу стоя и сидя (расстояние 50-100 см.) 5Бросание мяча вперёд двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребёнка. 6Метание набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой. 7Ловля мяча, брошенного ИФК с расстояния 50 -100 см. 8Метание в горизонтальную цель двумя руками, правой и левой рукой с расстояния 1м. **Ползание, лазанье** 1Перелезание ч/з бревно диаметром 20 -25 см. 2Пролезание в обруч диаметром 45 см. 3Лазанье по лесенке -стремянке вверх и вниз высота 1,5 м. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3 - 4м.) 2Ползание по доске, лежащей на полу.	“Передай мяч” “Мяч в кругу” “Прокати мяч” “Лови мяч” “Попади в воротца” “Цельсяточнее” “Доползи до погремушки” “Проползи в воротца” “Непереползайлинию!” “Обезьянки” “Где пищит мышонок?”	
Приучать лазать по гимнаст. лестнице вверх и вниз удобным для ребёнка способом (высота 1,5 метра).	3Ползание по наклонной доске, приподнятой на высоту 20-30 см. 4Ползание по гимнастической скамейке, перелезание. 5Подлезание под верёвку, барьер (высота 30 - 40 см.). 6Лазанье по гимнастической стенке вверх вниз (высота 1,5 м.) удобным для ребёнка способом.		

2.2.2. Содержание образовательной области «Физическое развитие» для детей младшего дошкольного возраста от 3х до 4х лет

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши).

Дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о здоровой и вредной пище.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливать свой организм.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своём самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура

Основные задачи обучения	Примерный материал (ОРУ), ОВД	Подвижные игры	Спорт. игры
Приучать детей ходить со свободным, естественным движением рук, не шаркая ногами, не опуская головы, держа спину прямо в колонне по 1-2, в разных направлениях, с выполнением заданий. Приучать ориентироваться в пространстве: бежать по сигналу в указанное место. Обучать ходьбе, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Развивать у детей чувство равновесия, стоя на месте и в движении при уменьшенной площади опоры.	**Ходьба, бег, упражнения в равновесии** 1Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена в колонне по одному (парами). 2Ходьба по прямой, по кругу. 3Ходьба змейкой, врассыпную. 4 Ходьба с остановкой, приседанием, поворотом. 5Ходьба по прямой дорожке (шир.15-20 см., дл.2-2,5м) приставляя пятку к носку. 6То же по доске. 7То же по гимнаст. скамейке. 8Ходьба с перешагиванием через предметы, по ребристой доске.	“Беги ко мне” “Птички и птенцы.” “Мыши и кот” “Бегите к флажку” “Найди свой цвет” “Трамвай” “Поезд” “Лохматый пёс” “Птички в гнёздышках” “Найди своё место”	Катание на санках. Скольжение. Катание на велосипеде.
Приучать к длительному бегу без перерыва (в медл.темпе до 1й мин, в быстром на расстояние 10 метров). Развивать умение реагировать на сигналы: беги, лови, стой и др., выполнять правила в подвижных играх.	9Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см.) 10Бег обычный, на носках в колонне по одному, по кругу. 11Бег по извилистой дорожке (ширина 50-60 см.), змейкой. 12Бег с остановкой и по сигналу в указанное место. 13Бег с заданием догонять и убегать). 14Бег в медленном темпе -50-60 с. и в быстром – на 10 м. 15Медленное кружение в обе стороны.	“Найди, что спрятано”	

Приучать детей двигаться всем вместе, уметь согласовывать свои движения с движениями др., строиться самостоятельно. Развивать чувство ритма при выполнении ОРУ и циклических движений	**Упражнения для кистей рук, укрепления мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса.** 1Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны одновременно (поочерёдно). 2Перекладывание предметов перед собой (за спиной, над головой). 3Хлопки в ладоши перед собой (за спиной). 4Поворачивание рук ладонями вверх. 5Поднимание и опускание кисти. 6Передача мяча над головой вперёд -назад. 7То же с поворотом вправо-влево. 8И.п.сидя: поворот, положить предмет позади себя, повернуться и взять его. 9Наклоны сидя. 10Подтягивание ног с обхватом коленей. 11И.п. лежа на спине: поднимание и опускание ног. 12Велосипед. 13И.п.лежа на животе: сгибание и разгибание ног поочерёдно и вместе, поворот со спины на живот и обратно. 14Прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны. 15Подъем на носки, выставление его вперёд, назад, в сторону. 16Приседание с помощью опоры (и без неё). 17Приседания группируясь. 18Поднимание и опускание ног, согнутых в коленях.		
	Построение 1Строиться в шеренгу 2Перестроение в колонну по 2. 3Размыкание и смыкание обычным шагом. 4Повороты на месте направо, налево, переступанием.		
Развивать умения энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте, с продвижением вперед. Обучать прыжкам в длину с места (на расстояние 40см).	**Прыжки** 1Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (на 2-3 метра). 2Прыжки из обруча в обруч, вокруг предметов, между ними. 3Прыжки с высоты 15-20 см. 4Прыжки вверх с места, доставая предмет на высоте поднятой руки	По ровненькой дорожке” “Поймай комара” “Воробышки и кот” “С кочки на кочку”	

	ребёнка. 5Прыжки через шнур (через 4-6 линий подряд). 6Прыжки через предметы (высота 5см.). 7Прыжки в длину с места через две линии (25-30 см. между ними). 8Прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см.	Кто бросит дальше мешочек” “Попади в круг” “Сбей кеглю” “Береги предмет”	
Научить детей катать мячи, шарики, энергично отталкивая их от себя, с попаданием в воротца (ширина 50-60 см.). Приучать занимать правильное положение при метании на дальность в горизонтальную (расстояние 1,5-2 метра) и вертикальную (высота центра мишени 1,2 м) цель. Закреплять умения детей подбрасывать мяч вверх, бросать об пол и ловить двумя руками одновременно.	**Катание, бросание, ловля, метание** 1Катание шарика друг другу. 2Катание между предметами (в воротца шир.50-60 см.). 3Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на 2,5-5 метров). 4Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу (от груди, правой и левой рукой) на расстояние 1,5-2 метра. 5Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 метра) правой и левой рукой. 6Ловля мяча, брошенного инструктором (с 1 метра). 7Бросание мяча вверх, ловля его 2-3 раза подряд. 8Бросание мяча об пол, ловля его 2-3 раза подряд.		
Закреплять умение ползать, подлезать (высота 50см), не касаясь руками пола. Обучать детей лазать вверх и вниз по гимнаст. стенке переменным шагом (высота 1,5 метра).	**Ползание, лазание** 1Ползание на четвереньках по прямой (до 6 метров). 2Ползание между предметами, вокруг них. 3Подлезание под препятствие, не касаясь руками пола (высота 50 см.). 4Пролезание в обруч и обратно. 5Лазанье по гимнаст. стенке (высота 1,5 метра).	Наседка и цыплята” “Мыши в кладовой” “Кролики”	

2.2.3. Содержание образовательной области «Физическое развитие» для детей среднего дошкольного возраста от 4х до 5х лет

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употребления в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.

Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы – значит, они у меня будут крепкими и здоровыми»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.
Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура

Основные задачи обучения	Примерный материал (ОРУ), ОВД	Подвижные игры	Спорт. игры и упражнения
Закреплять умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног. Развивать умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Научить детей во время бега дышать через нос, соблюдать заданный темп, дистанцию во время передвижения, уметь переходить с бега на ходьбу. Формировать правильную осанку и навык сохранять её в повседневной жизни (голову не опускать, спину держать прямо, плечи слегка отвести назад). Формировать умения выполнять действия по сигналу, чередуя бег, ходьбу, прыжки, направление, направляющего. Развивать у детей способность сохранять равновесие при уменьшении площади опоры, стоя на месте, в движении, кружении в обе стороны.	**Ходьба, бег, упражнения в равновесии** 1Ходьба (бег) обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен (по кругу, врассыпную). 2Ходьба (бег) мелким и широким шагом (змейкой). 3Ходьба приставным шагом направо и налево (вдоль границ зала). 4Ходьба (бег) с изменением положения рук, с приседанием. 5Ходьба с бегом, с прыжками. 6Ходьба (бег) с изменением темпа, направления, направляющего. 7Ходьба (бег) между линиями (10-15 см.), по канату (диаметр 1,5-3 см.). 8Ходьба по гимн.скамейке с перешагиванием через предметы, с поворотом. 9Ходьба по гимн.скамейке с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны 10Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (шир.15-20 см., высота 30-35 см.). 11Перешагивание через барьеры (высота 20-25 см.). 12Перешагивание поочерёдно через 5-6 набивных мячей, с разными положениями рук. 13Бег непрерывный в медленном темпе в течение 1-1,5 мин. 14Челночный бег 3 раза по 10 метров. 15Бег на 20 метров за 5-6 секунд к концу года. 16Сохранение равновесия, стоя на носках, руки вверх. 17Сохранение равновесия, стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).	“Самолёты” “Цветные автомобили” “У медведя во бору” “Птичка и кошка” “Найди себе пару” “Лошадки” “Позвони в погремушку” “Бездомный заяц" “Ловишки”	Катание на санках. Скольжение. Катание на велосипеде. Народные игры

Продолжать накапливать двигательные навыки, выполняя ОРУ из различных исходных положений, используя предметы и гимнастический инвентарь Развивать чувство ритма при выполнении ОРУ под музыку.	**Упражнения для кистей рук, укрепления мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса** 1Отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, перед грудью. 2Размахивание руками вперёд -назад, с поворотами направо, налево. 3Круговые движения руками, согнутыми в локтях. 4Закладывание рук за голову, разведение локтей и рук в стороны. 5Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула. 6То же с палкой, обручем. 7Сжимание и разжимание кистей рук из и.п. руки вперёд, в стороны.		

	8Повороты в стороны, руки на поясе, разведение рук в стороны. 9Наклоны вперёд, касаясь пальцами носков, с заданием класть и брать предметы из различных и.п. 10Наклоны в стороны, руки на поясе, повороты плавные. 11Перекладывание предметов из руки в руку, др. другу, под приподнятой ногой (правой, левой). 12И.п. сидя, лежа на спине: приподнимание, поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол. 13Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. 14И.п. лежа на животе: приподнимание вытянутых вперёд рук, плеч и головы. 15Выставление ноги на носок, пятку, притопы. 16Полуприседания (подряд 4-5 раз), приседания, руки на поясе, вперёд, в стороны.		
	Построение 1.построение в колонну по 1, в шеренгу, в круг. 2.перестроение в колонну по два по три. 3.равнение по ориентирам. 4.повороты направо, налево, кругом. 5.размыкание и смыкание.		

Формировать умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание с взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умения прыгать через короткую скакалку.	**Прыжки** 1Прыжки на месте на двух ногах (до 20и), в чередовании с ходьбой. 2Прыжки на двух ногах с продвижением (на 2-3 метра), с поворотом кругом. 3Прыжки: ноги вместе, врозь, на правой, на левой. 4Прыжки через верёвку подряд на 4-5 линий (расстояние м/у 40-50 см.). 5Прыжки через предметы (высота 5-10 см.) поочерёдно. 6Прыжки с высоты (20-25 см.). 7Прыжки в длину с места (не менее 70 см.). 8Прыжки через короткую скакалку.	“Зайцы и волк” “Лиса в курятнике” “Зайка серый умывается”	
Закреплять умения принимать правильное исходное положение при метании в цель. Закреплять умения отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук, не прижимая к груди.	**Катание, бросание, ловля, метание** 1Прокатывание мячей, обручей друг другу и между предметами. 2Бросание мяча друг другу снизу, ловля его (расстояние 1,5 метра) 3Бросание мяча из-за головы двумя руками, правой, левой через препятствия (с расстояния 2 метра). 4Бросание мяча вверх, о землю, ловля двумя руками 3-4 раза подряд. 5Отбивание мяча о землю правой, левой рукой (от 5 раз подряд). 6Метание мешочков, мячей на дальность, в цель.		
	7Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м.). 8Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2 м.), высота центра мишени–1,5м.		
Обучать детей залезать и слезать с гимнастической стенки, не пропуская реек, перелезать с одного пролёта на другой вправо и влево.	**Ползание, лазанье** 1Ползание на четвереньках по прямой (до 10 метров), между предметами змейкой. 2Ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной доске, скамейке. 3Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками. 4Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. 5Подлезание под верёвку (высота 50 см.) правым, левым боком вперёд. 6Пролезание в обруч. 7Перелезание через гимн. скамейку. 8Лазанье по гимн. стенке, с одного пролёта на другой.	“Пастух и стадо” “Перелёт птиц” “Котята и щенята”	

2.2.4. Содержание образовательной области «Физическое развитие» для детей старшего дошкольного возраста от 5и до 6и лет

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины – у меня аллергия», Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентов) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать своё самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура

Основные задачи обучения	Примерный материал ОРУ, ОВД	Подвижные игры	Спорт. игры, упражнения

Закреплять умение детей с лёгкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры, бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Формировать правильную осанку и навык сохранять её в повседневной жизни. Развивать у детей способность сохранять равновесие на приподнятой опоре, манипулируя предметами.	**Ходьба, бег, упражнения в равновесии** 1Ходьба на носках, руки за голову, на пятках, на наружных сторонах стоп, с мешочком на голове (в колонне по одному). 2Ходьба с высоким подниманием колена, перекатом с пятки на носок (в колонне по двое). 3Ходьба приставным шагом вправо и влево (в колонне по трое). 4Ходьба, бег с выполнением различных заданий инструктора, переступание на месте, не отрывая носки от пола. 5Ходьба по гимн.скамейке, верёвке прямо, боком, на носках. 6Ходьба и бег по наклонной доске вверх, вниз, боком, приставным шагом, на носках. 7Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи, с раскладыванием и убиранием предметов. 8Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине, перекатыванием мяча двумя руками, приставным шагом. 9Бег с препятствиями, врассыпную, змейкой. 10Бег непрерывный в течение 1,5-2 мин. в медленном темпе. 11Бег в среднем темпе (80-120 метров) два -три раза в чередовании с ходьбой. 12Челночный бег 3 раза по 10 метров. 13Бег на скорость 20 метров (5-5,5 с.) к концу года 30 метров (7-8,5). 14Сохранение равновесия, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках 15Сохранение равновесия после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны). 16Сохранение равновесия, стоя на одной ноге, руки в стороны. 17Кружение парами, держась за руки.	“Ловишки” “Уголки” “Парный бег” “Мышеловка” “Мы весёлые ребята” “Гуси -лебеди” “Сделай фигуру” “Караси и щука” “Перебежки” “Хитрая лиса” “Встречные перебежки” “Пустое место” “Затейники” “Бездомный заяц” “Дорожка препятствий - эстафета” “Кто быстрее –с элементами соревнования” “Гори, гори ясно! – народные игры”	Катание на санках. Скольжение. Катание на велосипеде. Городки Элементы баскетбола Бадминтон Элементы футбола Элементы хоккея
Развивать двигательную активность детей, используя в ОРУ мячи, скакалки, обручи. Развивать умения согласовывать ритм движений с музыкальным сопровождением. Совершенствовать умения выполнять ОРУ красиво, грациозно под музыку.	**Упражнения для кистей рук, укрепления мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса** 1Сжимание и разжимание пальцев, поднимание и опускание кистей. 2Руки перед грудью – руки в стороны, повороты, руки за голову. 3Руки за головой – руки в стороны ладонями вверх. 4Руки в замок, вверх -назад попеременно, одновременно.		

	5И.п. стоя спиной к гимн.стенке, поднимание согнутых,		

	прямых ног, руки на уровне пояса. 6И.п. стоя лицом к гимн.стенке, наклоны, руки на уровне пояса. 7Наклоны вперёд, касаясь носков и пола ладонями. 8Наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. 9И.п. упор, присев, поочерёдное отведение ног в стороны. 10И.п. лежа на спине, скрещивание ног, подтягивание головы и ног к груди. 11Приседания пружинящие до глубокого приседа, руки вперёд, вверх, отводя за спину. 12Махи прямыми ногами, выпады вперёд, в стороны с различными положениями рук. 13Захват, передвижение, перекладывание предметов ногами. 14Приставные шаги, опираясь носками о палку, канат.		
Закреплять навыки быстрого и организованного построения и перестроения по указанию инструктора.	**Построения** 1.строиться в колонну по одному, шеренгу, круг. 2.перестраиваться в колонну по двое, по трое. 3.размыкание на вытянутые руки вперёд в колонне, в стороны в шеренге, из одного круга на несколько кружков. 4.делать повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.		

Совершенствовать умения выполнять прыжки в длину, в высоту, с разбега. Обучать детей технике разбега, отталкивания и приземления в зависимости от вида прыжка. Продолжать обучать прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохраняя равновесие при приземлении.	**Прыжки** 1Прыжки на месте (по30-40 прыжков 2-3 раза). 2Прыжки, ноги скрестно, врозь, одна вперёд, с продвижением (на 3-4 м.). 3Прыжки на одной ноге, с продвижением. 4Прыжки в высоту с места прямо и боком, через 5-6 предметов (высота 15-20 см.). 5Прыжки на мягкое покрытие (высота 20 см.). 6Прыжки с высоты 30 см. в обозначенное место. 7Прыжки в длину с места (от 80 см.), с разбега (от 100 см.). 8Прыжки в высоту с разбега (30-40 см.). 9Прыжки через короткую скакалку, с вращением назад. 10 Прыжки через длинную скакалку неподвижную, вращающуюся.	“Не оставайся на полу” “Кто лучше прыгнет?” “Удочка” “С кочки на кочку” “Кто сделает меньше прыжков?” “Классы”	
Закреплять умения сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать мяч правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Развивать координацию при прокатывании мячей, обручей между предметами. Развивать у детей меткость, глазомер, используя разные виды метания.	**Бросание, ловля, метание.** 1Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками (от 10 раз подряд). 2То же правой, левой рукой (от 4-6 раз подряд). 3Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. 4Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу с отскоком от земли. 5Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди. 6Отбивание мяча о землю на месте, с продвижением шагом (на 5-6 метров). 7Прокатывание набивных мячей (вес до 1 кг.). 8Метание мешочков, мячей на дальность (от 5 до 9 метров). 9Метание мячей в горизонтальную цель (с расстояния 3-4 метра). 10Метание мяча в вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 метр).	“Охотники и зайцы” “Брось флажок” “Попади в обруч” “Сбей мяч” “Сбей кеглю” “Мяч водящему” “Школа мяча” “Серсо”	

Совершенствовать навыки переползания, перелезания, пролезания, чередуя с ходьбой и бегом. Закреплять умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.	**Ползание, лазанье** 1Ползание на четвереньках змейкой, чередуя с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия. 2То же, толкая головой мяч (на 3-4 метра). 3То же по гимн.скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. 4Перелезание через несколько предметов подряд. 5Пролезание в обруч (наклонившись, плечом правым, левым, прогнувшись.). 6Лазанье по гимн.стенке (высота 2,5 метра). 7Перелезание с одного пролёта на другой.	“Кто быстрее доберётся до флажка” “Медведь и пчелы” “Пожарные на ученье”	

2.2.5. содержание образовательной области «Физическое развитие» для детей от 6и до 7и лет Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Расширять представления о рациональном питании, разнообразии, питьевом режиме.

