

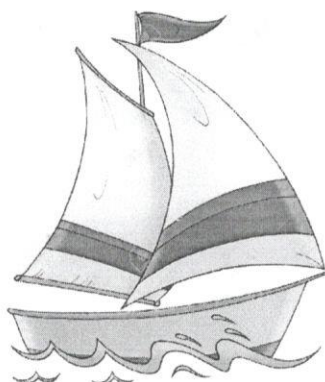
Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 20 комбинированного вида
«Кораблик»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
МБДОУ №20
Протокол №1
от «29» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ №20
Матюшенко Н.П. Матюшенко
Приказ №93
от «29» августа 2023г.



**Рабочая программа
инструктора по физической культуре**



Инструктор по физической культуре:
Медведева Е.В., высшая категория

г.Верхняя Салда
2023г.

№ п/п	Содержание	страница
1.	Целевой раздел	
	Пояснительная записка	3
1.1.	Цель и задачи рабочей программы	4
1.2.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	5
1.3.	Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста	6
1.4.	Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»	11
1.5.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	13
2.	Содержательный отдел	
2.1.	Задачи физического развития детей младшего и дошкольного возраста	14
2.2.	Содержание образовательной деятельности, описание форм, способов, методов, средств реализации рабочей программы физического развития дошкольников	17
	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 3-4 лет	29
	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 4-5 лет	41
	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 5-6 лет	56
	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 6-7 лет	72
2.3.	Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие)	94
2.4	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы	96
2.5.	Часть, формируемая участниками образовательного процесса	100
2.6.	Взаимодействие педагогов	105
2.7.	Направления и задачи коррекционно-развивающей работы	106
2.8.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	109
2.9.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие»	109
3.	Организационный раздел	
3.1.	Особенности организации РППС	110
3.2.	Материально-техническое обеспечение РП по реализации ОО «Физическое развитие»	111

I. Целевой раздел

Пояснительная записка

Содержание образования должно содействовать взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от расовой, национальной, этнической, религиозной и социальной принадлежности, формированию и развитию личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

Основополагающими функциями дошкольного уровня образования в соответствии с ФОО являются:

1. Воспитание и развитие ребенка дошкольного возраста как Гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на доступном его возрасту содержании доступными средствами.

2. Создание единого ядра содержания дошкольного образования, ориентированного на приобщение детей к духовно-нравственным и социокультурным ценностям русского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины.

3. Создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в начальную школу, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям), равные, качественные условия ДОО, вне зависимости от места и региона проживания.

ФГОС ДОО и ФОО являются основой для разработки и утверждения ДОО образовательной программы дошкольного образования.

Рабочая программа инструктора по физкультуре определяет содержание образовательной деятельности ДОО в рамках образовательной области «Физическое развитие» и обеспечивает физическое развитие воспитанников ДОО в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Основу рабочей программы составляют следующие нормативно-правовые документы:

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

2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. No 1155;

3. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды

обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2.

4. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.

5. Устав МБДОУ

6. Основная образовательная программа МБДОУ.

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

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

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

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

Вариативная часть РП направлена на обогащение двигательного опыта дошкольников, связанного с использованием нестандартного оборудования, современных технологий физического развития и оздоровления дошкольников.

1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы

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

Цель РП достигается через решение **задач**, обозначенных в ФОП:

- обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

- построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;

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

1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

РП ИФК по реализации ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФОП и ФГОС ДО построена на следующих принципах:

Принцип учёта ведущей деятельности:

- реализуется в соответствии с ФОП и в контексте всех перечисленных в ФГОС ДО видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей:

- учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;

Принцип амплификации детского развития

- рассматривается как направленный процесс обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей со взрослыми и сверстниками, соответствующий возрастным задачам дошкольного возраста;

Принцип единства обучения и воспитания

- как интеграция двух сторон процесса образования, направленная на развитие личности ребенка и обусловленная общим подходом к отбору содержания и организации воспитания и обучения через обогащение содержания и форм детской деятельности;

Принцип преемственности образовательной работы

- реализуется на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования. РП в соответствии с ФОП реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организацией и семьей;

Принцип сотрудничества с семьей:

- реализация РП в соответствии с ФОП предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;

Принцип здоровьесбережения:

- при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

1.3. Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возрастов

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации и осуществления образовательного процесса как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

Реализация РП ИФК по физическому развитию детей в возрасте от 2 до 7 лет в ДОО опирается на основные показатели физического развития, развития функциональных систем, моторики, психических функций, коммуникативных навыков, социализацию, приоритетные виды детской деятельности, обозначенные в ФОП.

2-3 года

Третий год жизни - важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит еще сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребенок еще не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений.

К двум годам ребенок овладел уже основными общими движениями - он умеет ходить, начинает бегать, много лазает. Но все эти движения еще очень несовершенны, неловки, неточны. Постепенно на протяжении третьего года жизни идет дальнейшее совершенствование общих движений, ходьба становится более равномерной, постепенно исчезают лишние движения.

Совершенствуются также и движения рук. Ребенок может ловить мяч, бросать его вверх, может попасть им в цель, если она недалеко и достаточных размеров (например, бросить мяч в стоящую корзину, попасть снежком в дерево и т. д.), перекинуть мяч через невысокую сетку, катать широкий обруч.

Но, несмотря на большие достижения, движения ребенка и на третьем году жизни еще недостаточно точны, координированы. Например, бегая, он не отрывает обе ноги от земли - это скорее ускоренная ходьба.

Необходимо также знать, что скелет трехлетнего ребенка, в частности его позвоночник, находится еще в стадии окостенения, кости и суставы легко подвергаются деформации, даже под влиянием тяжести собственного тела при длительном стоянии, ходьбе или даже сидении. Поэтому долго стоять, сидеть, ходить вредно ребенку.

Своевременное и правильное развитие движений и в этом возрасте имеет большое значение. Упражнение в тех или иных движениях способствует в значительной степени нормальной деятельности всех внутренних органов (улучшает кровообращение, дыхание, стимулирует рост тела). У детей, которые много двигаются, бегают, лазают, более правильные пропорции тела, чем у детей малоподвижных, проводящих большую часть времени преимущественно в сидячем положении.

Разнообразные движения содействуют формированию таких положительных качеств, как смелость, уверенность, настойчивость в преодолении препятствий. На третьем году жизни, т. е. в том возрасте, когда происходит интенсивный рост и развитие всего организма, бедность движений отрицательно влияет на все развитие ребенка. В частности, замедляется рост тела (особенно рост ног), малоподвижный ребенок становится беспомощным, неуверенным, робким. Поэтому необходимо позаботиться о правильном и своевременном развитии как общих движений (ходьба, бег, лазание), так и движений рук.

Во время прогулки хорошо организовывать различные подвижные игры с детьми: догонялки, игры в мяч и с различными игрушками на колесах, катание обруча», езду на трехколесном велосипеде, лазание по специальным лесенкам, которые обычно имеются на детских площадках.

3-4 года

Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка «ноги вместе» неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1–1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20–25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15–20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

4-5 лет

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и чаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилок, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. У детей, находящихся в течение

дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это — результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

5-6 лет

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры - ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом - у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

С этой целью на прогулке следует систематически проводить разнообразные варианты игровых упражнений с мячом: «Попади в обруч», «Добрось до флажка», «Сбей кеглю» и т. д.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений взрослый должен следить за посильностью физических нагрузок.

У детей 5-6 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Педагогу следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

6-7 лет

Физическое развитие детей 6-7 лет характеризуется интенсивным ростом. Заканчивается формирование костной системы физиологических изгибов позвоночника, свода стопы.