Формировать представления об умении использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

Основные задачи обучения	Примерный материал ОРУ, ОВД	Подвижные игры	Спорт. игры, упражнения

Совершенствовать технику ходьбы и бега. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Продолжать развивать умение осознанно выполнять движения в равновесии. Упражнять в статическом и динамическом равновесии. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявлять творческие способности.	**Бег, ходьба, упражнения в равновесии** 1Ходьба с разными положениями рук, на наружных сторонах стоп, перекатом. 2Ходьба и бег широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад. 3Ходьба гимнастическим шагом. 4Ходьба в полуприседе. 5Ходьба в колонне..по 4, в шеренге, по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, в чередовании с бегом, прыжками. 6Ходьба в сочетании с другими видами движений. 7Бег, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд. 8Бег из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями. 9Бег с преодолением препятствий. 10Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну с изменением темпа. 11 непрерывный бег в течение 2-3 мин. 12Бег со ср. скоростью на 80-120 м. (2-4 раза) в чередовании с ходьбой. 13Челночный бег 3-5 раз по 10 м. 14Бег на скорость по нормативам. 15Равновесие по скамье приставым шагом, с мешочком на спине. 16Сохранять равновесие, приседая на скамье на 1ноге, пронося другую махом вперёд сбоку скамейки, поднимая др.ногу и делая под ней хлопок, на 1 ноге, закрыв глаза. 17Равновесие с приседанием и поворотом кругом. 18Равновесие с перепрыгиванием ч/з ленточку. 19Ходьба по по узкой рейке скамьи. 20Кружение с закрытыми глазами с остановкой и выполнением фигур.	“Быстро возьми и положи” “Перемени предмет” “Ловишка, бери ленту” “Совушка” “Чьё звено быстрее соберётся?” “Кто скорее докатит обруч до флажка?” “Жмурки” “Два Мороза” “Догони свою пару” “Краски” “Горелки” “Коршун и наседка” “Весёлые соревнования” - эстафета “Дорожка препятствий” - эстафета Народные игр “Гори, гори ясно”	Катание на санках Скольжение Ходьба на лыжах Катание на велосипеде, самокате, беговеле Городки Элементы баскетбола Элементы футбола Элементы хоккея Бадминтон Элементы настольного тенниса

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Продолжать совершенствовать работу кисти и пальцев, используя фиксацию плеча и предплечья. Развивать подвижность плечевого сустава, применяя разнообразные и.п. и атрибуты. Укреплять мышцы брюшного пресса и спины, используя собственный вес частей тела и небольшой вес атрибутов.	**Упражнения для кистей рук, укрепления мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса** 1Разводить и сводить пальцы. 2Поочерёдно соединять все пальцы с большим. 3Поднимать руки, стоя на носках, стоя пятки вместе, стоя носки врозь, отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стене. 4Поднимать и опускать плечи. 5Отводить локти назад рывками 2-3 раза. 6Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки, сбоку. 7Опускать и поворачивать голову в стороны. 8Повороты туловища в стороны. 9Упор сидя, поднимать обе ноги, оттянув носки 10 Упор сидя на скамье, перенос обеих ног прямых. 11Лёжа на спине, закрепив ноги, переход в сед и обратно. 12Лёжа на спине, поднимать обе прямые ноги и касаться предмета за головой. 13 Принимать упор присев, с переходом в упор на 1 ноге, носок опирается в пол. 14Поочерёдно поднимать прямую ногу стоя, свободно размахивать вперёд -назад, держась за опору. 15Приседать, руки за головой. 16В приседе переносить вес с 1 ноги а др., не выпрямляясь. 17Выпады вперёд, в сторону. 18Захват ступнями палки и повороты её на полу.		
Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу. Побуждать выполнять движения ритмично в указанном темпе.	**Построения, групповые упражнения с переходами** 1Самостоятельное построение в колонну, шеренгу, круг. 2Перестроение в колонну по 2, по 3, по 4 на ходу, из 1го круга в несколько, из 1ой шеренги в 2. 3Размыкание и смыкание приставным шагом. 4Повороты направо, налево, кругом. 5Выполнение движений красиво и грациозно под музыку.		

Совершенствовать умения выполнять прыжки в длину, в высоту, с разбега. Обучать детей технике разбега, отталкивания и приземления в зависимости от вида прыжка. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мат в длину и высоту с разбега.	**Прыжки** 1По 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, с продвижение на 5-6 м. 2Последовательные прыжки ч/з 6-8 набивных мячей. 3Прыжки на 1 ноге ч/з линию, вправо, влево. 4Прыжки вверх из глубокого приседа, доставая предмет на высоте 30 см., с разбега не менее 50 см. 5На мягкое покрытие с разбега, высота до 40 см. 6Прыжки с высоты 40 см. 7В длину с места, с разбега до 190 см. 8Прыжки ч/з короткую скакалку разными способами. 9Прыжки ч/з длинную скакалку по 1, парами. 10 Прыжки на 2х ногах с продвижение по наклонной доске, подпрыгивания на 2х ногах на скамье.	“Лягушки и цапля” “Не попадись” “Волк во рву”	
Совершенствовать технику передачи мяча. Добиваться активного движения кисти руки при броске.	**Бросание, ловля, метание** 1Перебрасывание мяча из разных положений с расстояния 3-4 м., ч/з сетку, набивных мячей. 2Ловля мяча после отскока от пола не менее 20 раз., 1ой рукой - 10 раз. 3Ведение мяча в разных направлениях. 4Метание на дальность 6-12 м., левой и правой рукой. 5Метание в движущуюся цель с 4-5 м.	“Кто назвал, тот ловит мяч” “Стоп” “Кто самый меткий?” “Охотники и звери” “Ловишки с мячом” С элементами соревнования “Чья команда забросит в корзину больше мячей”	
Совершенствовать технику хвата. Учить перелезать с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.	**Ползание, лазанье** 1Ползанье на животе и спине по скамье, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. 2Подлезание под дугу, в обруч несколькими способами подряд, высота 35-50 см. 3Лазанье по гимнастической стенке с перекрёстным и одноимённым движение рук и ног, сохраняя технику при увеличении темпа. 4Перелезание с пролёта на пролёт по диагонали.	“Перелёт птиц” “Ловля обезьян”	

2.3. Перспективное планирование образовательной деятельности по ОО «Физическое развитие»

Ранний возраст

месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	П/И
сентябрь	**1занятие** адаптация	**1занятие** адаптация	**1занятие** адаптация	**1занятие** -ходьба стайкой с ИФК -ОРУ с подниманием и опусканием рук вперёд.	“Листочки” “Машина едет и везёт”
	2 занятие адаптация	**2 занятие** адаптация	**2 занятие** адаптация	**2 занятие** -ходьба стайкой с предметами. -ОРУ с сжиманием и разжиманием пальцев рук.	
месяц	**I неделя**	**II неделя**	**III неделя**	**IV неделя**	**П/И**
октябрь	**1занятие** -ходьба за ИФК по ориентирам. -ОРУ с подниманием и опусканием рук из положения, сидя на скамье, хлопки в ладоши.	**1занятие** -ходьба с ИФК с остановкой у ориентира. -ОРУ с обучением выпрямлять кисть ладонью вверх, класть их на колени.	**1занятие** -ходьба по доске, приподнятой одним концом на 15 -20 см. -ОРУ с обучением находить свои части тела и дотрагиваться до них.	**1занятие** -ходьба с подражанием. -ОРУ с приседанием, держась за опору, с обучением передавать мяч.	“Иди ко мне” “Маленькие и большие” “Мыши и кот” “Передай мяч”
	2 занятие -ходьба по залу за инструктором в разных направлениях, перешагивание ч/з верёвку. -ОРУ без предметов, с обучением хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину, сидя на скамье.	**2 занятие** -ходьба с подражанием. -ОРУ с сюжетом под музыкальное сопровождение, с подражанием.	**2 занятие** -ходьба по линии круга, перешагивание линии внутрь, наружу. -ОРУ с обучением хлопать в ладоши, по коленкам, топать одной ногой, затем другой.	**2 занятие** -ходьба в разных направлениях с заданием принести игрушку. -ОРУ с обучением поворачивать руки ладонями вверх, к себе, от себя.	“Паровозик” “Поймай бабочку” “Птички и птенчики” “Где пищит мышонок”
месяц	**I неделя**	**II неделя**	**III неделя**	**IV неделя**	**П/И**
	1занятие -ходьба парами, на месте. -ОРУ с обучением поднимать и опускать кисть, подражая крыльям маленьких птичек. -катание мяча сидя с ИФК диаметром 20-25 см.	**1занятие** -ходьба парами по кругу. -ОРУ с обучением обхватывать мяч двумя руками, прижимать к груди, ронять, раскидывая руки в стороны. -катание мяча двумя руками друг другу сидя.	**1занятие** -ходьба друг за другом с изменением темпа. -ОРУ с полунаклоном вперёд, перегибаясь ч/з палку 40 см.от пола -катание мяча по скату и перенос к скату.	**1занятие** -ходьба с подражанием. -ОРУ со сгибанием и разгибанием рук, скрещиванием. -бросание мяча вперёд двумя руками снизу.	“По тропинке” “Птички летают” “Мыши и кот” “Поезд” “Прокати мяч” “Птички в

Ноябрь	**2 занятие** -ходьба с мячом с различными заданиями. -ОРУ с мячом под музыку. -катание мяча стоя с ИФК.	**2 занятие** -ходьба с остановкой и приседанием. -ОРУ с обучением скрещивать правую и левую руки на груди. -катание мяча ИФК одной рукой.	**2 занятие** -ходьба с мячом с изменением темпа. -ОРУ с отведением рук за спину. -бросание мяча диаметр 6 - 8 см. вперёд одной рукой на 50 - 70 см.	**2 занятие** -ходьба с предметами, кружение в медленном темпе. -ОРУ с полунаклоном вперёд с мячом, выпрямление. -бросание мяча и сбор.	гнёздышках” “Трамвай” “Мяч в кругу”
месяц	**I неделя**	**II неделя**	**III неделя**	**IV неделя**	**П/И**
декабрь	**1занятие** -ходьба с подражанием. -ОРУ с обучением класть за спину и брать предмет сидя.	**1занятие** -ходьба с изменением темпа. -ОРУ с размахиванием рук вниз - вверх.	**1занятие** -ходьба друг за другом с подражанием, с перешагиванием ч\з брусочки.	**1занятие** -ходьба с ускорением до ориентира. -ОРУ с медленным кружением	“По ровненькой дорожке” “Воробышки и автомобиль”

	-подъём на опрокинутый ящик 50Х50Х15 и спуск с него.	-бросание мяча разными способами.	-ОРУ с предметами под музыку. -подъём на мостик и спуск с него.	без предметов. -бросание мешочков ч/з сетку.	“Снежинки - пушинки” “Перешагни ч/з палку” “Птички” “Принеси предмет” “Брось и не задень”
	2 занятие -ходьба друг за другом с подражанием. -ОРУ с размахиванием рук вперёд -назад. -бросание мяча из-за головы ч/з сетку, натянутой на уровне груди ребёнка.	**2 занятие** -ходьба парами друг за другом, в воротца. -ОРУ с хлопками над головой. -бросание шишек на дальность.	**2 занятие** -ходьба по ориентирам. -ОРУ с предметами под музыку. -бросание набивных мешочков одной рукой на дальность.	**2 занятие** -ходьба друг за другом, перешагивая ч/з предметы высотой 10-15 см. -ОРУ с обучением наклонам в стороны.	
месяц	**I неделя**	**II неделя**	**III неделя**	**IV неделя**	**П/И**
январь	**1занятие** каникулы	**1занятие** -ходьба и бег вколонне по одному в медленном темпе 30-40 сек. -ОРУ с обучением выставлять ногу вперёд. -ползание на четвереньках по прямой на 3 - 4 метра.	**1занятие** -ходьба по прямой дорожке на носках, шир. 20 см. На 2-3 метра. -бег в медленном темпе. -ОРУ с выставлением ноги вперёд поочерёдно. -ползание по скамье.	**1занятие** -ходьба с перешагиванием ч/з предметы. -бег в медленном темпе. -ОРУ с обучением приседать, держась за опору. -перелезание ч/з скамью.	“Через ручеёк” “Доползи до погремушки” “Обезьянки” “Поезд” под муз. “Снежинки”

	2 занятие каникулы	**2 занятие** -ходьба и бег вколонне по одному в медленном темпе. -ОРУ с обучением выставлять ногу вперёд на пятку. -ползание по доске, лежащей на полу.	**2 занятие** -ходьба по прямой дорожке с перешагиванием ч/з предметы, высота 10-15 см. -ОРУ с обучением приседать на пятки, стоя на коленях и подняться. перелезание ч/з бревно диаметром 15-20 см.	**2 занятие** -ходьба приставным шагом вперёд. -бег с султанчиками. -ОРУ с султанчиками под муз. -подлезание под верёвку, высота 35 - 40 см.	“Заинька” под муз. “Проползи в воротца” “Снежинки - пушинки”
месяц	**I неделя**	**II неделя**	**III неделя**	**IV неделя**	**П/И**
февраль	**1занятие** -ходьба приставным шагом в стороны. -ОРУ с обучением перешагивать ч/з барьеры с поддержкой. -подлезание под барьер высота 30 - 40 см.	**1занятие** -ходьба по наклонной ребристой доске. -ОРУ со сгибанием, разгибанием ног. -подлезание под дугу в чередовании с ходьбой.	**1занятие** -ходьба приставным шагом по прямой. -бег на носках. -ОРУ с обучением сгибать и разгибать обе ноги в упоре сзади. -подлезание под дугу.	**1занятие** -ходьба за руки в центр круга, врассыпную. -ОРУ с обучением шевелить пальцами ног сидя. -подлезание под дугу в чередовании с ползанием.	“Обезьянки” “Не переползай линию” “По ровненькой дорожке” “Снежинки - пушинки” “Флажок” под муз. “Огуречик, огуречик” “Наседка и цыплята” “Раздувайся пузырь”
	2 занятие -ходьба по наклонной ребристой доске, высота 15 - 20 см. -бег на носках. -ОРУ с обучением делать упор сзади, сидя на полу, сгибание, разгибание ног. -пролезание в обруч, диаметр 45 см.	**2 занятие** -ходьба на носках в чередовании с бегом. -ОРУ с обучением поднимать попеременно ноги в упоре на руки. -ползание по скамье на четвереньках.	**2 занятие** -ходьба приставным шагом по доске. -ОРУ с обучением сгибать и разгибать голени, лёжа на спине. -подлезание под дугу в чередовании с бегом.	**2 занятие** -ходьба по скамье, спуск по наклонной доске с помощью. -ОРУ с обучением поднимать и опускать ноги, лёжа на спине. -подлезание под дугу в чередовании с перешагиванием.	
месяц	**I неделя**	**II неделя**	**III неделя**	**IV неделя**	**П/И**

март	**1занятие** -построение друг за другом с помощью. -ходьба на носках. -бег в колонне по одному. -ОРУ с султанчиками под муз. -лазание по лесенке - стремянке вверх и вниз, высота 1,5 метра.	**1занятие** -построение парами с помощью. -ходьба с заданиями с ленточками. -ОРУ с ленточками под муз. -лазание по гимнаст. стенке до 1,5 метров удобным способом.	**1занятие** -построение парами. -ходьба и бег с заданиями. -ОРУ с потягиванием, поднимаясь на носки. -прыжки на двух ногах на месте.	**1занятие** -построение в круг с помощью. -ходьба с заданием. -бег в медленном темпе. -ОРУ с кольцами. - прыжки на двух ногах ч/з шнур.	“Птички в гнёздышках” “Тишина” “Зайка серый умывается” “Мыши в кладовой” “Мой весёлый

	2 занятие -построение друг за другом с помощью. -ходьба с ленточками. -ОРУ с приседаниями, держась за опору. -лазание по лесенке - стремянке вверх и вниз.	**2 занятие** -построение парами. -ходьба и бег с заданиями. -ОРУ с гимнаст. палками. -лазание по гимнаст. стенке удобным способом.	**2 занятие** -построение парами. -ходьба врассыпную, обходя предметы. -ОРУ с приседаниями, держась за опору. -прыжки на двух ногах слегка продвигаясь вперёд.	**2 занятие** -построение в круг. -ходьба с изменением темпа. -ОРУ с кольцами. -прыжки на двух ногах ч/з две параллельные линии 10 - 30 см.	звонкий мяч” “Подарки” “Солнышко лучистое” “Раздувайся пузырь” “Наседка и цыплята”
месяц	**I неделя**	**II неделя**	**III неделя**	**IV неделя**	**П/И**
апрель	**1занятие** -построение в круг. -ходьба и бег с заданием. -ОРУ с кольцами. -прыжки на двух ногах, стоя у гимнаст. стенки, хват на уровне груди.	**1занятие** - ходьба и бег с заданием. -ОРУ с коротким шнуром. -прыжки вверх с касанием предмета, высота на 10 - 15 см. выше поднятой руки ребёнка.	**1занятие** -ходьба и бег с заданием. -ОРУ с коротким шнуром. -прыжки на двух ногах из кольца в кольцо.	**1занятие** -ходьба с заданием. -бег в непрерывный в медленном темпе. -ОРУ с платочками. -прыжки ч/з короткий шнур на одну ногу вперёд, приставить др	“Волк и козлята” “Дрессированные лошадки” “Поймай бабочку” “Часики” “Паровозик” “Догони меня” “Часики” “Дрессированные лошадки”
	2 занятие -построение в круг. -бег непрерывный 30 - 40 сек. ОРУ с кольцами. -прыжки на двух ногах, стоя у гимнаст. стенки, доставая предмет одной рукой.	**2 занятие** - ходьба и бег с заданием. -кружение в медленном темпе. -ОРУ с коротким шнуром. -прыжки вверх с касанием предмета.	**2 занятие** -ходьба с заданием. -бег непрерывный в медленном темпе. -ОРУ с коротким шнуром. -прыжки на двух ногах вокруг конуса.	**2 занятие** -ходьба и бег с заданием. -ОРУ с платочками. -прыжки ч/з короткий шнур на одну ногу вправо - влево.	
месяц	**I неделя**	**II неделя**	**III неделя**	**IV неделя**	**П/И**
май	**1занятие** -ходьба и бег с заданием под муз. -ОРУ с набивными мешочками. -метание в горизонтальную цель двумя руками с расстояния 1 метр.	**1занятие** -построение в колонну. -бег между двумя линиями, расстояние м/у ними 25 - 30 см. -ОРУ с набивными мешочками. -метание в горизонтальную цель левой рукой.	**1занятие** -ходьба с заданием. -бег непрерывный. -ОРУ с мячиками. -ловля мяча, брошенного ИФК с расстояния 50 - 100 см.	**1занятие** -ходьба по длинному шнуру приставным шагом. -ОРУ с мячиками. -метание мяча на дальность.	“Заинька” “Дружно прыгнем высоко” “Догони мяч” “Где звенит” “Лягушки и цапля” “Целься точнее” “Лови мяч”
	2 занятие -построение в колонну, в круг. -ходьба и бег с заданием под муз.	**2 занятие** -построение в колонну. -бег между двумя шнурами.	**2 занятие** -ходьба с заданием. -бег непрерывный.	**2 занятие** -ходьба на носках. -бег непрерывный.	

	-ОРУ с набивными мешочками. -метание в горизонтальную цель правой рукой.	-ОРУ с набивными мешочками. -метание в горизонтальную цель любым способом.	-ОРУ с мячиками. -ловля мяча, брошенного ИФК.	-ОРУ с подниманием и опусканием мяча ногами, лежа на спине с помощью. -метание мяча на дальность.	

Младшая группа

месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	П/И
сентябрь	**1занятие** адаптация	**1занятие** адаптация	**1занятие** -мониторинг -бросок набивного мяча.	**1занятие** -мониторинг -прыжок в длину с места.	
	2 занятие адаптация	**2 занятие** адаптация	**2 занятие** -мониторинг -наклон туловища вперёд из положения стоя (см.)	**2 занятие** -мониторинг -бег на дистанцию 10 метров.	
месяц	**I неделя**	**II неделя**	**III неделя**	**IV неделя**	**П/И**
октябрь	**1занятие** -ходьба по залу по ориентирам. -бег всей группой с одной стороны зала до др. -ОРУ с предметами, с обучением поднимать прямые руки вперёд, вверх, в стороны одновременно.	**1занятие** -ходьба в разных направлениях - построение в колонну. -бег друг за другом. -ОРУ с предметами, с обучением поднимать руки вперёд, вверх, в стороны поочерёдно.	**1занятие** -ходьба с высоким подниманием колен. -бег с заданием: догнать, убежать, реагировать на сигнал -ОРУ с обучением перекладывать различные предметы из ладони в ладонь.	**1занятие** -ходьба и бег по кругу с выполнением заданий. -ОРУ с обучением перекладывать предметы за спиной. -катание мяча друг другу, толкая двумя руками.	“Беги ко мне” “Паровозик” “Птички и птенчики” “Мыши и кот”
	2 занятие -ходьба по залу за инструктором в разных направлениях. -бег врассыпную. -ОРУ без предметов, с обучением хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину.	**2 занятие** -ходьба на носках. -бег врассыпную. -ОРУ с обучением поднимать и опускать предметы из одной руки в другую перед собой и над головой.	**2 занятие** -построение в шеренгу - ходьба по кругу за руки. -бег змейкой. -ОРУ с обучением хлопать в ладоши за спиной.	**2 занятие** -построение в шеренгу. -ходьба и бег в разных направлениях с заданиями. -ОРУ с обучением поворачивать руки ладонями вверх, к себе, от себя. -катание мяча по прямой одной и другой рукой.	“Бегите к флажку” “Найди свой цвет” “Лохматый пёс”
месяц	**I неделя**	**II неделя**	**III неделя**	**IV неделя**	**П/И**

Ноябрь	**1занятие** -построение в шеренгу; повороты прыжком направо, налево. -бег непрерывный в медленном темпе - ОРУ с обучением поднимать и опускать кисть.	**1занятие** -построение в колонну по 2 -ходьба и бег с мячом с заданиями. -ОРУ с обучением катать мяч по груди и животу и обратно. -ловля мяча, брошенного	**1занятие** -построение в колонну, размыкание шагом. -ходьба, бег непрерывный змейкой -ОРУ с обучением передачи мяча над головой вперёд, назад.	**1занятие** - построение в шеренгу, повороты на месте. -бег непрерывный. -ОРУ без предметов с обучением прогибанию, отводя руки в	“Трамвай” “Лохматый пёс” “Мыши и кот” “Поезд” “Найди своё место” “Птички в

	-катание мяча между предметами.	инструктором.	-бросание мяча двумя руками снизу в цель	стороны. -бросание мяча об пол.	гнёздышках” “Трамвай” “Бобик”
	2 занятие -ходьба с мячом с различными заданиями. -непрерывный бег. -ОРУ с обучением катать мяч м/у ладоней. -катание мяча в воротца.	**2 занятие** -построение в колонну по 2, размыкание шагом. -ходьба с приседанием. -бег змейкой. -ОРУ с обучением перекладывать мяч под согнутой ногой. -бросание мяча вверх, ловля 2-3раза.	**2 занятие** -построение в колонну, размыкание шагом -ходьба и бег с мячом с заданиями. -ОРУ с обучением передачи мяча с поворотом вправо - влево. -бросание мяча вперёд правой и левой рукой.	**2 занятие** -построение в шеренгу, перестроение по ориентирам. -ходьба с поворотом. -ОРУ с обучением делать наклон вперёд с прямыми ногами. -бросание мяча об пол и ловля.	
месяц	**I неделя**	**II неделя**	**III неделя**	**IV неделя**	**П/И**
декабрь	**1занятие** -построение в колонну, размыкание шагом. -ходьба и бег с заданием. -ОРУ с обучением класть за спину и брать предмет сидя. -прыжки с мячом на двух ногах с продвижением.	**1занятие** -построение в шеренгу, повороты прыжком. -бег в медленном темпе. -ОРУ с мячом с обучением переносить вес тела с одной ноги на другую -прыжки вверх с места, перебрасывая мяч ч/з сетку двумя руками.	**1занятие** -построение в колонну размыкание и смыкание шагом. -бег в медленном темпе, подскоками. -ОРУ с развитием чувства ритма при движениях с мячом. -прыжки на двух ногах между мячей.	**1занятие** -построение в шеренгу, перестроение по ориентирам. -бег в медленном темпе с ускорением до 10 сек. -ОРУ с медленным кружением без предметов -бросок мяча в вертикальную цель правой рукой.	“По ровненькой дорожке” “Поймай комара” “Снежинки - пушинки” “Бобик” “Птички” “Коршун и птенчики” “Снежинки” “Лягушки”
	2 занятие -построение в колонну, размыкание и смыкание обычным шагом. -ходьба на носках. -бег подскоком. -ОРУ с обучением наклонам вперёд, не сгибая ног. -прыжки вверх с места. -бросание мяча через сетку одной рукой.	**2 занятие** -построение в шеренгу, повороты на месте переступанием. -ходьба и бег с заданием. -ОРУ с обучением передавать мяч за спиной. -прыжки вокруг мячей.	**2 занятие** -ходьба и бег с заданием -ОРУ с развитием чувства ритма при движениях с мячом. -прыжки вверх с места, доставая предмет на высоте поднятой руки.	**2 занятие** -построение в шеренгу, перестроение по ориентирам. -бег в медленном темпе с ускорением до 10 сек. -ОРУ с обучением наклонам в стороны с мячом, руки вверх. -прыжки ч/з шнур подряд от 3 до 6 линий.	

месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	П/И
январь	**1занятие** каникулы	**1занятие** -построение в колонну, размыкание и смыкание шагом. -ходьба и бег в медленном и быстром темпе. -ОРУ с обучением вытягивать носок и выставлять вперёд - назад, в стороны. -ползание на четвереньках по прямой.	**1занятие** -ходьба по прямой дорожке, шир.15 -20 см. -бег в быстром темпе. -ОРУ с обучением делать “велосипед”. -пролезание в обруч и обратно.	**1занятие** -ходьба с перешагиванием ч/з предметы по ребристой доске. -бег с заданием -ОРУ с обучением приседать без опоры. -ползание вокруг предметов, змейкой.	“Наседка и цыплята” “Мыши в кладовой” “Кролики” “Птички” “Снежинки” “Лягушки” “Кролики” “Снежинки - пушинки”
	2 занятие каникулы	**2 занятие** -ходьба на носках с высоким подниманием колена.	**2 занятие** -ходьба по прямой дорожке, приставляя пятку к носку.	**2 занятие** -ходьба по наклонной доске высотой 30 -35 см.	

		-бег в медленном и быстром темпе. -ОРУ с обучением делать “велосипед” -пролезание в обруч.	-бег по извилистой дорожке. -ОРУ с обучением приседать группируясь. -ползание м/у предметами.	-бег галопом -ОРУ с обучением делать упор на руки на скамье. -прыжки из обруча в обруч.	
месяц	**I неделя**	**II неделя**	**III неделя**	**IV неделя**	**П/И**
февраль	**1занятие** -ходьба, приставляя пятку к носку по доске. -ОРУ с обучением делать упор сзади, сидя на скамье. -ползание на четвереньках по скамье.	**1занятие** -ходьба с перешагиванием набивных дисков по скамье. -ОРУ с обучением поднимать поочерёдно прямые ноги, сидя на скамье. -соскок со скамьи.	**1занятие** -ходьба приставным шагом по прямой. -бег с заданием. -ОРУ с обучением подтягивать согнутые ноги и обхватывать колени. -подлезание под дугу.	**1занятие** -ходьба приставным шагом по скамье, соскок. -бег в медленном темпе с остановкой и сменой направления. -ОРУ с обучением поднимать и опускать прямые ноги вместе, лёжа на спине.	“Наседка и цыплята” “Солнечный зайчик” “По ровненькой дорожке” “Снежинки - пушинки” “Бобик” “Огуречик, огуречик” “Наседка и цыплята” “Солнечный зайчик”
	2 занятие -ходьба с перешагиванием ч/з предметы по ребристой доске. -бег в быстром темпе. -ОРУ с обучением принимать упор на прямые руки и ноги, таз вверх. -соскок со скамьи.	**2 занятие** -ходьба, приставляя пятку к носку по скамье. -бег в медленном темпе. -ОРУ с обучением поднимать попеременно ноги в упоре на руки на скамье. - ползание по скамье на четвереньках с прямыми ногами, соскок со скамьи.	**2 занятие** -ходьба приставным шагом по доске. -бег с заданием. -ОРУ с обучением поднимать и опускать поочерёдно ноги, лёжа на спине. -подлезание под дугу, не касаясь руками пола, высота 50 см.	**2 занятие** -ходьба по скамье с султанчиками, руки в стороны, соскок. -бег с в быстром темпе. -ОРУ с обучением сгибать и разгибать ноги, лёжа на животе. -подлезание под дугу.	

месяц	**I неделя**	**II неделя**	**III неделя**	**IV неделя**	**П/И**
март	**1занятие** -перестроение в колонну по 2, повороты переступанием. -ходьба на носках, бег с заданием. -ОРУ с гимнаст. палками. - лазание по гимнаст. стенке на 2-3 рейки.	**1занятие** -перестроение по ориентирам. -ходьба с заданиями с гимнаст. палками. -ОРУ с гимнаст. палками. -лазание по гимнаст. стенке на 5-6 реек.	**1занятие** -ходьба и бег с заданиями. -ОРУ с обучением поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях, держась за нижнюю рейку. -прыжки из обруча в обруч. -лазание по гимнаст. стенке на 1,5 метра.	**1занятие** - перестроение по ориентирам, размыкание шагом. -ходьба с заданием. -бег в быстром темпе. -ОРУ с обручем. - прыжки ч/з предметы.	“Птички” “Тишина” “Зайка серый умывается” “Мыши в кладовой” “Воробушки и кот” “Подарки” “Солнышко лучистое” “Воробушки и кот” “Наседка и цыплята”
	2 занятие -перестроение по ориентирам. -ходьба с гимнаст. палками. -ОРУ с гимнаст. палками с обучением приседаниям без опоры -лазание по гимнаст. стенке, соскок с 1ой рейки.	**2 занятие** -ходьба и бег с заданиями. -ОРУ с гимнаст. палками. -лазание по гимнаст. стенке вверх и вниз переменным шагом.	**2 занятие** -ходьба с заданиями. -бег в быстром темпе с переходом на медленный. -ОРУ с обучением приседаниям с опорой, стоя на рейке. -прыжки ч/з шнур ч/з 4-6 линий подряд.	**2 занятие** -построение, перестроение, повороты. -бег с ускорением. -ОРУ с обручем. -прыжки из обруча в обруч подряд 5-6 раз.	
месяц	**I неделя**	**II неделя**	**III неделя**	**IV неделя**	**П/И**
апрель	**1занятие** -построение, повороты по сигналу. -ходьба и бег с заданием. -ОРУ с обручем. -прыжки на двух ногах с упором на руки на скамье 8-10 раз.	**1занятие** - ходьба и бег с заданием. -ОРУ с коротким шнуром -прыжки ч/з длинный шнур высотой до 5 см.	**1занятие** -ходьба и бег с заданием. -ОРУ с коротким шнуром. -прыжки в длину с места ч/з две линии.	**1занятие** -ходьба с заданием. -бег в непрерывный в медленном темпе. -ОРУ с коротким шнуром. -прыжки ч/з короткий шнур на одну ногу вперёд - назад.	“Волк и козлята” “Зацепи игрушку шнуром” “Рыбак и рыбки” “Часики” “Волк и козлята”

	2 занятие -построение в шеренгу, размыкание и смыкание шагом. -бег непрерывный 60 сек. ОРУ с обручем. -прыжок на скамью с упором на руки и соскок.	**2 занятие** - ходьба и бег с заданием. -кружение в медленном темпе. -ОРУ с коротким шнуром. -прыжки в длину с разбега ч/з две линии 25-30 см.	**2 занятие** -ходьба с заданием. -бег непрерывный в быстром темпе. -ОРУ с длинным шнуром. - прыжки в длину с места на расстояние 40 см.	**2 занятие** -ходьба и бег с заданием. -ОРУ с длинным шнуром. - прыжки ч/з короткий шнур на одну ногу вперёд - назад с задержкой в равновесии.	“Рыбак и рыбки” “Часики” “Зацепи игрушку шнуром”
месяц	**I неделя**	**II неделя**	**III неделя**	**IV неделя**	**П/И**
май	**1занятие** -ходьба и бег с заданием под муз. -ОРУ с длинным шнуром. -прыжки ч/з 4-6 линий поочерёдно ч/з каждую левой или правой ногой вперёд.	**1занятие** -мониторинг -бросок набивного мяча.	**1занятие** -мониторинг -прыжок в длину с места.	**1занятие** -ходьба по длинному шнуру приставным шагом, бег зигзагом. -ОРУ с коротким шнуром под муз. -прыжки на месте на носках с перекидыванием шнура ч/з голову двумя прямыми руками вперёд -назад.	“Челночок” “Дружно прыгнем высоко” “Яблонька” “Лягушки и цапля” “Рыбак и рыбки” “Волк и козлята”
	2 занятие -ходьба и бег с заданием под муз., повороты на месте прыжком. -ОРУ с длинным шнуром. -прыжки ч/з 4-6 линий поочерёдно ч/з каждую левой и правой ногой попеременно.	**2 занятие** -мониторинг -наклон туловища вперёд из положения стоя (см.)	**2 занятие** -мониторинг -бег на дистанцию 10 метров.	**2 занятие** -ходьба по валику диаметром 6-8 см. приставным шагом, бег зигзагом. -ОРУ с коротким шнуром под муз. -прыжки на месте на носках с перекидыванием шнура ч/з голову двумя руками, согнутыми в локтях.	