Поскольку скелет ребенка в большой степени состоит из хрящевой ткани, важно создать условия, при которых можно максимально снизить неблагоприятные факторы, влияющие на осанку, особенно тогда, когда ребенок пойдет в школу и будет много времени проводить за столом, выполняя домашние задания.

Сердечно-сосудистая система меняется в сторону увеличения выносливости и повышения работоспособности. Сердце шестилетнего ребенка близко по размерам и форме к сердцу взрослого человека, что позволяет выдерживать более высокие нагрузки, чем у детей раннего возраста. Пульс становится стабильнее и устойчивее.

Изменения физического развития в 6-7 лет касаются и мышечной системы. В 6-7 лет быстро развивается мускулатура рук, движения становятся более четкими, совершенствуется их координация. Ходьба отличается увеличением скорости и уверенности. Движения рук и ног согласованы, осанка правильная. Также ребенок хорошо бежит - равномерно и достаточно быстро. Ему удается выполнять прыжки на месте, с продвижением, поочередно на левой и правой ноге, на двух ногах, в длину, в высоту. Хорошо владеет навыками метания. Физическое развитие ребенка 6-7 лет позволяет ему удерживать равновесие и выполнять множество сложных упражнений.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

1.4. Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения образовательной программы в рамках ОО «Физическое развитие» представлены в виде целевых ориентиров ДО и

представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к завершению ДО.

К трем годам:

- у ребенка 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 [1, стр. 20];

К четырем годам:

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические движения под музыку;

- ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье [1, стр. 21-22].

К пяти годам:

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;

- ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации

К шести годам:

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;

- ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей [1, стр. 23-24];

К концу дошкольного возраста:

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;

- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;

- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

- проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;

- имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям

1.5. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика в ДОО – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности

Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Направления и цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО.

Педагогическая диагностика не является обязательной процедурой, вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им образовательной программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

Педагогическая диагностика физического развития воспитанников ПИЛГ ДО проводится ИФК, воспитателями на основе наблюдения, специальных диагностических ситуаций.

Для проведения диагностики физического развития используются следующие методические рекомендации:

1. Ноткина Н., Казьмина Л. И др. «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста».

Периодичность проведения педагогической диагностики: 2 раза в год.

Стартовая – на этапе поступления ребёнка в дошкольную группу.

Финальная – на завершающем этапе освоения программы определённой возрастной группы

Результаты проведения диагностики физического развития ребёнка фиксируются в индивидуальную карту.

II. Содержательный отдел

Содержание работы по физическому развитию дошкольников реализуется инструктором по физкультуре, педагогами ДОО в соответствии с ФОП, ФГОС ДО, образовательной программой ДОО, методикой физического развития детей от 2 до 7 лет.

Содержание ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС ДО и ФОП предусматривает решение ряда специфических задач:

2.1 Задачи физического развития детей младшего и дошкольного возраста:

Задачи физического развития детей 2-3 лет

- обогащать двигательный опыт ребенка, обучая ОВД, ОРУ, простыми музыкально-ритмическим упражнениям;
- развивать психофизические качества, координацию движений, умение сохранять равновесие и ориентироваться в пространстве по зрительным и слуховым ориентирам;
- формировать интерес и эмоционально-положительное отношение к физическим упражнениям, совместным двигательным действиям;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, самостоятельности, воспитывать полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Задачи физического развития детей 3-4 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, ОВД, ОРУ, спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, равновесие, координацию движений;
- формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к ЗОЖ, формируя полезные привычки.

Задачи физического развития детей 4-5 лет

- обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, обучая техничному выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических движений в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно;
- продолжать формировать психофизические качества, координацию движений, равновесие, меткость;
- воспитывать волевые качества, произвольность, стремление соблюдать правила в ПИ, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата, осанки, укреплению иммунитета средствами физического воспитания;

- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье;
- воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.

Задачи физического развития детей 5-6 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения;
- способствовать освоению элементов спортивных игр, спортивных упражнений, элементарных туристских навыков;
- продолжать развивать психофизические качества, координацию, равновесие, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;
- учить соблюдать правила в ПИ, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;
- формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Задачи физического развития детей 6-7 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт, совершенствовать двигательные умения и навыки в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать осваивать элементы спортивных игр и упражнений, туристские навыки;
- развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве;
- воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их организовывать и проводить, взаимодействовать в команде;

- воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества гражданскую идентичность в двигательной деятельности;
- формировать осознанную потребность в двигательной активности;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления;
- формировать представление о туризме, как форме активного отдыха, физкультуре и спорте, спортивных достижениях;
- продолжать учить осознанно выполнять правила безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Для решения поставленных задач в каждой возрастной группе используются следующие

формы организации двигательной деятельности:

- утренняя гигиеническая гимнастика
- физкультурные занятия в зале и на свежем воздухе
- физкультминутки
- физкультпаузы
- подвижные игры
- плавание в бассейне
- индивидуальная работа по развитию движений в зале и на прогулке
- активный отдых (досуги, развлечения, праздники, туристические прогулки и походы, динамический час)
- самостоятельная двигательная деятельность

и типы занятий:

- учебно-тренировочное
- сюжетное
- игровое
- тренировочное
- комплексное
- физкультурно-познавательное
- тематическое
- нетрадиционное
- контрольное.

2.2. Содержание образовательной деятельности

РП направлена на:

- обеспечение гармоничного физического развития, приобретение опыта в различных видах двигательной деятельности, развитие психофизических качеств, формирование навыков правильной осанки, развитие координационных способностей, равновесия, мелкой моторики;
- формирование начальных представлений о видах спорта, достижениях российских спортсменов, овладение подвижными играми, играми с правилами, элементами спортивных игр и упражнений;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, формирование ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, формирование знаний о различных видах активного отдыха.

Рабочая программа построена в соответствии с ФОП и ФГОС ДО на интегративном подходе сочетания образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания ОО «Физическое развитие» решаются как самостоятельно, так и в ходе реализации других ОО («Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие»).

Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 2 до 3 лет:

ОВД:

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, метание, упражнения в равновесии

ОРУ:

- без предметов, с предметами (погремушки, мячи, кубики, платочки, малые обручи, флажки, и т.п.), у опоры (стул, скамейка), сидя на опоре (стул, скамейка)

Музыкально-ритмические упражнения:

- хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием одной ногой, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад под ритм, кружение на носочках, подражание движениям животных

Подвижные игры:

- сюжетные игры, имитационные упражнения
- игры на развитие ориентировки в пространстве
- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации
- малоподвижные игры

Целевые ориентиры к концу 3-го года жизни:

- ребёнок умеет выполнять основные движения на доступном уровне, уверенно ползает, лазает, ходит в заданном направлении, перешагивает, подпрыгивает на месте и осваивает прыжки с продвижением вперед, в длину с места;

- вместе с педагогом выполняет простые ОРУ, движения имитационного характера, музыкально-ритмические упражнения;

- ориентируется в пространстве по ориентирам, проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, инвентарём;

- активно участвует в несложных подвижных играх, организованных педагогом, реагирует на сигналы, взаимодействует с педагогом и другими детьми при выполнении физических упражнений;

- приучен к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполняет их регулярно.

Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 3 до 4 лет:

ОВД:

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии

ОРУ:

- без предметов, с предметами (мячи, кубики 2 цветов, кегли, обручи, и т.п.), с опорой и на опоре (стул, скамейка), из разных исходных положений

Строевые упражнения:

- построение в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.