Средняя группа

месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	П/И
сентябрь	**1занятие** -мониторинг -подъём туловища в сед за 30 сек.	**1занятие** -мониторинг -бег на дистанцию 10 метров.	**1занятие** -мониторинг -бросок набивного мяча.	**1занятие** -мониторинг -прыжок в длину с места.	
	2 занятие -мониторинг -бег зигзагом	**2 занятие** -мониторинг -челночный бег	**2 занятие** -мониторинг -наклон туловища вперёд из положения стоя (см.)	**2 занятие** -мониторинг -бег на дистанцию 30 метров.	
месяц	**I неделя**	**II неделя**	**III неделя**	**IV неделя**	**П/И**
октябрь	**1занятие** -ходьба обычная, на пятках. -бег на носках. -построение в колонну по 1, в шеренгу. -ОРУ под муз. без предметов с обучением отводить руки за спину из различных положений рук. -прыжки на двух ногах с мячом на месте до 20 раз. -прокатывание мяча др. др. в парах.	**1занятие** -ходьба и бег с изменением положения рук. -построение в колонну, повороты направо, налево прыжком. -ОРУ с предметами, с сжиманием и разжиманием кистей рук из различных исходных положений. -прыжки на одной ноге с перекладыванием мяча из руки в руку. -прокатывание мяча между предметов.	**1занятие** -ходьба с приседанием. -бег с изменением темпа по сигналу -ОРУ с обучением перекладывать различные предметы под приподнятой правой и левой ногой. -прыжки ноги вместе, врозь с мячом на месте. -бросание мяча вверх и ловля.	**1занятие** -ходьба и бег по кругу с выполнением заданий. -размыкание в колонне шагом. -ОРУ с плавными поворотами и наклонами в стороны. -прыжки с высоким подниманием колен. -бросание мяча др. др. снизу двумя руками.	“Самолёты” “У медведя во бору” “Зайцы и волк” “Лиса в курятнике”
	2 занятие -ходьба в колонне с соблюдением дистанции, врассыпную с высоким подниманием колен. -бег врассыпную -построение в круг. -ОРУ под муз. с мягкими мячами с обучением отводить руки за спину из различных положений рук. -прыжки на двух ногах с мячом с продвижением. -бросание мяча из-за головы ч/з сетку.	**2 занятие** -ходьба на носках мелким шагом. -бег с изменением направления. -ОРУ с мячами с заданием класть и брать их из различных и.п. -прыжки с продвижением и поворотом. -бросание мяча в пол и ловля.	**2 занятие** -построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. -ходьба по кругу с изменением направления по сигналу. -бег змейкой. -ОРУ с обучением доставать пальцами носки при наклоне вперёд. -прыжки с продвижением и поворотом на правой, на левой ноге. -бросание мяча друг другу из-за головы.	**2 занятие** -ходьба и бег в разных направлениях с заданиями. -перестроение в колонну по 2. -ОРУ с перекладыванием предметов из руки в руку перед собой и за спиной. -прыжки ч/з мешочки на двух ногах подряд до 10 раз. -бросание мяча др. др. снизу двумя руками на 1,5 метра и ловля.	“У медведя во бору” “Капуста”- народ. “Лохматый пёс” “Тетёрка”- народ.
месяц	**I неделя**	**II неделя**	**III неделя**	**IV неделя**	**П/И**
Ноябрь	**1занятие** -построение в шеренгу; повороты	**1занятие** -перестроение в колонну по 2,	**1занятие** -перестроение в колонну по 3,	**1занятие** - построение в шеренгу, размыкание	“Цветные автомобили”

	прыжком направо, налево, кругом. -бег непрерывный в медленном темпе 1 -1,5 мин. -ОРУ с прокатыванием мяча вокруг себя из и.п. сидя и стоя на коленях. -бросание мяча ч/з препятствия одной рукой с расстояния 2 метра.	размыкание шагом. -ходьба широким шагом. -бег непрерывный. -ОРУ с обучением катать мяч стопами. -отбивание мяча правой и левой рукой от 5 раз подряд.	размыкание шагом. -ходьба с изменением направляющего. - бег непрерывный, змейкой. -ОРУ с обучением передачи мяча над головой вперёд, назад. -бросание мяча одной рукой в горизонтальную цель. -метание мешочков в даль.	и смыкание. -ходьба с заданиями. -бег непрерывный. -ОРУ с подниманием головы и вытянутых рук, при наклоне вперёд. -бросание мяча одной рукой в кольцо. -метание мешочка по полу в цель.	“Лохматый пёс” “Мыши и кот” “Челночок”- народ. “Найди своё место” “Подбрось - поймай” “Найди себе пару” “Бобик”
	2 занятие -ходьба с мячом приставным шагом направо и налево вдоль границ зала. -непрерывный бег. -ОРУ с сохранением равновесия, стоя на носках, руки в разных положениях. -отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	**2 занятие** -перестроение в колонну по 3, размыкание шагом. -ходьба широким шагом вперёд, в сторону. -бег змейкой. -ОРУ с сохранением равновесия, стоя на одной ноге. -бросание мяча разными способами др. др. и ловля.	**2 занятие** Построение в шеренгу, размыкание шагом. -ходьба в чередовании с бегом. -челночный бег 3 раза по 10 метров. -ОРУ с обучением передачи мяча с поворотом вправо - влево. -бросание мяча др. др. правой и левой рукой и ловля. -метание мешочка в корзину.	**2 занятие** -построение в шеренгу, равнение по ориентирам. -ходьба с мячом правым и левым боком. -челночный бег. -ОРУ с подниманием рук вперёд, в стороны, вверх поочерёдно. -бросание мяча двумя руками в кольцо. -метание мешочка двумя руками ч/з препятствие, стоя спиной	
месяц	**I неделя**	**II неделя**	**III неделя**	**IV неделя**	**П/И**
декабрь	**1занятие** -построение в колонну, размыкание и смыкание шагом. -ходьба и бег с заданием. -ОРУ с приседаниями, с различным положением рук. -прыжки с мячом на двух ногах с продвижением на 2-3 метра. -метание мешочка в горизонт. цель с расстояния 2 -2,5 метра.	**1занятие** -построение в шеренгу, перестроение в круг, размыкание приставным шагом, повороты прыжком. -бег в медленном темпе 1-1,5 мин. -ОРУ с мячом с переносом веса тела с одной ноги на другую, ноги шире плеч, с разным положением рук. -прыжки вверх с места. перебрасывая мяч ч/з сетку двумя руками партнёру и ловля.	**1занятие** -построение в колонну, в шеренгу,размыкание. -ходьба правым и левым боком обычным и широким шагом. -бег непрерывный в медленном темпе. -ОРУ с развитием чувства ритма при движениях с мячом. -прыжки на правой, на левой ноге между мячей с поворотом.	**1занятие** -построение в шеренгу, перестроение по ориентирам. -бег в медленном темпе с ускорением до 10 сек. -ОРУ с медленным кружением с предметами. -прыжки ч/з предметы высотой 10 см. -бросок мяча в вертикальную цель правой и левой рукой.	“Лошадки” “Мяч ч/з сетку” “Снежинки” “Сбей булаву”

	2 занятие -построение в колонну, размыкание и смыкание шагом. -ходьба на носках с сохранением равновесия, стоя на носках, руки вверх. -бег подскоком.	**2 занятие** -построение в шеренгу, перестроение в круг, повороты на месте кругом. -ходьба и бег с заданием, змейкой. -ОРУ с выставлением ноги на носок, пятку, с притопами.	**2 занятие** -ходьба и бег с заданием. -ОРУ с развитием чувства ритма при движениях с мячом. -прыжки вверх с места, доставая предмет на высоте поднятой руки. -бросание мяча одной рукой в	**2 занятие** -ходьба между линиями 10-15 см., перешагивание поочерёдно ч/з 5-6 набивных мячей с разными положениями рук. -бег в медленном темпе с ускорением до 10 сек.	“Мяч ч/з сетку” “Бездомный заяц” “Два Мороза” “Баба Яга”- народ.

	-ОРУ с наклонами вперёд, не сгибая ног, касаясь пальцами носков. -прыжки вверх с места. -бросание мяча партнёру через сетку одной рукой и ловля.	-прыжки ч/з предметы высотой 5 см. -метание мяча двумя руками из-за головы в горизонт. цель.	кольцо. -метание в вертикальную цель с расстояния 1,5-2 метра высота центра мишени 1,5 м.	-ОРУ с наклонами в стороны с мячом, руки вверх, с полуприседаниями подряд 4-5 раз. -прыжки ч/з верёвку подряд на 4-5 линий, расстояние м/у 40-50 см.	
месяц	**I неделя**	**II неделя**	**III неделя**	**IV неделя**	**П/И**
январь	**1занятие** Каникулы -скатывание на санках с горки, торможение. -подъём с санками на горку.	**1занятие** -построение в колонну, перестроение в колонну по 2, размыкание и смыкание шагом. -ходьба и бег в медленном и быстром темпе. -ОРУ с приседаниями, с разным положением рук. -ползание на четвереньках по прямой до 10 метров, между предметами змейкой.	**1занятие** -ходьба по канату, диаметром 1,5-3 см. -бег в быстром темпе. -ОРУ с обучением делать “велосипед”, со сгибанием, выпрямлением и опусканием ног на пол. -подлезание под верёвку высотой 50 см. правым и левым боком вперёд.	**1занятие** -ходьба по гимн. скамье с мешочком на голове. -бег с заданием. -ОРУ с обучением лёжа на животе, приподнимать вытянутые вперёд руки. -ползание на четвереньках по наклонной доске с переходом на гимн. лестницу.	“Два Мороза” “Котята и щенята” “Чёрный ворон” - народ.

	2 занятие Каникулы -скольжение самостоятельное по ледяным дорожкам. -передвижение по лыжне скользящим шагом с выполнением поворотов на месте переступанием.	**2 занятие** -ходьба на носках с высоким подниманием колена, сохранение равновесия, стоя на одной ноге, руки на поясе 5-7 секунд. -бег в медленном и быстром темпе. -ОРУ с обучением делать “велосипед”, сидя с приподниманием и подниманием ног. -ползание на четвереньках м/у предметами змейкой. -пролезание в обруч правым и левым боком.	**2 занятие** -ходьба по гимн. Скамье с перешагиванием ч/з предметы. -бег зигзагом. -ОРУ с группировкой из положения сидя на гимн. скамье. -ползание на четвереньках по гимн. скамье, слезать, опираясь на руки и носки.	**2 занятие** -ходьба по наклонной доске высотой 30 -35 см. -бег челночный. -ОРУ с обучением делать упор на руки на скамье. -перелезание ч/з гимн. скамью. -запрыгивание на гимн. скамью на колени.	“Снеговик” “Два Мороза” “Снежный ком”
месяц	**I неделя**	**II неделя**	**III неделя**	**IV неделя**	**П/И**
февраль	**1занятие** -ходьба по гимн. скамье, ставя ногу с носка, руки в стороны. -ОРУ с упором сзади, сидя на скамье и с переходом в сед на пятки. -ползание на четвереньках по скамье, опираясь на стопы и ладони, выпрямление, соскок.	**1занятие** -перешагивание поочерёдно ч/з 5-6 набивных мячей с разным положением рук. -ходьба с перешагиванием набивных дисков по скамье, ставя ногу с носка, руки в стороны, поворот, соскок. -ОРУ с приподниманием вытянутых вперёд рук, плеч и головы, лёжа на	**1занятие** -ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз шириной 20см., высотой 35см. -ОРУ с обучением подтягивать согнутые ноги, обхватывать колени, поднимать плечи и голову, перекатываться. -подлезание под дугу с	**1занятие** -ходьба приставным широким шагом по скамье, руки в стороны, приседание, соскок. -бег в медленном темпе с остановкой и сменой направления. -ОРУ с поворотом со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет.	“Снеговик” “Бездомный заяц” “По тропинке, по дорожке” “Птичка и кошка”

		животе.	продвижением правым и левым боком.		
	2 занятие -ходьба и бег по наклонной доске вверх шириной 15-20 см., высотой 30-35см. - ОРУ с приподниманием вытянутых вперёд рук, лежа на животе на гимнаст. скамье. -повороты на животе на скамье, слезть с упором на руки.	**2 занятие** -ходьба, перешагивая ч/з барьеры высотой 20-25 см. -бег непрерывный. -ОРУ с обучением поднимать и сгибать попеременно ноги в упоре на руки на скамье. -ползание по скамье на животе, подтягиваясь руками, слезть с упором на руки.	**2 занятие** -ходьба приставным шагом по скамье, соскок. -бег с заданием. -ОРУ с обучением сгибать, выпрямлять и опускать обе ноги, лёжа на спине. -перешагивание ч/з барьер, чередуя с подлезанием под дугу.	**2 занятие** -ходьба по скамье на носках с султанчиками, руки в стороны, соскок. -бег с в быстром темпе. -ОРУ с перекатами со спины на живот и с живота на спину. -перелезание ч\з скамью с заскоком на корточки.	“Гусак”- народ. “По тропинке, по дорожке” “Птички -синички” “Найди, где спрятано”

месяц	**I неделя**	**II неделя**	**III неделя**	**IV неделя**	**П/И**
март	**1занятие** -перестроение в колонну по 2, по 3, повороты переступанием. -ходьба на носках, бег с заданием. -ОРУ с гимнаст. палками. - лазание по гимнаст. стенке вверх до середины и вниз удобным способом.	**1занятие** -перестроение по ориентирам. -ходьба с заданиями с гимнаст. палками. -ОРУ с гимнаст. палками. -лазание по гимнаст. стенке с одного пролёта на другой.	**1занятие** -ходьба и бег с заданиями. -ОРУ с обучением поднимать и опускать прямые ноги, держась за нижнюю рейку. -прыжки из обруча в обруч. -лазание по гимнаст. стенке с одного пролёта на другой с перехватом двумя руками..	**1занятие** - перестроение по ориентирам, размыкание шагом, повороты. -ходьба с заданием. -бег с чередованием с ходьбой и сменой направляющего. -ОРУ с обручем. - прыжки ч/з предметы одной ногой вперёд, прыжки на 1-2ю рейку гимн. стенки двумя ногами.	“Бездомный заяц” “Найди и промолчи” “Гусак” - народ. “Птички -синички”
	2 занятие -перестроение по ориентирам. -ходьба с гимнаст. палками с заданием. -ОРУ с гимнаст. палками с обучением приседаниям без опоры -лазание по гимнаст. стенке, дотягиваясь до предмета рукой, соскок с 1-2ой рейки.	**2 занятие** -ходьба и бег с заданиями. -ОРУ с гимнаст. палками. -лазание по гимнаст. стенке вверх и вниз одноимёнными рукой и ногой и разноимёнными.	**2 занятие** -ходьба с заданиями. -бег в быстром темпе с переходом на медленный с переходом на шаг и опять на бег в умеренном темпе. -ОРУ с обучением выпрямлять руки и прогибаться, стоя спиной к гимнаст. стенке на 1ой рейке -прыжки ч/з шнур ч/з 6-8 линий подряд.	**2 занятие** -построение, перестроение, повороты. -бег с ускорением. -ОРУ с обручем. -отбивание мяча ногой, набрасываемого ИФК, стоя на 1й рейке спиной к гимнаст. стенке. -прыжки из обруча в обруч правым и левым боком.	“Позвони в погремушку” “Птичка и кошка” “Гори, гори ясно”-народ. “Перелёт птиц”
месяц	**I неделя**	**II неделя**	**III неделя**	**IV неделя**	**П/И**

апрель	**1занятие** -построение, повороты по сигналу. -ходьба и бег с заданием. -ОРУ с обручем. -прыжки на двух ногах на носках с упором на руки на скамье 16 раз подряд. -прыжки ч/з линию.	**1занятие** - ходьба и бег с заданием. -ОРУ с коротким шнуром -прыжки ч/з длинный шнур высотой до 5 см. -прыжки ч\з верёвку на 4-5 линий на расстоянии между 40-50 см. подряд.	**1занятие** -перестроение из круга в колонну. -ходьба и бег с заданием. -ОРУ с коротким шнуром. -прыжки в длину с места не менее 70 см.	**1занятие** -ходьба с заданием. -бег в непрерывный в медленном темпе. -ОРУ с коротким шнуром. -прыжки ч/з короткий шнур на двух ногах на носках вперёд - назад до 16 раз подряд.	“Рыбаки” “Зацепи игрушку шнуром” “Ловишки” “Часики”
					“Удочка” “Ловкие прыгуны” эстафета “Часики” “Кузнечики”
	2 занятие -построение в шеренгу, размыкание и смыкание шагом. -ходьба змейкой, перешагивая ч/з гимнаст. скамейки. -бег непрерывный 1,5 мин. ОРУ с обручем. -прыжок на скамью с упором на руки и соскок.	**2 занятие** - ходьба и бег с заданием. -кружение в медленном темпе. -ОРУ с коротким шнуром. -прыжки с высоты 20-25см. -прыжки в длину с разбега ч/з 2-4 линии 25-30 см.	**2 занятие** -ходьба с заданием. -бег непрерывный в быстром темпе. -ОРУ с длинным шнуром. -прыжки ч\з короткую скакалку перекатом с пяток на носки. -прыжки в длину с места.	**2 занятие** -ходьба и бег с заданием. -ОРУ с длинным шнуром. -прыжки ч/з короткий шнур на одну ногу вперёд - назад с задержкой в равновесии. -прыжки на двух ногах на месте с вращением предплечий.	
месяц	**I неделя**	**II неделя**	**III неделя**	**IV неделя**	**П/И**
май	**1занятие** -ходьба и бег с заданием под муз. -ОРУ с длинным шнуром. -прыжки ч/з 4-5 линий на расстоянии 40-50 см. поочерёдно. -прыжки на месте на двух ногах и с высоким подниманием коленей с вращением кистей и предплечий без скакалки.	**1занятие** -мониторинг -прыжок в длину с места. -бег на дистанцию 10 метров.	**1занятие** -мониторинг -бросок набивного мяча. -бег зигзагом.	**1занятие** -ходьба по канату приставным шагом. -бег на 20 метров с ускорением. -ОРУ с коротким шнуром под муз. -прыжки ч/з короткую скакалку на месте на носках с согнутыми руками.	“Змейка” “Ловишки” “Яблонька” “Пастух и стадо” “Рыбак и рыбки”
	2 занятие -ходьба и бег с заданием под муз., повороты на месте прыжком. -ОРУ с короткой скакалкой. -перекаты на стопе с вращением скакалки. -пробегание под вращающимся шнуром за ориентиром.	**2 занятие** -мониторинг -подъём туловища в сед за 30 сек. -бег на дистанцию 30 метров.	**2 занятие** -мониторинг -наклон туловища вперёд из положения стоя (см.) -челночный бег.	**2 занятие** -ходьба по канату приставным шагом. -бег с заданием по лежачей скоростной лестнице. -ОРУ с коротким шнуром под муз. -прыжки ч/з короткую скакалку.	

Старшая группа

месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	П/И
сентябрь	**1занятие** -мониторинг -подъём туловища в сед за 30 сек.	**1занятие** -мониторинг -бег на дистанцию 30 метров.	**1занятие** -мониторинг -бросок набивного мяча.	**1занятие** -мониторинг -прыжок в длину с места.	
	2 занятие -мониторинг	**2 занятие** -мониторинг	**2 занятие** -мониторинг	**2 занятие** -мониторинг	

	-поднимание ног в положении лёжа на спине.	-челночный бег.	-наклон туловища вперёд из положения стоя (см.) -прыжки ч/з скакалку.	-бег на дистанцию 90 метров.	
месяц	**I неделя**	**II неделя**	**III неделя**	**IV неделя**	**П/И**

октябрь	**1занятие** -построение в шеренгу, повороты направо, налево переступанием. -ходьба обычная, на пятках, на носках. -бег на носках. -перестроение в колонну по 2, размыкание на вытянутые руки. -ОРУ под муз. без предметов с поворотами, руки за голову. -прыжки на двух ногах с мячом на месте до 20 раз, сохранять равновесие, приседая на носках, руки в стороны. -прокатывание набивного мяча.	**1занятие** -ходьба на носках, руки за голову. -бег с изменением направления. -перестроение в колонну по 2, повороты направо, налево прыжком. -ОРУ с предметами, с сжиманием и разжиманием кистей рук из различных и.п., с подниманием и опусканием кистей. -прыжки на одной ноге с продвижением. -перебрасывание мяча из одной руки в другую.	**1занятие** -построение в шеренгу, расчёт на 1й, 2й. -ходьба перекатом с пятки на носок, с приседанием. -бег с изменением темпа по сигналу -ОРУ с обучением перекладывать различные предметы под приподнятой правой и левой ногой. -прыжки ноги вместе, врозь, скрестно, врозь с мячом на месте. -бросание мяча вверх и ловля от 10 раз подряд.	**1занятие** -ходьба и бег по кругу с выполнением заданий. -размыкание в колонне на вытянутые руки шагом. -ОРУ с плавными поворотами и наклонами в стороны, с выпадами вперёд, руки на поясе, вперёд, в стороны, вверх. -прыжки с высоким подниманием колен. -бросание мяча др. др. снизу двумя руками и ловля.	“Бездомный заяц” “У медведя во бору” “Кто лучше прыгнет?” “Кто сделает меньше прыжков?”
	2 занятие -ходьба в колонне с соблюдением дистанции, в колонне по 2 с высоким подниманием коленей. -бег врассыпную. -перестроение в круг. -ОРУ под муз. с мягкими мячами с отведением рук за спину из различных положений рук, с сжиманием и разжиманием пальцев. -прыжки на двух ногах с мячом по 30 прыжков 2-3 раза, с продвижением. -бросание мяча из-за головы ч/з сетку.	**2 занятие** -построение в шеренгу, размыкание на вытянутую правую руку в сторону. -ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы. -бег с изменением направления. -ОРУ с мячами с заданием класть и брать их из различных и.п. -прыжки с продвижением на 3-4 метра и поворотом. -бросание мяча в пол и ловля от 10 раз подряд.	**2 занятие** -построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. -ходьба по кругу с изменением направления по сигналу, переступание на месте, не отрывая носки от пола. -бег змейкой. -ОРУ с доставанием пальцами носков и пола ладонями при наклоне вперёд. -прыжки с продвижением и поворотом на правой, на левой ноге. -бросание мяча др. др. из-за головы и ловля.	**2 занятие** -ходьба и бег в разных направлениях с заданиями. -перестроение в колонну по 2, размыкание. -ОРУ с перекладыванием предметов из руки в руку перед собой и за спиной, с выпадами в сторону. -прыжки ч/з 5-6 мешочков на одной ноге (правой, левой) боком. -бросание мяча вверх и ловля с хлопками.	“Бездомный заяц” “Капуста”- народ. “Парный бег” “Тетёрка”- народ.
месяц	**I неделя**	**II неделя**	**III неделя**	**IV неделя**	**П/И**

Ноябрь	**1занятие** -построение в шеренгу; повороты прыжком направо, налево, кругом. -бег непрерывный в медленном темпе 1,5-2 мин.	**1занятие** -перестроение в колонну по 2, по 3, размыкание шагом. -ходьба приставным шагом вправо и влево в колонне по 3.	**1занятие** -построение в колонну, расчёт, перестроение в колонну по 2, размыкание шагом. -ходьба с изменением	**1занятие** - построение в шеренгу, размыкание и смыкание. -ходьба с заданиями. -бег непрерывный.	“Охотники и зайцы” “Школа мяча” “Мяч водящему” “Челночок”- народ.

	-ОРУ с прокатыванием мяча вокруг себя из и.п. сидя и стоя на коленях. - бросание мяча вверх правой рукой и ловля двумя руками.	-бег непрерывный. -ОРУ с обучением катать мяч стопами, захватывать, приподнимать, переносить мяч. - отбивание мяча правой и левой рукой с продвижением.	направляющего по периметру и диагонали зала. - бег непрерывный, змейкой. -ОРУ с передачей мяча над головой вперёд, назад, ч/з сторону. - бросание мяча одной рукой в горизонтальную цель. -метание мешочков в даль от 5 метров.	-ОРУ с подниманием головы и вытянутых рук, при наклоне вперёд, с поворотами руки в стороны из и.п. руки за головой. -бросание мяча одной рукой в кольцо. -метание мешочка по полу в цель с 3-4 метров.	“Найди своё место” “Подбрось - поймай” “Серсо” “Забрось мяч в кольцо” эст.
	2 занятие -ходьба с мячом приставным шагом направо и налево вдоль границ зала. -непрерывный бег. -ОРУ с сохранением равновесия, стоя на носках, руки в разных положениях, стоя на одной ноге руки на поясе, в стороны. -отбивание мяча об пол правой и левой рукой, с продвижением шагом на 5-6 метров.	**2 занятие** -перестроение в колонну по 3, размыкание шагом. -ходьба перекатом, переступание приставным шагом в сторону на пятках, носками по канату. -бег змейкой. -ОРУ с поворотами, разводя руки в стороны из положения руки п/д грудью и с сохранением равновесия, стоя на одной ноге, руки на поясе. - бросание мяча разными способами др. др. и ловля.	**2 занятие** -построение в шеренгу, равнение в затылок, расчёт, перестроение в круг. -ходьба в чередовании с бегом. -челночный бег 3 раза по 10 метров. -ОРУ с подниманием рук вперёд и разведением в стороны ладонями вверх и передачей мяча поворотом вправо - влево. -бросание мяча др. др. правой и левой рукой от плеча и ловля.	**2 занятие** -построение в шеренгу, равнение, перестроение в колонну по 2. - ходьба с мячом правым и левым боком. -бег в среднем темпе 30 метров 2-3 раза с чередованием с ходьбой. -ОРУ с подниманием рук вверх, назад попеременно и одновременно, сцепленными в замок вперёд, вверх. -метание мяча и мешочка в горизонтальную цель.	
месяц	**I неделя**	**II неделя**	**III неделя**	**IV неделя**	**П/И**

декабрь	**1занятие** -построение в колонну, размыкание и смыкание шагом, перестроение в колонну по 2, по 3. -ходьба и бег с заданием. -ОРУ с приседаниями всё ниже до глубокого приседа, с различным положением рук. -прыжки с мячом на одной ноге поочерёдно с продвижением на 5-6 метров. -метание мяча в горизонт. цель с расстояния 3 - 4 метра.	**1занятие** -построение в шеренгу, перестроение в круг, размыкание приставным шагом, повороты прыжком. -бег в медленном темпе 30 сек., с переходом на средний до 2х мин. -ОРУ с мячом с переносом веса тела с одной ноги на другую, ноги шире плеч, с разным положением рук, с выпадами вперёд. -прыжки вверх с места. -перебрасывание мяча друг другу от пола одной рукой и ловля.	**1занятие** -построение в колонну, в шеренгу, равнение,размыкание. -ходьба с мячом правым и левым боком обычным и широким шагом. -бег непрерывный в медленном темпе. -ОРУ с развитием чувства ритма при движениях с мячом. -прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении.	**1занятие** -построение в шеренгу, перестроение по ориентирам. -бег в медленном темпе с ускорением до 10 сек. -ОРУ с медленным кружением с предметами, парами, держась за руки. -прыжки ч/з предметы высотой 20 см. -бросание мяча др. др. снизу, от груди. -бросок мяча в вертикальную цель правой и левой рукой.	“Снежинки” “Мяч ч/з сетку” “Хоккей” “Сбей кеглю”
	2 занятие -построение в колонну, размыкание и смыкание шагом, повороты прыжком.	**2 занятие** -построение в шеренгу, перестроение в круг, повороты на месте кругом.	**2 занятие** -ходьба и бег с заданием. -ОРУ с развитием чувства ритма при движениях с мячом.	**2 занятие** -ходьба между линиями 10-15 см., перешагивание поочерёдно ч/з 5-6 набивных мячей с разными	“Мяч ч/з сетку” “Сбей мяч” “Два Мороза” “Баба Яга”- народ.

	-ходьба на носках, руки за головой, с мешочком на голове. -бег мелким, широким шагом. -ОРУ с наклонами вперёд, не сгибая ног, касаясь пальцами носков, с подниманием за спиной сцепленных рук. -прыжки в высоту с места прямо ч/з предметы высотой 15-20 см. -перебрасывание мяча друг другу двумя руками с отскоком от пола и ловля.	-ходьба и бег с заданием, змейкой. -ОРУ с выставлением ноги на носок вперёд, в сторону, назад, постановка стопы на колено вперёд, в сторону. -прыжки с места вверх боком ч/з предметы высотой 5-6 см. -метание мяча двумя руками из-за головы в горизонт. цель.	-прыжки вверх с места, доставая предмет на высоте поднятой руки. -бросание мяча одной рукой в кольцо. -метание в вертикальную цель с расстояния 3-4 метра высота центра мишени 1м.	положениями рук. -бег с препятствиями. -ОРУ с наклонами в стороны с мячом, руки вверх, с пружинящими приседаниями до глубокого приседа, руки вверх. -прокатывание шайбы друг другу, в ворота.	
месяц	**I неделя**	**II неделя**	**III неделя**	**IV неделя**	**П/И**

январь	**1занятие** Каникулы -скатывание с горки по двое, катать друг друга. -выполнение поворотов при спуске с горки.	**1занятие** -построение в колонну, перестроение в колонну по 2, размыкание и смыкание шагом. -ходьба и бег в медленном и быстром темпе. -ОРУ с приседаниями, с разным положением рук. -ползание на четвереньках, между предметами змейкой, чередуя с ходьбой и бегом.	**1занятие** -ходьба приставными шагами, опираясь носками о канат. -бег в быстром темпе. -ОРУ с махами прямыми ногами, со сгибанием, выпрямлением и опусканием ног на пол. -подлезание под верёвку высотой 50 см., наклонившись, правым и левым плечом вперёд.	**1занятие** -ходьба по гимн. скамье с мешочком на голове, сохранять равновесие, стоя на носках. -бег с заданием. -ОРУ с обучением лёжа на животе, приподнимать вытянутые вперёд руки, ноги, голову. -ползание на четвереньках по наклонной доске с переходом на гимн. лестницу, выпрямлением и перешагиванием на др. пролёт.	“Два Мороза” “Догонялки” “Дорожка препятствий” эстафета.
	2 занятие Каникулы -скольжение по ледяным дорожкам с разбега. -приседание и подъём во время скольжения. -передвижение по лыжне скользящим шагом с выполнением поворотов на месте переступанием и при движении. -прохождение дистанции 1-2 км.	**2 занятие** -ходьба на носках с высоким подниманием колена, сохранение равновесия, стоя на одной ноге, руки на поясе, в стороны. -бег в медленном и быстром темпе. -ОРУ с выполнением “велосипеда”, сидя и стоя с подниманием прямых ног махом. -ползание на четвереньках м/у предметами змейкой, переползание ч/з препятствия. -пролезание в обруч правым и левым боком.	**2 занятие** -перестроение в колонну по 2 -ходьба по гимн. скамье прямо с перешагиванием ч/з предметы на носках, боком. -бег зигзагом. -ОРУ с группировкой из положения сидя на гимн. скамье. -ползание на четвереньках по гимн. скамье, опираясь на предплечья, на животе, подтягиваясь руками, слезать, опираясь на руки и носки.	**2 занятие** -построение в шеренгу, равнение, расчёт. -ходьба по наклонной доске высотой 30 -35 см. вверх, вниз. -бег по наклонной доске боком вверх, вниз. -ОРУ с выполнением упора на руки на скамье и отжиманием. -перелезание ч/з гимн. скамью с продвижением до конца скамьи. -запрыгивание на гимн. скамью на корточки.	“Снеговик” “Кто первый повернётся” “Снежный ком”
месяц	**I неделя**	**II неделя**	**III неделя**	**IV неделя**	**П/И**

февраль	**1занятие** -ходьба по гимн. скамье ч/з диски с раскладыванием и убиранием их. -ОРУ с упором сзади, сидя на скамье, с приподниманием корпуса на руках и с переходом в сед на пятки и обратно. -ползание на четвереньках по скамье, опираясь на предплечья, толкая перед собой модуль головой, выпрямление, соскок.	**1занятие** -ходьба на носках с перешагиванием набивных дисков по скамье, разворот на 180° на носках, выпрямление, соскок. -бег по наклонной доске на носках. -ОРУ с приподниманием вытянутых вперёд рук, плеч и головы, лёжа на животе, с прогибанием, держась руками за одну, обе голени.	**1занятие** -ходьба и бег по наклонной доске вверх, вниз, вверх, перешагиванием на др. пролёт, лазаньем вверх и вниз. -ОРУ с обучением подтягивать согнутые ноги, обхватывать колени, поднимать плечи и голову, перекатываться. -подлезание под дугу с продвижением правым и левым плечом.	**1занятие** -ходьба и бег в медленном темпе с остановкой и сменой направления. -ОРУ с перекатом со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет несколько раз подряд, с наклонами, стоя лицом к гимнаст. стенке, руки на уровне пояса. -ходьба по узкой рейке гимн. скамьи, руки в стороны, соскок.	“Снеговик” “Пожарные на ученье” “Перебежки” “Кто быстрее пролезет ч\з обруч к флажку” с элем. соревн. “Гусак”- народ. “Кто выше” “Птички -синички” “Медведь и пчёлы”
	2 занятие -ходьба и бег по наклонной доске вверх шириной 15-20 см., высотой 30-35см. боком приставным шагом. -ОРУ с приподниманием вытянутых вперёд рук, лежа на животе поперёк гимнаст. скамьи. -приседание на середине скамьи на носках, сохранение равновесия при повороте на 90°, соскок.	**2 занятие** -ходьба, перешагивая ч/з барьеры высотой 20-25 см. -бег непрерывный. -ОРУ с обучением поднимать и сгибать попеременно и вместе ноги, сидя на скамье в упоре на руки сзади. -ползание по скамье на животе, подтягиваясь руками, слезть с упором на руки. -пролезание в обруч прогнувшись.	**2 занятие** -ходьба по гимн. скамье с прокатыванием мяча перед собой двумя руками, соскок. -бег с заданием. -ОРУ со сгибанием, выпрямлением и опусканием обеих ног, лёжа на спине, с группировкой. -подлезание под дугу, чередуя с перешагиванием ч/з барьер и бегом.	**2 занятие** -ходьба и бег в быстром темпе. -ОРУ со скрещиванием ног, лёжа на спине, с упором присев и отведением ног в стороны. -перелезание ч\з скамью с заскоком на корточки. -ходьба по скамье на носках с султанчиками, с разным положением рук, разворот на носках, соскок.	
месяц	**I неделя**	**II неделя**	**III неделя**	**IV неделя**	**П/И**
март	**1занятие** -перестроение в колонну по 2, по 3, повороты кругом прыжком. -ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп. - бег с заданием. -ОРУ с гимнаст. палками. - лазание по гимнаст. стенке вверх и вниз до 2,5 метров удобным способом.	**1занятие** -перестроение по ориентирам. -ходьба с заданиями с гимнаст. палками. -ОРУ с гимнаст. палками. -лазание по гимнаст. Стенке вверх, вниз, с одного пролёта на другой, соскок со 2й-3й рейки в обозначенное место.	**1занятие** -ходьба и бег с заданиями. -ОРУ с обучением поднимать прямые ноги, держась за нижнюю рейку и доводить до рейки. -прыжки из обруча в обруч на двух и на одной ноге. -лазание по гимнаст. стенке с одного пролёта на другой с перехватом двумя руками и постепенным подъёмом до 5й рейки.	**1занятие** - перестроение по ориентирам, размыкание шагом, повороты. -ходьба с заданием. -бег с чередованием с ходьбой и сменой направляющего. -ОРУ с обручем. - прыжки ч/з предметы правой вперёд, прыжки на 2-3ю рейку гимн. стенки двумя ногами.	“Пустое место” “Не оставайся на полу” “Гусак” - народ. “Позвони в колокол”

	2 занятие -перестроение по ориентирам. -ходьба с гимнаст. палками с заданием. -ОРУ с гимнаст. палками с приседанием без опоры, выпадами вперёд, в стороны с различными	**2 занятие** -перестроение из шеренги в колонну по 2. -ходьба и бег с заданиями. -ОРУ с гимнаст. палками. -лазание по гимнаст. стенке вверх и вниз одноимёнными рукой и ногой и	**2 занятие** -ходьба с заданиями. -бег в быстром темпе с переходом на медленный с переходом на шаг и опять на бег в умеренном темпе. -ОРУ с обучением, стоя спиной к гимн. стенке, поочерёдно поднимать	**2 занятие** -построение, перестроение, повороты. -бег с ускорением. -ОРУ с обручем. -отбивание мяча ногой, набрасываемого партнёром, стоя на	“Клубочек” -народ. “Эстафета парами” “Гори, гори ясно”-народ. “Перелёт птиц”

	положениями рук. -лазание по гимнаст. стенке, дотягиваясь до предмета рукой, перелезание на др. пролёт, соскок со 2ой -3й рейки.	разноимёнными с изменением темпа.	согнутые и прямые ноги, руки на уровне пояса. -прыжки ч/з шнур подряд левой вперёд.	1й рейке спиной к гимнаст. стенке. -прыжки из обруча в обруч правым и левым боком, одной ногой скрестно.	
месяц	**I неделя**	**II неделя**	**III неделя**	**IV неделя**	**П/И**
апрель	**1занятие** -построение, повороты по сигналу. -ходьба и бег с заданием. -ОРУ с обручем. -прыжки на двух ногах на носках с упором на руки на скамье 3Х10 раз. -прыжки ч/з длинный шнур высотой до 30 см.	**1занятие** - ходьба и бег с заданием. -ОРУ с коротким шнуром. -прыжки ч/з короткую скакалку с вращением вперёд. -прыжки в высоту 30-40 см. с разбега.	**1занятие** -перестроение из круга в колонну, в несколько маленьких кружков. -ходьба и бег с заданием. -ОРУ с коротким шнуром. -прыжки в длину с места от 80 см.	**1занятие** -ходьба с заданием. -бег непрерывный в медленном темпе. -ОРУ с коротким шнуром. -прыжки ч/з длинную скакалку неподвижную. -пробегание под вращающейся скакалкой.	“С кочки на кочку” “Лебёдка” “Ловишки” “Мышеловка”
	2 занятие -построение в шеренгу, размыкание и смыкание шагом. -ходьба змейкой, перешагивая ч/з гимнаст. скамейки. -бег ч/з препятствия с переходом на шаг. ОРУ с обручем. -прыжок на скамью хватом с обеих сторон с продвижением до конца скамьи.	**2 занятие** -построение в круг, расчёт, перестроение на несколько кружков. - ходьба и бег с заданием. -кружение парами, держась за руки. -ОРУ с коротким шнуром. -прыжки в длину с разбега ч/з 4-6 линий 25-30 см.	**2 занятие** -ходьба с заданием. -бег непрерывный в быстром темпе. -ОРУ с длинным шнуром. -прыжки ч\з короткую скакалку перекатом с пяток на носки с вращением назад. -прыжки в длину с места. -прыжки в длину с разбега.	**2 занятие** -ходьба и бег с заданием. -ОРУ с длинным шнуром. -прыжки ч/з короткий шнур. -прыжки на двух ногах на месте с вращением вперёд, назад. -прыжки ч/з длинную вращающуюся скакалку.	“Удочка” “Кто лучше прыгнет” “Часики” “Мы весёлые ребята”
месяц	**I неделя**	**II неделя**	**III неделя**	**IV неделя**	**П/И**

май	**1занятие** -мониторинг -прыжок в длину с места. -бег на дистанцию 90 метр.	**1занятие** -мониторинг -поднимание ног в положении лёжа на спине.	**1занятие** -мониторинг -бросок набивного мяча. -бег зигзагом.	**1занятие** -ходьба с заданием под муз. -ОРУ с длинным шнуром. -бег с заданием по лежачей скоростной лестнице. -прыжки с вращением одной ногой на скакалке с кольцом.	“Змейка” “Гуси-лебеди” “Яблонька” “Уголки” “Рыбак и рыбки”
	2 занятие -мониторинг -подъём туловища в сед за 30 сек.	**2 занятие** -мониторинг -прыжки ч/з скакалку. -бег на дистанцию 30 метров.	**2 занятие** -мониторинг -наклон туловища вперёд из положения стоя (см.) -челночный бег 3Х10 метра.	**2 занятие** -ходьба и бег с заданием под муз., по канату носками, пятками вверх. -ОРУ с короткой скакалкой. -бег на скорость 20 метров 5-5,5 с. -заскок под вращающийся шнур, прыжки, выход.	