Музыкально-ритмические упражнения:

- ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на полупальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком;

- имитационные движения, разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.);

- поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение

Подвижные игры:

- сюжетные игры, имитационные упражнения;

- несюжетные игры;

- игры на развитие ориентировки в пространстве;

- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации;

- малоподвижные игры

Спортивные упражнения:

- катание на санках: по прямой дорожке игрушек, друг друга, с невысокой горки;

- ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, повороты на лыжах переступанием;

- катание на трехколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево;

- плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде

Активный отдых:

- физкультурные досуги 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО;

- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы.

Целевые ориентиры к концу 4-го года жизни:

- ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх;

- по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;

- осваивает спортивные упражнения;

- проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре;

- понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности

Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 4 до 5 лет:

ОВД:

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии

ОРУ:

- под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортивным инвентарём

Строевые упражнения:

- построение в колонну по одному, по два, в рассыпную;
- построение по росту;
- размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без;
- перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении;
- перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам;
- повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте

Ритмическая гимнастика:

- ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом и окончанием музыки;

- ходьба по кругу за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении, прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку;

- выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопая в ладоши;

- комбинации из двух освоенных движений.

Подвижные игры:

- сюжетные игры, имитационные упражнения
- несюжетные игры
- игры на развитие ориентировки в пространстве
- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации
- народные игры
- малоподвижные игры

Спортивные упражнения:

Катание на санках:

- подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:

- по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах:

- скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой».

Плавание:

- погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держать за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

Активный отдых:

- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО;
- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы;
- участие в физкультурных праздниках 2 раза в год в качестве зрителей [1, стр. 130].

Целевые ориентиры к концу 5-го года жизни:

- ребенок осваивает разнообразные физические и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремиться сохранять правильную осанку;

- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности;

- проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность;

- знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности;

- знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, имеет сформированные полезные привычки

Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 5 до 6 лет:

ОВД:

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии

ОРУ:

- под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортивным инвентарём

Строевые упражнения:

- построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена;

- перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без;

- повороты направо, налево, кругом;

- размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика:

- ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе;
- ходьба на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), с ускорением и замедлением темпа;
- легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение);
- подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.

Подвижные игры:

- сюжетные игры, имитационные упражнения;
- несюжетные игры;
- игры на развитие ориентировки в пространстве;
- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации;
- народные игры;
- малоподвижные игры

Спортивные упражнения:

Катание на санках:

- по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки;

Ходьба на лыжах:

- по лыжне (на расстояние до 500 м.);
- скользящим шагом;
- повороты на месте (направо и налево) с переступанием;
- подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискосок).

Катание на двухколесном велосипеде, самокате:

- по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью;
- с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь.

Плавание:

- с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде держась за опору;
- ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опускать лицо в воду, приседать под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость;

- скольжение на груди, плавание произвольным способом.

Спортивные игры:

Городки:

- бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м).

Элементы баскетбола:

- перебрасывание мяча друг другу от груди;
- ведение мяча правой и левой рукой;
- забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди;
- игра по упрощенным правилам.

Бадминтон:

- отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

Активный отдых:

- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО;
- физкультурные праздники 2 раза в год, в соответствии с КТП ДОО;
- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы;
- туристские прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца) в теплый период года, и до 1 км в холодный период (продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут, время непрерывного движения 20 минут).

Целевые ориентиры к концу 6-го года жизни:

- ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно;
- проявляет в двигательной деятельности сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества;
- способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее;
- стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями;
- проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям;

- умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности;

- знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него, имеет представление о правилах гигиены, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей;

- имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать

Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 6 до 7 лет:

ОВД:

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии

ОРУ:

- в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, музыку и др.

Строевые упражнения:

- самостоятельные построения в колонну по одному, в круг, шеренгу;
- перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3);
- расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две;
- равнение в колонне, шеренге, кругу;
- размыкание и смыкание приставным шагом;
- повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика:

- отдельные комплексы из 6–8 упражнений под музыку;
- танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками;
- поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке;
- ритмичная ходьба с носка, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону;
- кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону, на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки

Подвижные игры:

- сюжетные игры, имитационные упражнения
- несюжетные игры
- игры на развитие ориентировки в пространстве
- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации
- народные игры
- малоподвижные игры

Спортивные упражнения:

Катание на санках:

- игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах:

- скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий;

- попеременным двухшажным ходом (с палками);
- повороты переступанием в движении;
- поднимание на горку «лесенкой», «елочкой».

Катание на коньках:

- удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду);
- приседания из исходного положения стоя;
- скольжение на двух ногах с разбега;
- повороты направо и налево во время скольжения, торможения;
- скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате:

- по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание:

- погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх — вниз);

- проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без, произвольным стилем (от 10–15 м);

- упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры

Спортивные игры

Городки:

- бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение.
- построение 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола:

- передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча);
- перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; - ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон;
- забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча;
- ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола:

- передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте;
- ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота;
- играть по упрощенным правилам.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве):

- ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы;
- прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой;
- ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними;
- забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева);
- попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон:

- перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса:

- подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену);
- подача мяча через сетку после его отскока от стола.

Активный отдых:

- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО;
- физкультурные праздники 2 раза в год, в соответствии с КТП ДОО;
- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с годовым планом работы;
- туристские прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года, и от 1 до 2 км в холодный период (продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут, время непрерывного движения 20-30 минут)

Целевые ориентиры к концу 7-го года жизни:

- ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров;

- осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми;

- проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует;

- активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми;

- проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности;

- осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

- имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье;

- имеет представление о некоторых видах спорта и спортивных достижениях, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий,

- стремится оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

Содержание образовательной деятельности в рамках ОО «Физическое развитие» реализуется в соответствии с ФОП, с опорой на УМК к программе «От рождения до школы», перспективным планированием обучения основным видам движений.

Младшая группа

Месяц	№ недели	Программное содержание	ОРУ	Подвижная игра
Сентябрь	I	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. (Л.И.Пензулаева с.23)	без предметов (комплекс №1)	«Бегите ко мне»
		Упражнять в ориентировке в пространстве при ходьбе в разных направлениях; закреплять ходьбу по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие (Л.И.Пензулаева с.23)		
	II	Учить детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; упражнять в прыжках на двух ногах на месте. (Л.И.Пензулаева с.24)	без предметов (комплекс №2)	«Птички»
		Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; упражнять в прыжках на двух ногах на месте. (Л.И.Пензулаева с.24)		
	III	Развивать умение действовать по сигналу инструктора; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. (Л.И.Пензулаева с.25)	С мячом (комплекс № 3)	Кот и воробышки»
		Развивать умение действовать по сигналу инструктора; продолжать учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. (Л.И.Пензулаева с.25)		

	IV	Учить детей ориентироваться в пространстве; упражнять в умение действовать по сигналу; группироваться при лазании по шнур. (Л.И.Пензулаева с.26)	С кубиками (комплекс № 4)	«Быстро в домик»
		Упражнять в ориентировке в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. (Л.И.Пензулаева с.26)		
Октябрь	I	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. (Л.И.Пензулаева с.28)	без предметов (комплекс № 5)	«Догони мяч»
		Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. (Л.И.Пензулаева с.28)		
	II	Учить детей прыгать с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. (Л.И.Пензулаева с.29)	без предметов (комплекс №6)	«Ловкий шофер»
		Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. (Л.И.Пензулаева с.29)		
	III	Учить детей ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. (Л.И.Пензулаева с.30)	С мячом (комплекс №7)	«Зайка серый умывается»

		Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. (Л.И.Пензулаева с.30)		
	IV	Учить детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. (Л.И.Пензулаева с.30)	С кубиками (комплекс №8)	«Кот и воробушки»
		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. (Л.И.Пензулаева с.30)		
Ноябрь	I	Учить детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках (Л.И.Пензулаева с.33)	С ленточками (комплекс №9)	«Ловкий шофер»
		Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. (Л.И.Пензулаева с.33)		
	II	Учить детей в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий: в прыжках из обруча в обруч учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер. (Л.И.Пензулаева с.34)	С обручем (комплекс №10)	«Мыши в кладовой»

		Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий: в прыжках из обруча в обруч упражнять приземляться на полусогнутые ноги; закреплять навык в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер/ (Л.И.Пензулаева с.34)		
	III	Учить детей действовать по сигналу инструктора; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. (Л.И.Пензулаева с.35)	без предметов (комплекс № 11)	«По ровненькой дорожке»
		Упражнять в умении действовать по сигналу инструктора; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. (Л.И.Пензулаева с.35)		
	IV	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал инструктора; в ползании; развивать координацию движений в равновесии. (Л.И.Пензулаева с.37)	С флажками (комплекс № 12)	«Поймай комара»
		Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал инструктора; в ползании; развивать координацию движений в равновесии. (Л.И.Пензулаева с.37)		
Декабрь	I	Учить детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. (Л.И.Пензулаева с.38)	С кубиками (комплекс №13)	«Коршун и птенчики»

		Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия в прыжках. (Л.И.Пензулаева с.38)		
	II	Учить детей ходьбе и бегу с выполнением заданий; упражнять в приземлении на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. (Л.И.Пензулаева с.40)	С мячом (комплекс № 14)	«Найди свой домик»
		Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. (Л.И.Пензулаева с.40)		
	III	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. (Л.И.Пензулаева с.41)	С кубиками (комплекс №15)	«Лягушки»
		Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; в прокатывании мяча между предметами, упражнять в группировке при лазании под дугу. (Л.И.Пензулаева с.41)		
IV	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. (Л.И.Пензулаева с.42)			

		Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; продолжать упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. (Л.И.Пензулаева с.42)		
Январь	I	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. (Л.И.Пензулаева с.43)	С ленточками (комплекс №17)	«Коршун и цыплята»
		Упражнять в ходьбе с выполнением задания; в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжках на двух ногах с продвижением вперед. (Л.И.Пензулаева с.43)		
	II	Учить детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; упражнять в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. (Л.И.Пензулаева с.45)	С обручем (комплекс № 18)	«Птица и птенчики»
		Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. (Л.И.Пензулаева с.45)		

	Ш	<p>Учить в умении действовать по сигналу инструктора в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. (Л.И.Пензулаева с.46)</p> <p>Учить в умении действовать по сигналу инструктора в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. (Л.И.Пензулаева с.46)</p>	С кубиком (комплекс №19)	«Найди свой домик»
	IV	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. (Л.И.Пензулаева с.47)</p> <p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. (Л.И.Пензулаева с.47)</p>		
Февраль	I	<p>Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. (Л.И.Пензулаева с.50)</p>	Без предметов (комплекс № 21)	«Найди свой домик»

		Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; закреплять координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. (Л.И.Пензулаева с.50)		
	II	Учить детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягким приземлением на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. (Л.И.Пензулаева с.51)	С обручем (комплекс №22)	«Воробушки в гнездышках»
		Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягким приземлением на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. (Л.И.Пензулаева с.51)		
	III	Учить детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; учить бросать мяч через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола. (Л.И.Пензулаева с.52)	С мячом (комплекс №23)	«Воробышки и кот»
		Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; упражнять в бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; закреплять ползание через шнур, не касаясь руками пола. (Л.И.Пензулаева с.52)		
IV	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии. (Л.И.Пензулаева с.53)	Без предметов (комплекс № 24)	«Лягушки»	

		Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии. (Л.И.Пензулаева с.53)		
Март	I	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. (Л.И.Пензулаева с.54)	С кубиком (комплекс №25)	«Кролики»
		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. (Л.И.Пензулаева с.54)		
	II	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; учить детей выполнять прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. (Л.И.Пензулаева с.56)	Без предметов (комплекс № 26)	« Найди свой домик»
		Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять детей в прыжках в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. (Л.И.Пензулаева с.56)		
	III	Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Учить детей в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками; упражнять в ползании на повышенной опоре. (Л.И.Пензулаева с.57)	С мячом (комплекс №27)	«Зайка умывается»

		<p>Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.57)</p>		
	IV	<p>Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. (Л.И.Пензулаева с.58)</p>	Без предметов (комплекс № 28)	«Автомобили»
		<p>Продолжать развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; закреплять упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. (Л.И.Пензулаева с.58)</p>		
Апрель	I	<p>Упражнять детей выполнять ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. (Л.И.Пензулаева с.60)</p>	С кубиками(комплекс №29)	«Тишина»
		<p>Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. (Л.И. Пензулаева с.60)</p>		
	II	<p>Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. (Л.И.Пензулаева с.61)</p>	Без предметов (комплекс №30)	«По ровненькой дорожке»

		Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; закреплять навык детей в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. (Л.И.Пензулаева с.61)		
	III	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях (Л.И.Пензулаева с.62)	Без предметов (комплекс №31)	«Мы топаем ногами»
		Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять детей в ловкости и глазомере в упражнениях с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. (Л.И.Пензулаева с.62)		
	IV	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. (Л.И.Пензулаева с.63)	С обручем (комплекс №32)	«Огуречик, огуречик»
		Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора; закреплять ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. (Л.И.Пензулаева с.63)		
Май	I	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в равновесии и прыжках. (Л.И.Пензулаева с.65)	С погремушками (комплекс №33)	«Мыши в кладовой»

		<p>Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; закреплять с детьми упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.65)</p>		
	II	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу (Л.И.Пензулаева с.66)</p>	С мячом (комплекс №34)	«Воробышки и кот»
		<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; закреплять с детьми навыки в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.66)</p>		
	III	<p>Ходьба с выполнением заданий по сигналу инструктора: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. (Л.И.Пензулаева с.67)</p>	Без предметов (комплекс №35)	«Огуречик огуречик»
		<p>Ходьба с выполнением заданий по сигналу инструктора: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; закреплять с детьми навык ползания по гимнастической скамейке.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.67)</p>		
IV	<p>Упражнять в ходьбе и беге по сигналу инструктора; в лазании по наклонной лесенке ; закреплять задание в равновесии. (Л.И.Пензулаева с.68)</p>	Без предметов (комплекс №35)	«Коршун и наседка»	

		<p>Упражнять в ходьбе и беге по сигналу инструктора; упражнять детей в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.68)</p>		
--	--	---	--	--

Средняя группа

Месяц	№ недели	Программное содержание	ОРУ	Подвижная игра
Сентябрь	I	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.19)</p>	ОРУ без предметов (комплекс № 1).	«Найди себе пару».
		<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; упражнять сохранять устойчивое равновесие ; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.20)</p>		
	II	<p>Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании</p>	ОРУ с флажками (комплекс № 2).	«Самолеты».