Подготовительная группа					
месяц	**I неделя**	**II неделя**	**III неделя**	**IV неделя**	**П/И**
сентябрь	**1занятие** -мониторинг -подъём туловища в сед за 30 сек.	**1занятие** -мониторинг -бег на дистанцию 30 метров.	**1занятие** -мониторинг -бросок набивного мяча.	**1занятие** -мониторинг -прыжок в длину с места.	Правила дорожного движения
	2 занятие -мониторинг -поднимание ног в положении лёжа на спине.	**2 занятие** -мониторинг -челночный бег. -бег зигзагом.	**2 занятие** -мониторинг -наклон туловища вперёд из положения стоя (см.) -прыжки ч/з скакалку.	**2 занятие** -мониторинг -бег на дистанцию 120 метров.	
месяц	**I неделя**	**II неделя**	**III неделя**	**IV неделя**	**П/И**

октябрь	**1занятие** -построение в шеренгу, размыкание приставным шагом, повороты. -ходьба обычная, на пятках, на носках с разными положениями рук. -бег на носках, с высоким подниманием коленей. -ОРУ под муз. без предметов с поворотами, руки за голову. -прыжки на двух ногах с мячом на месте до 30 раз, сохранять равновесие, приседая на носках, руки в стороны. -перебрасывание набивного мяча.	**1занятие** -ходьба на носках с разными положениями рук. -бег с изменением направления, с выбрасыванием прямых ног вперёд. -перестроение в колонну по 3, повороты направо, налево, кругом прыжком. -ОРУ с предметами, с сжиманием и разжиманием кистей рук из различных и.п., с подниманием и опусканием плечей, кистей. -прыжки на одной ноге ч/з линию вправо и влево с продвижением. -перебрасывание мяча из одной руки в другую, то же об пол.	**1занятие** -построение в шеренгу, расчёт, перестроение на ходу в круг, в несколько. -ходьба перекатом с пятки на носок, в полуприседе, с приседанием. -бег с изменением темпа по сигналу из разных и.п. -ОРУ с перекладыванием предметов под приподнятой правой и левой ногой, с приседанием, держа мяч за головой. -прыжки ноги вместе, врозь, скрестно, врозь с мячом на месте с различным положением рук. -бросание мяча вверх и ловля от 20 раз подряд.	**1занятие** -ходьба и бег по кругу с выполнением заданий. -перестроение на ходу в колонну по 2, по 4, размыкание на вытянутые руки шагом. -ОРУ с подниманием на носки из и.п. пятки вместе, носки врозь, плавными поворотами и наклонами в стороны, с выпадами с различными положениями рук. -прыжки с высоким подниманием коленей. -бросание мяча др. др. снизу двумя руками и ловля.	“Коршун и наседка” “У медведя во бору” “Кто лучше прыгнет?” “Волк во рву”
	2 занятие -ходьба в колонне с высоким подниманием бедра с соблюдением дистанции, перестроение в колонну по 2 на ходу. -бег сильно сгибая ноги назад, врассыпную. -ОРУ под муз. с мягкими мячами с отведением рук за спину из различных положений рук, с сжиманием и разжиманием пальцев,	**2 занятие** -построение в шеренгу, расчёт, перестроение в 2 шеренги. -ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, широким и мелким шагом. -бег с изменением направления, мелким и широким шагом. -ОРУ с мячами с заданием класть и брать их из различных и.п. -прыжки на двух ногах разными	**2 занятие** -построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом, перестроение в 2 шеренги. -ходьба в шеренге, переступание на месте, не отрывая носки от пола. -бег змейкой, с заданием. -ОРУ с поворотами головы в стороны, опусканием, доставанием пальцами носков и пола ладонями при наклоне вперёд.	**2 занятие** -ходьба и бег в разных направлениях с заданиями. -перестроение в колонну по 2, по 4, размыкание. -ОРУ с энергичным разгибанием согнутых в локтях рук вперёд и в стороны, перекладыванием предметов из руки в руку перед собой и за спиной, с выпадами. -прыжки с зажатым м/у ног	“Кого назвали, тот ловит мяч” “Капуста”- народ. “Парный бег” “Тетёрка”- народ.

	с вращением кистями рук -прыжки на двух ногах с мячом по 30 прыжков 3-4 раза, с продвижением. -перебрасывание мяча из-за головы на расстоянии 3-4 метра.	способами продвижением на 5-6 метров и поворотом кругом. -бросание мяча в пол и ловля от 10 раз подряд разноимёнными руками.	-прыжки вперёд, назад на месте, с продвижением и поворотом на правой, на левой ноге. -бросание мяча др. др. из-за головы 3-4 метра и ловля.	мешочком вперёд, боком. -бросание мяча вверх, об пол и ловля с хлопками, поворотами.	
месяц	**I неделя**	**II неделя**	**III неделя**	**IV неделя**	**П/И**

Ноябрь	**1занятие** -построение в шеренгу; повороты прыжком направо, налево, кругом, размыкание и смыкание приставным шагом. -бег непрерывный в медленном темпе 2-3 мин. -ОРУ с выполнением круговых движений согнутыми в локтях руками, прокатыванием мяча вокруг себя из и.п. сидя и стоя на коленях. -передача мяча др. др. двумя руками от груди, одной рукой от плеча.	**1занятие** -перестроение в колонну по 2, по 4, размыкание шагом. -ходьба приставным шагом вправо и влево в колонне по 4. -бег непрерывный. -ОРУ с выпрямлением рук в стороны из положения руки перед грудью, катанием мяча стопами, захватыванием, приподниманием, переносом мяча. -ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую. -ловля летящего мяча на разной высоте и с разных сторон.	**1занятие** -построение в колонну, расчёт, перестроение в колонну по 2, размыкание шагом. -ходьба, змейкой, с изменением направляющего по периметру и диагонали зала. - бег непрерывный, змейкой. -ОРУ с поочерёдно пружинящим сгибанием ног, стоя ноги врозь. -передвижение с мячом в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.	**1занятие** - построение в шеренгу, размыкание и смыкание. -ходьба с заданиями. -бег непрерывный. -ОРУ с подниманием головы и вытянутых рук при наклоне вперёд, с касанием носком прямой ноги махом ладони вытянутой вперёд руки. -бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. -метание мешочка по полу в цель с 4-5 метров.	“Ловишки с мячом” “Школа мяча” “Мяч водящему” “Челночок”
	2 занятие -ходьба с мячом приставным шагом вперёд, назад, направо и налево вдоль границ зала. -перестроение в колонну по 3 на ходу. -непрерывный бег, с заданием. -ОРУ с переходом из упора присев в упор на одной ноге, с сохранением равновесия на одной ноге, закрыв глаза. -отбивание мяча об пол правой и левой рукой, с продвижением. -перебрасывание мяча др.др. двумя руками от груди в движении.	**2 занятие** -перестроение в колонну по 3 на ходу, размыкание шагом. -ходьба перекатом, переступание приставным шагом в сторону на пятках, носками по канату. -бег змейкой, врассыпную. -ОРУ с поворотами, разводя руки в стороны из положения руки п/д грудью и с сохранением равновесия, стоя на одной ноге с разным положением рук, с разведением и сведением пальцев. -бросание мяча разными способами др. др. и ловля.	**2 занятие** -построение в шеренгу, равнение в затылок, расчёт, перестроение в круг. -ходьба в чередовании с бегом и др. заданиями. -челночный бег 3 раза по 10 метров. -ОРУ с подниманием рук вперёд и разведением в стороны ладонями вверх, приседаниями из положения ноги врозь, с переносом массы тела не поднимаясь. -отбивание мяча правой и левой рукой поочерёдно на месте и в движении.	**2 занятие** -построение в шеренгу, равнение, перестроение в колонну по 2. -ходьба с мячом правым и левым боком, широкими шагами с перебрасыванием мяча в одну и др. руку под коленом. -бег в среднем темпе 30 метров 2-3 раза с чередованием с ходьбой. -ОРУ с подниманием рук вверх, назад попеременно и одновременно, сцепленными в замок вперёд, вверх. -метание мяча в цель, стоя на коленях.	“Стоп” “Кто меткий” “Серсо” “Заброс кольцо” эст.
месяц	**I неделя**	**II неделя**	**III неделя**	**IV неделя**	**П/И**

- народ. самый мяч в

декабрь	**1занятие** -построение в колонну, равнение, размыкание и смыкание шагом, перестроение в колонну по 2, по 3, по 4. -ходьба и бег с заданием. -ОРУ с приседаниями всё ниже до глубокого приседа, с различным положением рук, с выпадами вперёд, в сторону. -прыжки с мячом на одной ноге поочерёдно с продвижением на 5-6 метров, вверх из глубокого приседа. -метание мяча в горизонт. цель с расстояния 4-5 метров.	**1занятие** -построение в шеренгу, перестроение в круг, размыкание приставным шагом, повороты прыжком. -бег в медленном темпе 30 сек., с переходом на средний до 2,5 мин. -ОРУ с мячом с переносом веса тела с одной ноги на другую, ноги шире плеч, с разным положением рук, с выпадами вперёд, в сторону. -прыжки вверх с разбега, доставая предмет на высоте от 50 см.	**1занятие** -построение в колонну, в шеренгу, равнение, расчёт, размыкание. -ходьба с отбиванием мяча правым и левым боком обычным и широким шагом. -бег непрерывный в медленном темпе. -ОРУ с развитием чувства ритма при движениях с мячом. -прокатывание шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними, не отрывая её от шайбы.	**1занятие** -построение в шеренгу, перестроение по ориентирам. -бег в медленном, в среднем темпе, с ускорением до 10 сек. -ОРУ с медленным кружением с закрытыми глазами, с остановкой и выполнением фигур. -прыжки ч/з предметы высотой 20 см. -бросание мяча др. др. снизу, от груди, из-за головы. -бросок мяча в вертикальную цель.	“Снежинки” “Охотники и звери” “Хоккей” “Сбей кеглю”
	2 занятие -построение в колонну, размыкание и смыкание шагом, повороты прыжком. -ходьба на носках руки за голову, с мешочком на голове. -бег мелким, широким шагом в чередовании с ходьбой. -ОРУ с наклонами вперёд, не сгибая ног, касаясь ладонями пола, с подниманием за спиной сцепленных рук. -прыжки вверх с места, доставая предмет на высоте 25-30 см. -перебрасывание мяча др. др. двумя руками с отскоком от пола и ловля.	**2 занятие** -построение в шеренгу, перестроение в круг, повороты на месте кругом. -ходьба и бег с заданием, змейкой, ч/з препятствия. -ОРУ с выставлением ноги на носок вперёд скрестно, в сторону, назад, постановка стопы на колено вперёд, в сторону с различным положением рук. -прыжки с места вверх боком ч/з предметы высотой 5-6 см. -метание мяча двумя руками из-за головы в горизонт. цель.	**2 занятие** -ходьба и бег с заданием. -ОРУ с развитием чувства ритма при движениях с мячом. -бросание мяча одной и двумя руками в кольцо с разбега. -метание мяча в горизонтальную цель из положения сидя. -забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками, справа и слева, попадание.	**2 занятие** -ходьба между линиями 10-15 см., прыжки последовательно ч/з 6-8 набивных мячей с разными положениями рук. -бег с препятствиями. -ОРУ с наклонами в стороны с мячом, руки вверх, с пружинящими приседаниями до глубокого приседа, руки вверх. -прокатывание шайбы др.др., задерживание её клюшкой.	“Догони свою пару” “Сбей мяч” “Два Мороза” “Баба Яга”- народ.
месяц	**I неделя**	**II неделя**	**III неделя**	**IV неделя**	**П/И**

январь	**1занятие** Каникулы -скатывание с горки по двое, катать др. др, поднимать заранее положенный предмет. -выполнение поворотов при спуске с горки, различных игровых заданий.	**1занятие** -построение в колонну, перестроение в колонну по 2, размыкание и смыкание шагом. -ходьба и бег в медленном и быстром темпе. -ОРУ с приседаниями, с разным положением рук, с подниманием обеих ног с оттянутыми носками в упоре сидя.	**1занятие** -ходьба приставными шагами, опираясь носками, пятками о канат. -бег в быстром темпе. -ОРУ со свободным размахиванием ногой вперёд, назад, держась за опору, выпрямлением и опусканием ног на пол. -подлезание под дугу высотой 35 -50 см., наклонившись, правым и левым	**1занятие** -перестроение в круг на ходу. -ходьба по гимн. скамье с мешочком на спине, сохранять равновесие, приседая и поворачиваясь кругом на носках. -бег с заданием. -ОРУ с прогибанием, лёжа на животе. -ползание на четвереньках по	“Два Мороза” “Весёлые соревнования” эстафета “Дорожка препятствий” эстафета. “Наперегонки” “Встречная эстафета”
		-ползание на четвереньках, на животе и спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами по гимн. скамье.	плечом вперёд.	наклонной доске, прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.	“Снеговик” “Кто первый повернётся” “Снежный ком”
	2 занятие Каникулы -скольжение по ледяным дорожкам с разбега. -передвижение по лыжне скользящим шагом с выполнением поворотов на месте переступанием и при движении. -прохождение дистанции 2-3 км. в медленном темпе и до 600 метров в среднем. -поднимание на гору лесенкой. -катание на коньках.	**2 занятие** -ходьба на носках с высоким подниманием коленей, сохранение равновесия при ходьбе боком приставным шагом по гимн. скамье. -бег в медленном и быстром темпе. -ОРУ с выполнением “велосипеда”, сидя и стоя с подниманием прямых ног махом, с переносом прямых ног н/з скамью. -ползание на животе по полу, переползание ч/з препятствия. -пролезание в обруч разными способами.	**2 занятие** -перестроение в колонну по 2 -ходьба по гимн. скамье гимнастическим шагом с перешагиванием ч/з предметы, боком, приставным шагом. -бег зигзагом. -ОРУ с группировкой из положения сидя на гимн. скамье, с переходом из положения лёжа в сед, закрепив ноги. -ползание по гимн. скамье, опираясь на прямые руки и ноги, слезать перекатом на бок, опираясь на руку и колено.	**2 занятие** -построение в шеренгу, равнение, расчёт. -ходьба и бег по наклонной доске высотой 30 -35 см. боком вверх и вниз, прыжки прямо. -ОРУ с выполнением упора на руки на скамье и отжиманием. -запрыгивание на гимн. скамью на корточки, соскок с продвижением.	
месяц	**I неделя**	**II неделя**	**III неделя**	**IV неделя**	**П/И**

февраль	**1занятие** -ходьба по гимн. скамье ч/з диски гимнастическим шагом с раскладыванием и убиранием их. -ОРУ с упором сзади, сидя на скамье, с приподниманием корпуса на руках и с переходом в сед на пятки, обратно с задержкой на руках над скамьёй. -подлезание под верёвку в чередовании с ползанием на животе по полу.	**1занятие** -ходьба гимнастическим шагом по скамье, подпрыгивание на двух ногах поперёк, вдоль скамьи на месте. -ОРУ с приподниманием вытянутых вперёд рук, плеч и головы, лёжа на животе, с прогибанием, держась руками за одну, обе голени. -бег, прыжки по наклонной доске с переходом на гимн. стенку.	**1занятие** -ходьба и бег по наклонной доске вверх, с перешагиванием на др. пролёт, лазаньем по диагонали. -ОРУ с обучением группировки, сохранению её при перекатывании вперёд, назад. -подлезание под дугу с перекатом ч/з правое и левое плечо.	**1занятие** -ходьба и бег в медленном темпе с остановкой и сменой направления. -ОРУ с наклонами, стоя лицом к гимнаст. стенке, руки на уровне пояса, с подъёмом прямой ноги, стоя, держась за опору. -ходьба по верёвке диаметр 1,5-3 см. в чередовании с ходьбой по узкой рейке гимн. скамьи прямо и боком, соскок.	“Снеговик” “Быстро возьми, быстро положи” “Перебежки” “Кто быстрее пролезет ч\з обруч к флажку” с элем. соревн.
	2 занятие -ходьба, бег, прыжки по наклонной доске вверх и вниз. -ОРУ с приподниманием вытянутых вперёд рук, ног и головы, лежа на животе поперёк гимнаст. скамьи. -приседание на середине скамьи на носках, сохранение равновесия при повороте на 180°, соскок.	**2 занятие** -ходьба, перешагивая ч/з барьеры высотой 20-25 см. -бег непрерывный. -ОРУ с подниманием, сгибанием и подтягиванием к груди ног попеременно и вместе, сидя на скамье в упоре на руки сзади. -перекаты с живота на спину в чередовании с ползанием на животе.	**2 занятие** -ходьба по гимн. скамье с приседанием на одной ноге и проносом другой махом вперёд сбоку скамьи, соскок. -бег с заданием. -ОРУ со сгибанием, выпрямлением и опусканием обеих ног, лёжа на спине, с группировкой. -перешагиванием ч/з барьер, чередуя	**2 занятие** -ходьба и бег в быстром темпе, с переходом на медленный. -ОРУ со скрещиванием ног, лёжа на спине, с упором присев и отведением ног в стороны. -перелезание ч\з скамью с заскоком на корточки. -ходьба по скамье гимн. шагом с султанчиками, с разным положением	“Гусак”- народ. “Кто выше” “Дорожка препятствий” эстафета. “Ловля обезьян”

		-пролезание в обруч прогнувшись.	с подлезанием под дугу и ползанием на животе по полу.	рук, разворот на носках, соскок.	
месяц	**I неделя**	**II неделя**	**III неделя**	**IV неделя**	**П/И**

март	**1занятие** -перестроение в колонну по 2, по 4, повороты кругом прыжком, размыкание. -ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп. - бег с заданием. -ОРУ с гимнаст. палками, с захватом её посередине ступнями и поворотами на полу. - лазание по гимнаст. стенке вверх и вниз разными способами, с изменением темпа.	**1занятие** -перестроение по ориентирам. -ходьба с заданиями с гимнаст. палками. -бег с изменением темпа. -ОРУ с гимнаст. палками. -лазание по гимнаст. стенке вверх, вниз, с одного пролёта на другой, соскок со 2й-3й рейки в обозначенное место. -перелезание с одного пролёта на др. с разворотом корпуса, перехватом снизу.	**1занятие** -ходьба и бег с заданиями. -ОРУ с обучением, лёжа на спине, поднимать обе ноги одновременно до касания предмета за головой, вращать обруч на предплечье. -прыжки из обруча в обруч разными способами. -лазание по гимнаст. стенке с одного пролёта на другой по диагонали с изменением темпа.	**1занятие** - перестроение по ориентирам, размыкание шагом, повороты. -ходьба с заданием. -бег с чередованием с ходьбой и сменой направляющего. -ОРУ с обручем. - прыжки ч/з скакалку на двух ногах с вращением вперёд, назад. -прыжки на 3-4ю рейку двумя ногами.	“Кто скорее докатит обруч до флажка” “Не оставайся на полу” “Гусак” - народ. “Залезь и возьми”
	2 занятие -перестроение по ориентирам. -ходьба с гимнаст. палками с заданием. -ОРУ с гимнаст. палками с приседанием без опоры, выпадами вперёд, в стороны с различными положениями рук. -лазание по гимнаст. стенке, дотягиваясь до предмета рукой, перелезание на др. пролёт, спрыгивание со 2ой-3й рейки.	**2 занятие** -перестроение из 1ой шеренги в две, в колонну по 2. -ходьба и бег с заданиями. -ОРУ с гимнаст. палками. -лазание по гимнаст. стенке вверх и вниз одноимёнными рукой и ногой и разноимёнными с изменением темпа. -прыжки с запрыгиванием на рейки до 3й одной попеременно и двумя ногами.	**2 занятие** -ходьба с заданиями. -бег с ускорением с переходом на медленный с переходом на шаг и опять на бег в умеренном темпе. -ОРУ с обучением, стоя спиной к гимн. стенке, поочерёдно поднимать согнутые и прямые ноги, руки на уровне пояса. -прыжки ч/з обруч как ч/з скакалку.	**2 занятие** -построение, перестроение, повороты. -бег с ускорением. -ОРУ с обручем. -отбивание мяча ногой, набрасываемого партнёром, стоя на 1й рейке спиной к гимнаст. стенке. -прыжки ч/з короткую скакалку с ноги на ногу.	“Клубочек” -народ. “Эстафета парами” “Гори, гори ясно”народ. “Перелёт птиц”
месяц	**I неделя**	**II неделя**	**III неделя**	**IV неделя**	**П/И**
апрель	**1занятие** -построение, повороты по сигналу. -ходьба и бег с заданием. -ОРУ с обручем. -прыжки на двух ногах на носках с упором на руки на скамье 4Х10 раз, смена ног в упоре на руках. -прыжки ч\з скакалку. -прыжки ч/з длинный шнур высотой до 30 см.	**1занятие** -перестроение из круга в несколько кружков. - ходьба и бег с заданием. -ОРУ с коротким шнуром. -прыжки ч/з короткую скакалку с ноги на ногу с вращением вперёд. -прыжки вверх до 40 см. с разбега на мягкое покрытие.	**1занятие** -перестроение из круга в колонну, в несколько маленьких кружков. -ходьба и бег с заданием. -ОРУ с коротким шнуром. -прыжки ч/з длинную скакалку по одному. -прыжки в длину с места около 100 см.	**1занятие** -перестроение в 2 шеренги прыжками. -ходьба с заданием. -челночный бег. -ОРУ с коротким шнуром. -пробегание под вращающейся скакалкой. -прыжки ч/з длинную скакалку по одному с выходом.	“Лягушки и цапля” “Лебёдка” “Ручеёк”- народ. “Совушка”

	2 занятие -построение в шеренгу, размыкание и смыкание шагом. -ходьба змейкой, перешагивая ч/з гимнаст. скамейки, запрыгивая одной, соскакивая двумя ногами. -бег ч/з препятствия с переходом на шаг. ОРУ с обручем. -прыжок на скамью хватом с обеих сторон с продвижением до конца скамьи.	**2 занятие** -построение в круг, расчёт, перестроение на несколько кружков. - ходьба и бег с заданием. -кружение парами, держась за руки с остановкой и сменой направления. -ОРУ с коротким шнуром. -прыжки в длину с разбега ч/з 4-6 линий 25-30 см.	**2 занятие** -построение в шеренгу, расчёт, перестроение в 2 и обратно в одну 1ми и 2ми. -ходьба с заданием. -бег непрерывный в быстром темпе. -ОРУ с длинным шнуром. -прыжки ч/з длинную скакалку парами. -прыжки в длину с места.	**2 занятие** -построение в колонну и шеренгу по диагонали. -ходьба и бег с заданием. -ОРУ с длинным шнуром. -прыжки ч/з короткую скакалку разными способами. -прыжки ч/з длинную скакалку по одному с входом и выходом.	лучше бери “Удочка” “Кто прыгнет” “Часики” “Ловишка, ленту”
месяц	**I неделя**	**II неделя**	**III неделя**	**IV неделя**	**П/И**
май	**1занятие** -мониторинг -подъём туловища в сед за 30 сек.	**1занятие** -мониторинг -прыжок в длину с места. -бег на дистанцию 30 метров.	**1занятие** -мониторинг -бросок набивного мяча. -бег на дистанцию 120 метров.	**1занятие** -построение в шеренгу, равнение. -ходьба и бег с заданием. -ОРУ со скакалкой. -прыжки ч/з короткую скакалку. -метание в движущуюся цель.	“Краски” “Жмурки” “Уголки” “Горелки”
	2 занятие -мониторинг -поднимание ног в положении лёжа на спине.	**2 занятие** -мониторинг - челночный бег. -бег зигзагом.	**2 занятие** из -мониторинг -наклон туловища вперёд положения стоя (см.) -прыжки ч/з скакалку.	**2 занятие** -построение в шеренгу, равнение. -ходьба и бег с заданием. -ОРУ со скакалкой. -прыжки ч/з короткую скакалку. -метание в движущуюся цель.	

2.4. вариативные формы, средства и методы реализации Программы

Выделяется 6 основных **форм организации** двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
2. тренировочная (повторение и закрепление определённого материала),
3. игровая (подвижные игры, игры -эстафеты),
4. сюжетно - игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
5. с использованием тренажёров (гимнастическая стенка, гимнастическая скамья, цилиндр, и т.п.),
6. по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, скакалки).

Данные **формы двигательной активности** применяются для реализации программы по физическому развитию, лишь в группе детей раннего возраста не используются спортивные игры и праздники:

- непрерывная образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физкультурные минутки, динамические паузы; ➢ двигательная активность в течение дня.

Основные **методы физического воспитания** для реализации Программы используются следующие:

- ✓ выразительное чтение стихотворений, художественной литературы, беседы, рассказы;
- ✓ объяснения, описание, пояснения, комментирование, вопросы детям;
- ✓ указания, распоряжения, команды;
- ✓ рассматривание иллюстраций, фотографий, схем, видеофильмы;
- ✓ имитация (подражание);
- ✓ демонстрация и показ способов выполнения упражнений детьми;
- ✓ зрительные ориентиры и звуковые сигналы;
- ✓ совместно - распределённое, совместно - последовательное, самостоятельное выполнение движений;
- ✓ повторение упражнений с изменением и без них;
- ✓ проведение упражнений в игровой и соревновательной форме.

Комплекс **специальных методов** и приёмов для развития физических качеств у детей включает:

Развитие силы: метод повторных усилий; развития динамической силы; изометрических усилий (характеризуется максимальным напряжением мышц с статическом режиме, когда при выполнении упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется).

Развитие быстроты движений: игровой; облегчённых внешних усилий (уменьшение дистанции, высоты и т.д.); многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный и др.

Развитие выносливости: интервальный (разновидность повторного метода) – дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определённым временем отдыха для ходьбы, либо медленного бега; скоростные игры (заключаются в непрерывном движении, но с изменением скорости на определённых участках движения) и др.

Развитие гибкости: многократного растягивания; игровой; музыкально -ритмические упражнения и др.

Развитие ловкости: повторный и игровой; соревновательный и др.

2.5. Особенности взаимодействия ИФК с педагогами ДОУ и семьями воспитанников. ***2.5.1. Взаимодействие инструктора по физической культуре и педагогов ДОУ***

Важна согласованность действий педагога и инструктора по ФК. В ДОУ организация занятий предусматривает участие педагога группы. Они принимают активное участие во всех спортивных, спортивно - массовых, спортивно - музыкальных мероприятиях и в качестве ведущих, и в качестве анимационных персонажей. Помогают готовить инвентарь, атрибуты, костюмы, награды, украшения для помещения.

Основные **задачи** взаимодействия ИФК и педагогов:

1. Повысить качество проведения образовательного процесса по физической культуре посредством повышения профессиональной компетенции педагогов в ОО “Физическое развитие”; за счёт обучения основам безопасности образовательного процесса по физической культуре, инструктажу по охране жизни и здоровья детей и правилам информации родителей об уровне физического развития ребёнка.
2. Способствовать повышению двигательной активности - достижению детьми поставленных целей. мотивации, дисциплине.
3. Способствовать формированию у дошкольников двигательной культуры - контролировать соблюдение двигательного режима.
4. Способствовать положительному эмоциональному настрою, мотивации, соблюдению дисциплины.

Основные **формы** взаимодействия ИФК и педагогов:

1. Совместные физкультурные занятия, праздники и пр.
2. Мастер - классы
3. Мониторинг
4. Контроль
5. Консультации

2.5.2. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями воспитанников

Это взаимодействие необходимо для максимального развития личностного потенциала ребёнка. В ДОУ можно разделить работу по взаимодействию на несколько этапов: *на первом* этапе инструктором выявляется уровень осведомлённости родителей в вопросах физического развития и оздоровления детей, отношение родителей к занятиям физической культурой в детском саду, через проведение анкетирования. На *втором* – составляется план работы с родителями на учебный год. На *третьем* - идёт ознакомление родителей с данными о состоянии детей и мероприятиях по решению задач сохранения и укрепления здоровья. На *четвёртом* – создаются партнерские отношения между

инструктором по ФК, педагогами и родителями с целью организации различных мероприятий посредством физической культуры. Организуется взаимодействие с семьёй по вопросам физического воспитания детей.

Основные **задачи** взаимодействия ИФК с родителями воспитанников:

1. Создать общую установку на совместное решение задач целостного развития ребёнка.
2. Выработать общую стратегию по реализации плана и контролю за его осуществлением.
3. Реализовать единый согласованный индивидуальный подход к ребёнку.

Применяются следующие **формы** работы:

Познавательные:

1. Родительские собрания.
2. Круглые столы.
3. Практические семинары.

Наглядные информационно - просветительские:

4. Дни открытых дверей
5. Информационные стенды.
6. Буклеты.

Перспективный план мероприятий по взаимодействию ИФК с педагогами и родителями

месяц	педагоги	родители
сентябрь	Контроль по оснащению физкультурных уголков в группах. Совместное участие в мероприятии по ПДД Пед. диагностика	Выступление на родительском собрании. Тема: спортивная форма для физической культуры
октябрь	Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале	Оформление информационного стенда
ноябрь	Совместное участие в спортивном празднике для мам	Совместное участие в спортивном празднике для мам
декабрь	Совместное участие в мероприятии по ПДД	Совместное участие в мероприятии по ПДД
январь	Консультация по оказании первой помощи ребёнку при различных травмах	Изготовление буклета. Тема: как сформировать правильную осанку.
февраль	Совместное участие в спортивном празднике для пап	Совместное участие в спортивном празднике для пап
март	Мастер - класс по изготовлению мешочков с наполнителем из крупы	Картотека упражнений для массажа стоп на сайте ДОУ
апрель	Совместное открытое занятие	День открытых дверей
май	Пед. диагностика Совместное участие в спортивном празднике ко дню Победы	Совместное участие в параде ко дню Победы
июнь	Совместное участие в мероприятии по ПДД	презентация по ОБЖ на сайте ДОУ

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Обеспечение Программы методическими материалами, средствами обучения и воспитания

Перечень общеобразовательных программ, методических пособий и технологий для реализации рабочей Программы по физическому развитию дошкольников:

1. Агапова И.А., Давыдова М.А. Подвижные игры для дошкольников. - М.: АРКТИ, 2008
2. Бабенкова Е.Н., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке. - М.: ООО ”ТЦ Сфера”, 2015
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: “Рольф”, 1999
4. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология (Физиология развития человека): Учебное пособие.-М.: “Академия”, 2002.-С.298-339.
5. Вайнфельд О.А. Музыка, движение, фантазия.-СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2000
6. Воронова Е.К. Игры - эстафеты для детей 5-7 лет.-М.: АРКТИ, 2010
7. Зацепина М.Б., Быстрюкова В.Н. Интегрированные развлечения в детском саду.-М.: ТЦ “Сфера”, 2013
8. Козырева О.В. Оздоровительно - развивающие игры для дошкольников.-М.: “Просвещение”, 2007
9. Коновалова Н.Г. Профилактика плоскостопия у детей.-Волгоград.: “Учитель”, 2020
10. Латохина Л.И. «Хатха - йога для детей». -М.: “Просвещение”, 1993
11. Липень А.А. Детская оздоровительная йога.-СПб.: “Питер”, 2009
12. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ.-СПб.: “Детство-Пресс”, 2012
13. Основная общеобразовательная программа “От рождения до школы” / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М., МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2015
14. Охрана и укрепление здоровья: Ч.1 / под ред. Н.В. Микляевой, Л.Д. Морозовой, С.С. Прищепа.-М.: “ТЦ Сфера”, 2015
15. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
16. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
17. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте.-СПб.: “Речь”, 2007
18. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей.-СПб.: “Речь”, 2001
19. Прищепа С.С. Организация физкультурных занятий родителей с детьми в детском саду.-М.: АРКТИ, 2011
20. Путеводитель по ФГОС дошкольного образования / под ред. М.Е. Верховкиной, А.Н. Атаровой. - СПб.: “КАРО”, 2015
21. Развитие личностного потенциала участников образовательного процесса дошкольного учреждения средствами художественно -эстетического и физического развития / под ред. М.С. Задворной. - СПб.: “АППО”, 2012

22. Формирование двигательного опыта и физических качеств: Ч.2 / под ред. Н.В. Микляевой, Л.Д. Морозовой, С.С. Прищепа. - М.: “ТЦ Сфера”, 2015

23. Формирование у детей старшего дошкольного возраста представлений о видах спорта / И.В. Граненкова (и др.)//ПОИСК. -2016.-№4-С.64-75.

24. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду.-СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009

25. Международный образовательный портал MAAM.RU:{сайт}.URL:http://www.maam.ru/

26. Образовательный портал в помощь школам, учителям, ученикам и родителям ИНФОУРОК:{сайт}.URL:http://www.infourok.ru/

27. Убежище для учителя// Сообщество ВКонтакте {сайт}.URL:https://vk.com/teacher_club21v/

3.2. Организация режима двигательной активности в группах

Группа раннего возраста

№п\п	Формы двигательной активности	Время выполнения в мин.	Кол-во раз в неделю
Первая половина дня с 07.00 до 15.30			
1.	Утренняя гимнастика	4-5	ежедневно
2	Физкультминутка м/у занятиями	10	ежедневно
3	Динамическая пауза в середине статической образ. деятельности	1	ежедневно
4	Совместные хороводные игры	10	ежедневно
5	Занятия по реализации ОО “Физическая культура”	10	2раза в неделю
6	Занятия по реализации ОО ”Музыка”	10	2 раза в неделю
7	Индивидуальная работа по развитию физических качеств	5	ежедневно
8	Занятия по реализации ОО “Физическая культура” на прогулке	10	1раз в неделю
9	Самостоятельные игры и прочие движения в помещении	15	ежедневно
10	Подвижные игры и физкультурные упражнения на утренней прогулке	10	ежедневно
11	Самостоятельная ДА на прогулке	20	ежедневно
12	Общественно полезный труд	5	ежедневно
Вторая половина дня с 15.30 до 19.00			
13	Закаливание, гимнастика, массаж стоп	10	ежедневно
14	Индивидуальная работа по развитию движений	5	ежедневно

15	Самостоятельные игры в помещении	20	ежедневно
16	Музыкальный досуг	15	1 раз в 4 недели
17	Физкультурный досуг	15	1 раз в 4 недели
18	Подвижные игры на прогулке	10	ежедневно
19	Самостоятельная ДА на прогулке	30	ежедневно
20	Совместная двигательная деятельность или игры средней подвижности	5	4 раза в неделю
21	Общественно полезный труд	5	ежедневно
Общая двигательная активность за неделю:		**191 мин.= 3ч. 11 мин.**	

Младшая группа

№п\п	Формы двигательной активности	Время выполнения в мин.	Кол-во раз в неделю
Первая половина дня с 07.00 до 15.30			
1.	Утренняя гимнастика или оздоровительный бег	5-6	ежедневно
2	Физкультминутка м/у Занятиями	10	ежедневно
3	Динамическая пауза в середине статической образ. деятельности	3-5	ежедневно
4	Совместные хороводные игры	10	ежедневно
5	Занятия по реализации ОО “Физическая культура”	15	2раза в неделю
6	Занятия по реализации ОО ”Музыка”	15	2 раза в неделю
7	Индивидуальная работа по развитию физических качеств	5	ежедневно
8	Занятия по реализации ОО “Физическая культура” на прогулке	15	1раз в неделю
9	Самостоятельные игры и прочие движения в помещении	15	ежедневно
10	Подвижные игры и физкультурные упражнения на утренней прогулке	15	ежедневно
11	Самостоятельная ДА на прогулке	30-35	ежедневно
12	Общественно полезный труд	5-10	ежедневно
Вторая половина дня с 15.30 до 19.00			
13	Закаливание, гимнастика, массаж стоп	10	ежедневно
14	Индивидуальная работа по развитию движений	8-10	ежедневно
15	Самостоятельные игры в помещении	30	ежедневно
16	Музыкальный досуг	20	1 раз в 4 недели