		<p>вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. (Л.И.Пензулаева с.21)</p>		
		<p>Упражнять детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; закреплять навык в прокатывании мяча (Л.И.Пензулаева с.23)</p>		
	III	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур . (Л.И.Пензулаева с 24)</p>	ОРУ с мячом (комплекс № 3).	«Огуречик,огуречик...»
		<p>Упражнять детей в бросании и ловле мяча; упражнять в лазании под дугу в группировке; закрепить прыжки на двух ногах между кубиками. (Л.И.Пензулаева с 26)</p>		
	IV	<p>Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. (Л.И.Пензулаева с 26)</p>	ОРУ с обручем(комплекс № 4)	«У медведя во бору»
		<p>Упражнять детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при</p>		

		лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры с перешагиванием через предметы. (Л.И.Пензулаева с 28)		
Октябрь	I	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. (Л.И.Пензулаева с 30)	ОРУ с короткой скакалкой (комплекс № 4)	«Кот и мыши»
		Упражнять детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре с мешочком на голове; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. (Л.И.Пензулаева с 32)		
	II	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. (Л.И.Пензулаева с 32)	ОРУ без предмета (комплекс № 4)	«Автомобили»

		<p>Упражнять детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с 34)</p>		
	Ш	<p>Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. (Л.И.Пензулаева с 35)</p>	ОРУ с мячом (комплекс №5)	«У медведя во бору»
		<p>Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; закреплять навык в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. (Л.И.Пензулаева с 35)</p>		
	IV	<p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с 36)</p>	ОРУ с мячом (комплекс №6)	«Кот и мыши»
		<p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; з лазанье под шнур с мячом в руках, не касаясь руками пола; упражнять в прокатывании мяча в</p>		

		прямом направлении . (Л.И.Пензулаева с.37)		
Ноябрь	I	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах; закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. (Л.И.Пензулаева с 39)	ОРУ с кубиком (комплекс №7)	«Салки»
		Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в бросании мяча вверх и его ловли; закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе с мешочком на голове, на повышенной опоре. (Л.И.Пензулаева с .40)		
	II	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. (Л.И.Пензулаева с. 41)	ОРУ без предметов (комплекс № 8)	«Самолеты»
		Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках между предметами; в перебрасывании мяча снизу друг другу . (Л.И.Пензулаева с. 42)		

	III	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с. 43)</p>	ОРУ с мячом (комплекс №9)	«Лиса и куры»
		<p>Упражнять детей в прыжках на двух ногах между предметами, в бросании мяча вверх и его ловли; закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе с опорой на ладони и ступни.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с. 44)</p>		
	IV	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с. 45)</p>	ОРУ с обручем (комплекс № 10)	«Цветные автомобили»
		<p>Упражнять детей сохранять устойчивое равновесие; в ползании с опорой на ладони и колени по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; закреплять прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с. 45)</p>		

Декабрь	I	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие (Л.И.Пензулаева с. 48)	ОРУ без предмета(комплекс №11)	«Лиса и куры»
		Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие; упражнять в прокатывании мяча между предметами. (Л.И.Пензулаева с. 49)		
	II	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. (Л.И.Пензулаева с. 50)	ОРУ с мячом (комплекс № 12)	«У медведя во бору»
		Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в беге по узкой дорожке, в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. (Л.И.Пензулаева с. 51)		
	III	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. (Л.И.Пензулаева с. 52)	ОРУ без предметов (комплекс № 13)	«Зайцы и волк»

		Упражнять детей в ходьбе с перешагиванием через предметы ; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча; повторить ползание на четвереньках (Л.И.Пензулаева с. 54)		
	IV	Упражнять в выполнении действий по заданию в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. (Л.И.Пензулаева с. 54)	ОРУ с кубиками (комплекс №14)	«Птички и кошка»
		Упражнять детей сохранять устойчивое равновесие ; в ползании с опорой на ладони и колени по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; закреплять прыжки на двух ногах с продвижением вперед. (Л.И.Пензулаева с. 56)		
Январь	I	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. (Л.И.Пензулаева с. 57)	ОРУ с обручем(комплекс №15)	«Кролики»
		Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками; продолжать формировать устойчивое равновесие в ходьбе по канату; упражнять детей в прыжках через канат. (Л.И.Пензулаева с.58)		

	II	<p>Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. (Л.И.Пензулаева с.59)</p>	<p>ОРУ с мячом (комплекс № 16)</p>	<p>«Найди себе пару»</p>
		<p>Упражнять в отбивании малого мяча и ловля его двумя руками; продолжать формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади; упражнять в прыжках продвигаясь вперед ноги врозь – вместе. (Л.И.Пензулаева с. 60)</p>		
	III	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках ,развивать ловкость в упражнении с мячом. (Л.И.Пензулаева с. 61)</p>	<p>ОРУ со скакалкой (комплекс №17)</p>	<p>«Лошадки»</p>
		<p>Повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (по-медвежьи);упражнять в прыжкахчерез канат с продвижением вперед; прокатывание мячей друг другу. (Л.И.Пензулаева с. 62)</p>		
	IV	<p>Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии по гимнастической скамейке, закрепить умение правильно подлезать под шнур. (Л.И.Пензулаева с. 63)</p>	<p>ОРУ с обручем(комплекс № 18)</p>	<p>«Автомобили»</p>

		Упражнять в равновесии по гимнастической скамейке, в прыжках на двух ногах между предметами; закрепить умение правильно подлезать под шнур. (Л.И.Пензулаева с. 64)		
Февраль	I	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. (Л.И.Пензулаева с.65)	ОРУ без предметов (комплекс №19)	«Котята и щенята»
		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу. (Л.И.Пензулаева с. 66)		
	II	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. (Л.И.Пензулаева с.67)	ОРУ с мячом (комплекс № 20)	«У медведя во бору»
		Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. (Л.И.Пензулаева с.68)		
	III	Упражнять в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. (Л,И.Пензулаева с.69)	ОРУ с кубиком (комплекс №21)	«Воробушки и автомобиль»

		Упражнять детей в метании мешочков в вертикальную цель; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; закреплять прыжки на двух ногах между предметами . (Л.И.Пензулаева с.70)		
	IV	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. (Л.И.Пензулаева с.70)	ОРУ с гимнастической палкой (комплекс №22)	«Перелет птиц»
		Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке «по- медвежьи» , ходьбе в равновесие, повторить прыжки на правой и левой ноге. (Л.И.Пензулаева с.72)		
Март	I	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. (Л.И.Пензулаева с.72)	ОРУ без предметов (комплекс № 23)	«Перелет птиц»
		Упражнять в равновесии по наклонной доске; в прыжках через короткую скакалку. (Л.И.Пензулаева с.73)		
	II	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную. (Л.И.Пензулаева с. 74)	ОРУ обручем (комплекс №24)	«Бездомный заяц»

		<p>Упражнять в прыжках в длину с места; перебрасывании мяча через шнур двумя руками; повторить прокатывание мяча друг другу (и.п. сидя ноги врозь).</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.75)</p>		
	Ш	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. (Л.И.Пензулаева с.76)</p>	ОРУ с мячом (комплекс №25)	«Самолеты»
		<p>Упражнять детей в ходьбе на носках, в полуприсяде и беге по кругу; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании с опорой на колени и ладони по скамейке; в равновесии.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.77)</p>		
	IV	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. (Л.И.Пензулаева с.78)</p>	ОРУ без предметов (комплекс №26)	«Охотник и зайцы»
		<p>Упражнять в ползание по скамейке «по-медвежьи»; в равновесии и прыжках через шнуры; упражнять в лазании по гимнастической стенке. (Л.И.Пензулаева с.79)</p>		

Апрель	I	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. (Л.И.Пензулаева с.80)	ОРУ без предметов (комплекс №27)	«Пробеги тихо»
		Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить прыжки через шнуры на двух ногах. (Л.И.Пензулаева с.81)		
	II	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места (Л.И.Пензулаева с.82)	ОРУ с кубиком (комплекс № 28)	«Совушка»
		Упражнять в прыжках в длину с места; в метании мяча в вертикальную цель; повторить отбивание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. (Л.И.Пензулаева с.83)		
	III	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность; повторить ползание на четвереньках. (Л.И.Пензулаева с.84)	ОРУ с мячом (комплекс №29)	«Совушка»

		Упражнять в метании мешочков на дальность; повторить ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни; прыжки на двух ногах с продвижением вперед. (Л.И.Пензулаева с.85)		
	IV	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. (Л.И.Пензулаева с.86)	ОРУ со скакалкой (комплекс №30)	«Птички и кошка»
		Упражнять в равновесии по гимнастической скамейке; в прыжках на двух ногах между предметам. (Л.И.Пензулаева с.87)		
Май	I	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. (Л.И.Пензулаева с.88)	ОРУ без предметов (комплекс № 31)	«Котята и щенята»
		Упражнять в ходьбе на равновесие боком приставным шагом; в прокатывании мяча между предметов; повторить прыжки в длину с места. (Л.И.Пензулаева с.89)		
	II	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. (Л.И.Пензулаева с.89)	ОРУ с кубиком (комплекс №32)	«Котята и щенята»

		<p>Упражнять в прыжках через короткую скакалку; в метании мешочков на дальность; повторить перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.90)</p>		
	III	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. (Л.И.Пензулаева с.91)</p>	ОРУ с палкой (комплекс № 33)	«Зайцы и волк»
		<p>Упражнять в метании в вертикальную цель; прыжках через скакалку; закрепить ползание по гимнастической скамейке «по- медвежьи». (Л.И.Пензулаева с.92)</p>		
	IV	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.92)</p>	ОРУ с мячом (комплекс № 34)	«У медведя во бору»
		<p>Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее; повторить ходьбу по доске лежащей на полу на носках – равновесие. (Л.И.Пензулаева с.93)</p>		

Старшая группа

Месяц	№ недели	Программное содержание	ОРУ	Подвижная игра
Сентябрь	I	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча; развивать ловкость, смелость. (Л.И.Пензулаева , с.15)	ОРУ без предметов (комплекс №1)	«Мышеловка»
		Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед между предметами положенными вдоль зала и бросках мяча о пол; развивать ловкость, смелость, координацию движений. (Л.И.Пензулаева с.17)		
	II	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх. (Л.И.Пензулаева с.19)	ОРУ с мячом (комплекс №2).	«Фигуры»

		<p>азвивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх; упражнять в ползании на четвереньках между предметами.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.20)</p>		
	III	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. (Л.И.Пензулаева с.21)</p>	ОРУ без предметов (комплекс №3)	«Удочка».
		<p>Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени; в перебрасывании мячей друг другу. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры(канат).</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.23).</p>		
	IV	<p>Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках; развивать ловкость, смелость.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.24).</p>	ОРУ с гимнастической палкой (комплекс №4)	«Мы веселые ребята».

		Упражнять в пролезании в обруч прямо и боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках; развивать ловкость. (Л.И.Пензулаева с.26).		
Октябрь	I	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча; развивать ловкость, координацию движений. (Л.И.Пензулаева с.26)	ОРУ без предметов (комплекс №5)	«Перелет птиц».
		Упражнять детей в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча; развивать ловкость, смелость, координацию движений. (Л.И.Пензулаева с.29)		
	II	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. (Л.И.Пензулаева с.30).	ОРУ с гимнастической палкой (комплекс №6).	«Не оставайся на полу».
Упражнять в прыжках с высоты; в ползании на четвереньках с переползанием через препятствия; развивать координацию движений при перебрасывании мяча, ловкость. (Л.И.Пензулаева с.32)				

	III	<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии (Л.И.Пензулаева с.33).</p>	<p>ОРУ с малым мячом (комплекс №7).</p>	<p>«Удочка».</p>
		<p>Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии, в ползании; развивать ловкость. (Л.И.Пензулаева с.34).</p>		
	IV	<p>Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках; развивать смелость, ловкость. (Л.И.Пензулаева с.35).</p>	<p>ОРУ с обручем (комплекс №8).</p>	<p>«Гуси – лебеди».</p>
		<p>Упражнять в ползании на четвереньках с преодолением препятствий ; в равновесии и прыжках; развивать ловкость. (Л.И.Пензулаева с.37).</p>		
<p>Ноябрь</p>	I	<p>Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах; развивать ловкость. (Л.И.Пензулаева с.39)</p>	<p>ОРУ с малым мячом (комплекс №9).</p>	<p>«Пожарные на учении».</p>

		<p>Упражнять в равновесии, развивая координацию движений, в прыжках; учить перебрасывать мячи в шеренгах; развивать смелость, ловкость.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.41)</p>		
	II	<p>Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами; развивать ловкость, силу, координацию движений.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.42).</p>	ОРУ без предметов (комплекс №10).	«Не оставайся на полу».
		<p>Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой; упражнять в ведении мяча; развивать ловкость, координацию движений.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.43).</p>		
	III	<p>Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом; развивать ловкость, координацию движений.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.44)</p>	ОРУ с большим мячом (комплекс №11).	«Удочка».

		Упражнять в ходьбе в равновесии в ведении мяча; развивать ловкость, координацию движений. (Л.И.Пензулаева с.45).		
	IV	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках; развивать внимание, ловкость. (Л.И.Пензулаева с.46).	ОРУ на гимнастической скамейке (комплекс №12).	«Пожарные на учении».
		Упражнять в подлезании под шнур, в прыжках, в ходьбе между предметами на носках; развивать ловкость, координацию движений. (Л.И.Пензулаева с.47).		
Декабрь	I	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча; развивать координацию движений, ловкость (Л.И.Пензулаева с.48).	ОРУ с обручем (комплекс №13).	«Ловишки с ленточками».
		Упражнять в ходьбе по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; в прыжках на двух ногах; повторить перебрасывание мяча; развивать смелость, ловкость. (Л.И.Пензулаева с.49)		

	II	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча; развивать ловкость, координацию движений (Л.И.Пензулаева с.51).</p>	ОРУ с флажками (комплекс №14).	«Не оставайся на полу».
		<p>Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и прокатывании мяча; развивать ловкость, координацию движений. (Л.И.Пензулаева с.52)</p>		
	III	<p>Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия; развивать ловкость, смелость, координацию движений. (Л.И.Пензулаева с.53).</p>	ОРУ без предметов (комплекс №15).	«Охотники и зайцы».
		<p>Закрепить умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. Развивать ловкость, смелость, координацию движений. (Л.И.Пензулаева с.54).</p>		

	IV	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках; развивать ловкость, смелость, координацию движений (Л.И.Пензулаева с.55)</p>	ОРУ без предметов (комплекс №16).	«Хитрая лиса».
		<p>Упражнять в лазании на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках; развивать смелость, ловкость. (Л.И.Пензулаева с.57)</p>		
Январь	I	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо; развивать ловкость, глазомер, меткость. (Л.И.Пензулаева с.59)</p>	ОРУ с кубиком (комплекс №17).	«Медведи и пчелы» .
		<p>Формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мячей друг другу; развивать ловкость, глазомер. (Л.И.Пензулаева с.60)</p>		
	II	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой; развивать ловкость. (Л.И.Пензулаева с.61).</p>	ОРУ с лентой (комплекс № 18).	«Совушка».