17	Физкультурный досуг	20	1 раз в 4 недели
18	Подвижные игры на прогулке	15-20	ежедневно
19	Самостоятельная ДА на прогулке	30	ежедневно
20	Совместная двигательная деятельность или игры средней подвижности	15	4 раза в неделю
21	Общественно полезный труд	5-10	ежедневно
22	День здоровья	30	1 раз в 12 недель .
Общая двигательная активность за неделю:		**258 мин.= 4ч. 18 мин.**	

Средняя группа

№п\п	Формы двигательной активности	Время выполнения в мин.	Кол-во раз в неделю
Первая половина дня с 07.00 до 15.30			
1.	Утренняя гимнастика или оздоровительный бег	6-8	ежедневно
2	Физкультминутка м/у занятиями	10	ежедневно
3	Динамическая пауза в середине статической образ. деятельности	3-5	ежедневно
4	Совместные хороводные игры	10	ежедневно
5	Занятия по реализации ОО “Физическая	20	2раза в неделю
	культура”		
6	Занятия по реализации ОО ”Музыка”	20	2 раза в неделю
7	Индивидуальная работа по развитию физических качеств	10	ежедневно
8	Занятия по реализации ОО “Физическая культура” на прогулке	20-25	1раз в неделю
9	Самостоятельные игры и прочие движения в помещении	20	ежедневно
10	Подвижные игры и физкультурные упражнения на утренней прогулке	20-25	ежедневно
11	Самостоятельная ДА на прогулке	50	ежедневно
12	Общественно полезный труд	10-15	ежедневно
Вторая половина дня с 15.30 до 19.00			
13	Закаливание, гимнастика, массаж стоп	10	ежедневно
14	Индивидуальная работа по развитию движений	10	ежедневно
15	Самостоятельные игры в помещении	15	ежедневно
16	Музыкальный досуг	20	1 раз в 4 недели

17	Физкультурный досуг	20	1 раз в 4 недели
18	Подвижные игры на прогулке	20-25	ежедневно
19	Самостоятельная ДА на прогулке	40	ежедневно
20	Совместная двигательная деятельность или игры средней подвижности	10-15	4 раза в неделю
21	Физкультурный праздник	45	2 раза в 48 недель
22	Общественно полезный труд	5-10	ежедневно
23	День здоровья	45	1 раз в 12 недель.
Общая двигательная активность за неделю:		**328 мин.= 5ч. 28 мин.**	

Старшая группа

№п\п	Формы двигательной активности	Время выполнения в мин.	Кол-во раз в неделю
Первая половина дня с 07.00 до 15.30			
1.	Утренняя гимнастика или оздоровительный бег	8-10	ежедневно
2	Физкультминутка м/у занятиями	10	ежедневно
3	Динамическая пауза в середине статической образ. деятельности	3-5	ежедневно
4	Совместные хороводные игры	15	ежедневно
5	Занятия по реализации ОО “Физическая культура”	25-30	2раза в неделю
6	Занятия по реализации ОО ”Музыка”	25-30	2 раза в неделю
7	Индивидуальная работа по развитию физических качеств	10	ежедневно
8	Занятия по реализации ОО “Физическая культура” на прогулке	25-30	1раз в неделю
9	Самостоятельные игры и прочие движения в помещении	25-30	ежедневно
10	Подвижные игры и физкультурные упражнения на утренней прогулке	15-20	ежедневно
11	Самостоятельная ДА на прогулке	50	ежедневно
12	Общественно полезный труд	10-15	ежедневно
Вторая половина дня с 15.00 до 19.00			
13	Закаливание, гимнастика, массаж стоп	15-20	ежедневно
14	Индивидуальная работа по развитию движений	10	ежедневно
15	Самостоятельные игры в помещении	35	ежедневно
16	Музыкальный досуг	30-45	1 раз в 4 недели
17	Физкультурный досуг	30-45	1 раз в 4 недели

18	Подвижные игры на прогулке	25-30	ежедневно
19	Самостоятельная ДА на прогулке	50	ежедневно
20	Совместная двигательная деятельность или игры средней подвижности	25	4 раза в неделю
21	Физкультурный праздник	60	2 раза в 48 недель
22	Общественно полезный труд	10-15	ежедневно
23	День здоровья	60	1 раз в 12 недель.
Общая двигательная активность за неделю:		**355 мин.= 5ч. 55 мин.**	

Подготовительная группа

№ п\п	Формы двигательной активности	Время выполнения в мин.	Кол -во раз в неделю
Первая половина дня с 07.00 до 15.30			
1.	Утренняя гимнастика или оздоровительный бег	10-12	ежедневно
2	Физкультминутка м/у занятиями	10	ежедневно
3	Динамическая пауза в середине статической образ. Деятельности	3-5	ежедневно
4	Совместные хороводные игры	15	ежедневно
5	Занятия по реализации ОО “Физическая культура”	30	2 раза в неделю
6	Занятия по реализации ОО ”Музыка”	30	2 раза в неделю
7	Индивидуальная работа по развитию физических качеств	10	ежедневно
8	Занятие по реализации ОО “Физическая культура” на прогулке	30	1раз в неделю
9	Самостоятельные игры и прочие движения в помещении	30-35	ежедневно
10	Подвижные игры и физкультурные упражнения на утренней прогулке	20-25	ежедневно
11	Самостоятельная ДА на прогулке	60	ежедневно
12	Общественно полезный труд	10-15	ежедневно
Вторая половина дня с 15.30 до 19.00			
13	Закаливание, гимнастика, массаж стоп	15-20	ежедневно
14	Индивидуальная работа по развитию движений	10	ежедневно
15	Самостоятельные игры в помещении	35-40	ежедневно
16	Музыкальный досуг	40	1 раз в 4 недели
17	Физкультурный досуг	40	1 раз в 4 недели

18	Подвижные игры на прогулке	30-40	ежедневно
19	Самостоятельная ДА на прогулке	60	ежедневно
20	Совместная двигательная деятельность или игры средней подвижности	25	4 раза в неделю
21	Физкультурный праздник	60	2 раза в 48 недель
22	Общественно полезный труд	10-15	ежедневно
23	День здоровья	60	1 раз в 12 недель.
Общая двигательная активность за неделю:		**455 мин.= 7ч. 35 мин.**	

3.3. Примерный календарь тематических недель (досугов, праздников, мероприятий)

СРОКИ	ТЕМЫ	ГРУППЫ
1-я неделя сентября 2-я неделя сентября 3-я неделя сентября 4-я неделя сентября	Адаптация Досуг “Дружба – это планета ромашек” Досуг “Петербургские дворовые игры” День здоровья “Турпоход выходного дня” спортивные игры	Все группы Мл. гр. Ср. гр. Ст., подг. гр.
1-я неделя октября 2-я неделя октября 3-я неделя октября 4-я неделя октября	Досуг” Как и где мы помогаем пожилым людям (дома, на улице, в транспорте” Досуг ”День полиции у нас! Полицейский – это класс” Досуг” Папа, папочка, папуля” Досуг “Буду я как папа - весёлым”	Ст. гр Подг. гр. Ран.в-т, мл. гр Ср. гр.
1-неделя ноября 2-я неделя ноября 3-я неделя ноября 4-я неделя ноября	Досуг” Здоровая планета – здоровый я!” Досуг” Что такое ЗОЖ” Досуг” Сорока ворона кашу варила…” День здоровья ”В день здоровья покажу, как я мамочку люблю”	Подг. гр. Ст. гр. Ран. в-т Мл., ср. гр.
1-я неделя декабря 2-я неделя декабря 3-я неделя декабря 4-я неделя декабря	Досуг” Три Богатыря” Досуг” Маленький герой Сталинградской битвы – Сергей Алешков, фильм Солдатик” Досуг” Шахматные турниры” Досуг ”Безопасное поведение дома, на улице”	Ср. гр. Ст. гр. Подг. гр. Ран. в-т, мл.гр
1-я неделя января 2-я неделя января 3-я неделя января 4-я неделя января	Каникулы День здоровья “Русские народные забавы” День здоровья” Зимние виды спорта” День здоровья ” Национальные игры России ”	Все группы Ср., мл. гр., ран. в-т Подг. гр. Ст. гр.
1-я неделя февраля 2-я неделя февраля 3-я неделя февраля	Досуг” Игры с ёлочными игрушками” Досуг ”Ловкие и смелые защитники умелые” Праздник ”День защитника Отечества”	Ран. в-т. Мл. гр. Ср. гр.
4-я неделя февраля	Праздник ”День защитника отечества”	Ст., подг. гр.

1-я неделя марта 2-я неделя марта 3-я неделя марта 4-я неделя марта	Досуг “Маленькие эколята: на площадке я в саду весь мусор уберу” День здоровья” Широкая Масленица” Досуг” Обыграй меня семья!” шахматные игры Досуг “Гимнастика для мозга” шахматные игры	Ран. в-т. Все группы Подг. гр. Ст. гр.
1-я неделя апреля 2-я неделя апреля 3-я неделя апреля 4-я неделя апреля	Досуг” Игры со звёздочками” Досуг” Хочу быть космонавтом” Досуг” Планеты и кометы” Досуг” Ждут нас быстрые ракеты”	Ран. в-т. Подг. гр. Ст. гр. Мл., ср. гр.
1-я неделя мая 2-я неделя мая 3-я неделя мая 4-я неделя мая	Досуг” Цирковые животные” Праздник” Парад Победы” Досуг” Арена цирка” Досуг ” Спортивные игры”	Ран. в-т. Ср., ст., подг. Мл., ср. гр. Ст., подг. гр.
1-я неделя августа 2-я неделя августа 3-я неделя августа 4-я неделя августа	День здоровья” Пожарная безопасность” Досуг” День физкультурника” Досуг” Игры с водой” Досуг” Любимые герои, любимые песни из наших кинофильмов”	Ср., ст., подг Мл., ср. гр. Ран. в-т Ст., подг. гр.

3.4. Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды

Спортивный зал имеет площадь 64 кв. м. и оснащён спортивным и музыкальным оборудованием. Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям техники безопасности. Гимнастические скамейки расположены вдоль стенок зала (по его периметру), остальное оборудование хранится на стеллажах, кронштейнах, в шкафах, контейнерах. Гимнастическая стенка и зеркала надёжно закреплены. Напольное покрытие – паркет. В группах созданы физ. уголки, оборудованные спорт. инвентарём.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

ОСНАЩЕНИЕ	ОСНОВНОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ
- модули, кольца подвесные, гимнастические скамейки, шведская стенка, гладкие и ребристые доски, канат, верёвка для снаряжения, щиты подвесные, маты, мячи, гимнастические палки, обручи, скакалки, гантели.	Оборудование и инвентарь для развития физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).
- флажки, султанчики, ленты на кольцах и на палочках, платочки, полотна, кегли, кубики, мячи мягкие, колечки, ориентиры, верёвки короткие, скакалки на ногу, мешочки с песком, коврики и мячи массажные, природный материал	Инвентарь для накопления и обогащения двигательного опыта детей.
- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, ракетки и мячи для настольного тенниса, ракетки и воланы для бадминтона, клюшки и шайбы, сетка, лыжи пластиковые, городки.	Инвентарь для обучения элементам спортивных игр.
- горки, лесенки, щиты, мячи резиновые, шнуры длинные, кубы, ворота, разметка на площадке.	Оборудование и инвентарь для подвижных игр (на улице)
- картотека картинок по технике безопасности в спортивном зале. - иллюстрации, плакаты. - картотека “Игры, которые лечат”.	Учебно-методические пособия, наглядный материал для формирования начального представления о ЗОЖ.

- картотеки п/и для спорт. зала, групп, улицы.	
- дорожные знаки, светофоры, пешеходные переходы, форма, руль, жезл, разметка на площадке.	Учебное оборудование по обучению ПДД в том числе на улице.
- магнитофон MP3 и USB входом, беспроводная портативная колонка. -CDматериалы. - литература. - дидактические игры.	Оборудование и материалы для информационно технического обеспечения.

РППС, организованная в спортивном зале, в группах, на улице с использованием данного оборудования и материала, даёт возможность реализовать Программу, т.е. даёт возможность дошкольникам испытывать и использовать свои способности, стимулировать проявление своей самостоятельности, инициативности и творчества.

В течение года по мере поступления средств и (или) к каждому мероприятию оборудование и атрибуты пополняются, ремонтируются, заменяются.

3.5. Тесты с описанием двигательных действий и ориентировочные показатели физической подготовленности детей по всем возрастным группам ДОУ

Тесты по определению скоростно - силовых качеств

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя.

Испытание проводится на ровной площадке длинной не менее 10 м. Ребёнок встаёт у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперёд из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землёй. Допускается движение вслед за произведённым броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Прыжок в длину с места

Ребёнку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади рук. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Метание мягкого мяча на дальность

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров. Линия отталкивания шириной 40 см. По команде, ребёнок подходит к линии отталкивания, из И.п. - стоя производит бросок мячом (200 гр.), одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из трёх попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению быстроты

Бег на дистанцию 10 метров

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 м от неё) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребёнок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребёнок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Педагог стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребёнок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребёнок добегает до линии финиша.

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Бег на дистанцию 30 метров

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде педагога «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 педагог, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребёнка, корректировать его бег.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Челночный бег 3* 10 метров

Ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент педагог включает секундомер) трёхкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребёнок обегает каждый кубик, не задевая его.

Фиксируется общее время бега.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тесты по определению ловкости

Бег зигзагом

Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м ещё 2 больших мяча параллельно первым и ещё 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде «На старт!» ребёнок становится позади линии старта. По команде «Марш!» ребёнок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Педагог выключает секундомер только после того, как ребёнок пройдёт всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10с. Тест проводится одним ребёнком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если ребёнок задел мяч или столкнул его с места, сбился с курса или упал, тест проводится заново.

Ребёнку необходим показ.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Прыжки через скакалку

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребёнок прыгает вперёд через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков.

Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребёнка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребёнок встаёт обеими ногами на середину скакалки и натягивает её, концы скакалки достают до подмышек.

Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

Тесты по определению гибкости

Наклон туловища вперёд

Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать). Педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку». Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению выносливости

Бег на дистанцию 90,120, 150 метров (в зависимости от возраста детей)

Тест проводится с небольшой подгруппой (5-7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей.

Педагогу заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить её - отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Педагог группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Инструктор по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановок.

Тест предназначен для детей: 5 лет - дистанция 90 м;

6 лет - дистанция 120 м;

7 лет - дистанция 150 м.

Тесты по определению силовой выносливости

Подъём туловища в сед (за 30 секунд)

Ребёнок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребёнок поднимается, не сгибая колен (педагог слегка придерживает колени ребёнка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Педагог считает количество подъёмов. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок при подъёме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Поднимание ног в положении лежа на спине

Ребёнок лежит на спине в положении «руки за голову». По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребёнком. Засчитывается число правильно выполненных поднимании за 30 секунд.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

(Данные тесты предложены Н.Н. Кожуховой, Л.А. Рыжовой, М.М. Самодуровой)

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 3-7 лет *(утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)*

№	Наименование показателя	Пол	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	***Бросок набивного мяча***	Мал	110-150	140-180	160-230	175-300	220-350
		Дев	100-140	130-175	150-225	170-280	190-330
2	***Прыжок в длину с места***	Мал	60-85	75-95	85-130	100-140	130-155
		Дев	55-80	70-90	85-125	90-140	125-150
3	***Наклон туловища вперед из положения стоя (см)***	Мал	1-3	2-5	3-6	4-7	5-8
		Дев	2-6	5-8	6-9	7-10	8-12
4	***Бег на дистанцию 10 метров***	Мал	7,8-7,5	5,5-5,0	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев	8,0-7,6	5,7-5,2	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
5	***Бег на дистанцию 30 метров***	Мал		8,5-10,0	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
		Дев		8,8-10,5	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9
6	***Челночный бег 3х10 метров***	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
7	***Бег зигзагом***	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
8	***Подъем туловища в сед за 30 сек.***	Мал		6-8	9-11	10-12	12-14
	(количество)	Дев		4-6	7-9	8-10	9-12
9	***Прыжки через скакалку***	Мал			1-3	3-15	7-21
		Дев			2-5	3-20	15-45
10	***Бег на дистанцию 90,120,150 метров***	Мал			31,6-34,6	31,9-35,0	31,5-35,2
		Дев			32,0-35,0	32,0-36,0	32,5-37,0
11	***Поднимание ног в положении лежа на спине***	Мал			9-10	10-11	11-13
		Дев			6-8	7-9	10-12

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

Заполнение граф «Основные движения», «ОРУ», «Спортивные и подвижные игры», «Обогащение двигательного опыта» заполняются по следующим критериям (согласно показателям образовательной программе ДОУ):

3 б. – высокий уровень (ребёнок самостоятельно справляется с заданием); 2 б. – средний уровень (справляется с заданием при поддержке взрослого); 1 б. – низкий уровень (ребёнок не справляется с заданием).

Оценка физических качеств производится согласно предложенной диагностики психофизических качеств (скоростно -силовые качества, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость) и предложенных в ней критериев. После определения нормативов, показания переводятся в трёхбалльную систему:

3 б. – выше нормы;

2 б. – норма;

1 б. – ниже нормы

ПРИЛОЖЕНИЕ

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В ГРУППАХ

Группа_____ Дата проведения_____ (начало года)

№	Фамилия, имя ребёнка	Основные движения								ОРУ			Физические качества											Спортивные и подвижные игры	Обогащение двигательного опыта	ср. балл
		Ходьба	Равновесие	Бег	Катание, метание	Ползание,	Прыжки	Перестроение	Ритм. гимнастика	Упр. для кистей, мышц плечевого	Упр. для мышц спины и гибкости позвоночника	Упр. для мышц брюшного пресса и ног	Бросок набивного мяча (см)	Прыжок в длину с места (см)	Метание в даль (см)	Бег – 10 м (сек)	Челночный бег 3*10 м (сек)	Прыжки через скакалку (30 сек) (кол-во раз)	Наклон вперед (гибкость)	Подъём туловища в сед	Поднимание ног из пол. лёжа на спине(30 сек, кол	Бег - 30 м. (сек)	Бег - 90 м (сек)			
1.																										
2.																										
3.																										
4.																										
5.																										
6.																										
7.																										
8.																										
9.																										
10.																										

11.																										
12.																										
13.																										
14.																										
15.																										
16.																										
17.																										
18.																										
19.																										
20.																										
21.																										
22.																										
23.																										
24.																										
25.																										
	Высокий уровень (%)																									

	Средний уровень (%)																								
	Низкий уровень (%)																								