		Упражнять в прыжках в длину с места, в переползании через предметы и подлезании под дугу, в перебрасывании мячей друг другу; развивать ловкость, координацию движений. (Л.И.Пензулаева с.63).		
	III	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мячей друг другу; повторить задания в равновесии; развивать ловкость, координацию движений. (Л.И.Пензулаева с.63).	ОРУ на гимнастической скамейке (комплекс № 19).	«Не оставайся на полу»
		Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; в пролезании в обруч, в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи; развивать ловкость, гибкость, координацию движений. (Л.И.Пензулаева с.64).		
	IV	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; развивать ловкость, смелость (Л.И.Пензулаева с.65).	ОРУ с обручем (комплекс № 20).	«Хитрая лиса».
		Упражнять в равновесии и прыжках, упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; развивать ловкость, смелость. (Л.И.Пензулаева с.66).		

Февраль	I	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину; развивать ловкость, выносливость, смелость, глазомер (Л.И.Пензулаева с.68).</p>	ОРУ с гимнастической палкой (комплекс № 21).	«Охотники и зайцы».
		<p>Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину; развивать ловкость, выносливость, смелость, глазомер. (Л.И.Пензулаева с.69).</p>		
	II	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазании под дугу и отбивании мяча о землю; развивать ловкость, координацию движений. (Л.И.Пензулаева с.70).</p>	ОРУ с большим мячом (комплекс № 22).	«Не оставайся на полу».
		<p>Повторить прыжки; упражнять в ползании на четвереньках, в перебрасывании мяча; развивать ловкость, координацию движений. (Л.И.Пензулаева с.71)</p>		

	Ш	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазании под палку и перешагивании через нее; развивать ловкость, меткость, глазомер, координацию движений.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.71)</p>	ОРУ на гимнастической скамейке (комплекс № 23).	«Мышеловка».
		<p>Упражнять детей в метание в вертикальную цель; в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, в ходьбе на носках между предметами, в прыжках; развивать ловкость, меткость, глазомер, координацию движений.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.72)</p>		
	IV	<p>Упражнять детей в непрерывном беге, в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом; развивать выносливость, смелость, координацию движений, ловкость.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.73)</p>	ОРУ без предметов (комплекс № 24).	«Гуси – лебеди»
		<p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, в лазанье на гимнастическую стенку, в ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках, бросании мяча вверх; развивать, смелость, координацию движений, ловкость.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.74)</p>		

Март	I	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. (Л.И.Пензулаева с.76)		
		Упражнять в ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. (Л.И.Пензулаева с.77)		
	II	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами; развивать ловкость и глазомер. (Л.И.Пензулаева с.79)	ОРУ без предметов (комплекс № 26).	«Медведь и пчелы»
		Упражнять в прыжках в высоту с разбега; в метании мешочков в цель, в ползании на четвереньках; развивать ловкость и глазомер. (Л.И.Пензулаева с.80)		
	III	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках; развивать ловкость, внимание. (Л.И.Пензулаева с.81)	ОРУ с кубиком (комплекс № 27).	«Стоп»

		Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках; развивать ловкость, внимание, координацию движений. (Л.И.Пензулаева с.82)		
	IV	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении, в метании в горизонтальную цель, в лазанье и равновесии; развивать ловкость, глазомер координацию движений. (Л.И.Пензулаева с.83)	ОРУ с обручем (комплекс № 28).	«Не оставайся на полу». «Удочка».
		Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, в лазанье и равновесии; развивать ловкость, глазомер, координацию движений. (Л.И.Пензулаева с.84)		
Апрель	I	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании; развивать ловкость, меткость. (Л.И.Пензулаева с.86)	ОРУ с гимнастической палкой (комплекс № 29).	«Медведь и пчелы».
		Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и бросании мяча вверх; развивать ловкость, координацию движений. (Л.И.Пензулаева с.87)		

II	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей; развивать ловкость, глазомер. (Л.И.Пензулаева с.88)</p>	ОРУ с короткой скакалкой (комплекс № 30).	«Стой».
	<p>Повторить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей, пролезании в обруч; развивать ловкость, глазомер. (Л.И.Пензулаева с.89)</p>		
III	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. (Л.И.Пензулаева с.89)</p>	ОРУ с малым мячом (комплекс № 31).	«Удочка».
	<p>Повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной площади опоры. (Л.И.Пензулаева с.91)</p>		
IV	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку;</p>	ОРУ без	«Горелки».

		<p>упражнять в сохранении равновесия и прыжках; развивать ловкость, смелость. (Л.И.Пензулаева с.91)</p>	предметов (комплекс № 32).	
		<p>Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в прыжках, ходьбе на носках; развивать ловкость, смелость, координацию движений. (Л.И.Пензулаева с.93)</p>		
Май	I	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя, в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом; развивать ловкость, смелость. (Л.И.Пензулаева с.94)</p>	ОРУ без предметов (комплекс № 33).	«Мышеловка».
		<p>Упражнять детей в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках. (Л.И.Пензулаева с.95)</p>		
	II	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча; развивать ловкость, силу, координацию движений. (Л.И.Пензулаева с.96)</p>	ОРУ с флажками (комплекс №34).	«Не оставайся на полу».

		Упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в забрасывании мяча в корзину, в лазанье под дугу; развивать ловкость, силу, координацию движений, меткость, глазомер. (Л.И.Пензулаева с.97)		
	Ш	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем (Л.И.Пензулаева с.98)	ОРУ с мячом (комплекс № 35).	«Пожарные на учении».
		Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. (Л.И.Пензулаева с.99)		
	IV	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами; развивать ловкость, координацию движений (Л.И.Пензулаева с.100)	ОРУ с обручем (комплекс № 36).	«Караси и щука».
		Развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, в прыжках; развивать ловкость, координацию движений. (Л.И.Пензулаева с.101)		

Подготовительная группа.

Месяц	№ недели	Программное содержание	ОРУ	Подвижная игра
Сентябрь	I	<p>Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.9)</p>	ОРУ без предметов (комплекс № 2)	«Ловишки»
		<p>Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи (количество мячей зависит от длины скамейки), последовательно через каждый (два приставных шага, на третий — перешагивание через мяч). Голову и спину держать прямо, в конце скамейки сойти, не прыгая. Руки на пояс (или за голову).</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.10)</p>		
	<p>Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.11)</p>	ОРУ с флажками (комплекс № 2).	«Не оставайся на полу».	

		<p>Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кубики, кегли). Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах (стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу). Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу по сигналу инструктора (10—12 раз).</p> <p>Упражнение в ползании — «крокодил».</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.13)</p>		
	III	<p>Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кубики, кегли). Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах (стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу). Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу по сигналу инструктора (10—12 раз).</p> <p>Упражнение в ползании — «крокодил».</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.13)</p>	ОРУ с мячом (комплекс № 3).	«Удочка»
		<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение переползание по гимнастической скамейке.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.15)</p>		

	IV	<p>Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу инструктора; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. (Л.И.Пензулаева с.16)</p>	ОРУ с палками (комплекс №4)	«Не попадись».
		<p>Упражнять детей в лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край; Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого. Выполняется двумя колоннами поточным способом; Закреплять прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5 м): два прыжка на одной ноге, при втором прыжке выполняется перепрыгивание и далее прыжки на другой ноге. (Л.И.Пензулаева с.18)</p>		
Октябрь	I	<p>Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. (Л.И.Пензулаева с.20)</p>	ОРУ без предмета (комплекс № 5)	«Перелёт птиц».

		<p>Упражнять детей в равновесии — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук; Закреплять детей в переброске мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.21)</p>		
	II	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отработать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.22)</p>	ОРУ с обручем (комплекс № 6)	«Не оставайся на полу».
		<p>Упражнять детей в прыжках с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги; отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.23)</p>		

	III	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.24)</p>	ОРУ без предмета (комплекс № 7)	«Удочка».
		<p>Ведение мяча между предметами (6—8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м); ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5—1 кг). Дистанция 3—4 м. Повторить 2 раза; равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.26)</p>		
	IV	<p>Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения.</p> <p>Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.27)</p>	ОРУ с мячом (комплекс №8).	«Удочка».

		<p>Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, с мешочком на спине, голову не опускать, смотреть вперед (2—3 раза); Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч. Закреплять ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза).</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.28)</p>		
Ноябрь	I	<p>Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.29)</p>	ОРУ без предмета (комплекс № 9)	«Догони свою пару»
		<p>Упражнять детей в ходьбе по канату боком приставным шагом, руки за голову; прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната (вначале только на правой ноге, а при повторении упражнения — на левой, и так попеременно), руки произвольно. Закреплять броски мяча в корзину двумя руками — баскетбольный вариант.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.32)</p>		
	II	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча</p>	ОРУ со скакалкой	«Фигуры».

		<p>друг другу;ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. (Л.И.Пензулаева с.32)</p>	(комплекс№10)	
		<p>Упражнять в прыжках через короткую скакалку, вращая ее вперед; ползании в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг);передача мяча в шеренгах (3—4 шеренги. (Л.И.Пензулаева с.33)</p>		
	III	<p>Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугу, в равновесии (Л.И.Пензулаева с.34)</p>	ОРУ с кубиком (комплекс № 11).	«Перелет птиц».
		<p>Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3—4 м; ползании «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м), затем подняться, потянуться вверх, руки прямые, хлопнуть в ладоши над головой; равновесии — ходьбу по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. (Л.И.Пензулаева с.36)</p>		
	IV	<p>Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой;</p>	ОРУ без предмета (комплекс№12)	«Фигуры».

		<p>повторить упражнения в прыжках и на равновесие. (Л.И.Пензулаева с.37)</p> <p>Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз. Упражнять в равновесии — ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15-20 см), руки на пояс или за голову; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. (Л.И.Пензулаева с.38)</p>		
Декабрь	I	<p>Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. (Л.И.Пензулаева с.40)</p>	ОРУ с обручем (комплекс № 13).	«Хитрая лиса».
		<p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2—2,5 м); прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге). (Л.И.Пензулаева с.41)</p>		

	II	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом (Л.И.Пензулаева с.42)</p>	ОРУ без предмета (комплекс № 14)	«Салки с ленточкой».
		<p>Упражнять в прыжках между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно; прокатывание мяча между предметами (5—6 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками; ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура. (Л.И.Пензулаева с.43)</p>		
	III	<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии (Л.И.Пензулаева с.45)</p>	ОРУ с малым мячом (комплекс №15).	«Попрыгунчики-воробышки».
		<p>Упражнять в перебрасывании мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м); в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами; в прыжках со скамейки на мат или коврик (выполняется по подгруппам). (Л.И.Пензулаева с.46)</p>		

	IV	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. (Л.И.Пензулаева с.47)</p>	<p>ОРУ без предмета (комплекс № 16)</p>	<p>«Хитрая лиса».</p>
		<p>Упражнять в лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек; равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову (2—3 раза); Повторить прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. (Л.И.Пензулаева с.48)</p>		
Январь	I	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. (Л.И.Пензулаева с.49)</p>	<p>ОРУ с гимнастической палкой (комплекс №17)</p>	<p>«День и ночь».</p>

		Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной; прыжках на двух ногах из обруча в обруч; прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их. (Л.И.Пензулаева с.51)		
	II	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке (Л.И.Пензулаева с.52)	ОРУ с кубиком (комплекс № 18)	«Совушка».
		Упражнять детей в прыжках в длину с места; бросании мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (или с другими дополнительным заданием — приседание, поворот кругом и т.д.). Повторить с детьми ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (Л.И.Пензулаева с.53)		
	III	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительны заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур. (Л.И.Пензулаева с.54)	ОРУ с малым мячом (комплекс №19)	«Удочка»

		<p>Упражнять детей в переброске мячей друг другу; в ползании на ладонях и коленях в прямом направлении, под шнур; повторить ходьбу на носках, между предметами.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.56)</p>		
	IV	<p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.57)</p>	ОРУ со скакалкой (комплекс №20)	«Паук и мухи»
		<p>Упражнять детей в ползании на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала (6—8 кубиков, набивных мячей; расстояние между предметами 1 м); в ходьбе по рейке гимнастической скамейки, руки за голову; Повторить прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6—8 обручей лежат плотно друг к другу) без паузы.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.58)</p>		
Февраль	I	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.59)</p>	ОРУ с обручем (комплекс № 21)	«Ключи»

		<p>Повторить ходьбу по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову (2—3 раза). Закрепить прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, затем левой ноге (по одной стороне зала на правой, по другой стороне — на левой) (2 раза).</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.60)</p>		
	II	<p>Учить детей выполнять прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.61)</p>	<p>ОРУ с гимнастической палкой (комплекс №22)</p>	<p>«Не оставайся на земле».</p>
		<p>Упражнять детей в прыжках на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук (2 раза); в ползании на ладонях и коленях между предметами (кубики, набивные мячи — 5—6 шт.) (2 раза); в переброске мяча друг другу в парах. (Л.И.Пензулаева с.62)</p>		
	III	<p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазании на гимнастическую</p>	<p>ОРУ без предмета (комплекс № 23)</p>	<p>«Не попадись» (с прыжками).</p>

		<p>стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. m (Л.И.Пензулаева с.63)</p>		
		<p>Упражнять детей в лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. (Л.И.Пензулаева с.64)</p>		
	IV	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. (Л.И.Пензулаева с.65)</p>	ОРУ с мячом (комплекс №24)	«Жмурки»
		<p>Упражнять в лазании на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. Эстафета с мячом «Передал — садись». (Л.И.Пензулаева с.66)</p>		

Март	I	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. (Л.И.Пензулаева с.72)</p> <p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. Закреплять прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге) до линии финиша. Эстафета с мячом. (Л.И.Пензулаева с.73)</p>	ОРУ без предмета (комплекс № 24)	«Ключи»
	II	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; Повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. (Л.И.Пензулаева с.74)</p> <p>Упражнять детей в прыжках через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м); в переброске мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей. Повторить ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьи». (Л.И.Пензулаева с.75)</p>	ОРУ с обручем (комплекс № 25)	«Затейники»

	III	<p>Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель. Повторить ходьбу с выполнением заданий ; упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. (Л.И.Пензулаева с.76)</p>	ОРУ с гимнастической палкой (комплекс №26)	«Волк во рву»
		<p>Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель. Повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине; ходьба между предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове. (Л.И.Пензулаева с.78)</p>		
	IV	<p>Упражнять детей в лазании на гимнастическую стенку; Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнения на равновесие и прыжки. (Л.И.Пензулаева с.79)</p>	ОРУ без предмета (комплекс № 27)	«Совушка»
		<p>Упражнять детей в лазании под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см); передача мяча — эстафета «Передача мяча в шеренге». Повторить прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. (Л.И.Пензулаева с.80)</p>		

Апрель	I	<p>Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. (Л.И.Пензулаева с.81)</p>	ОРУ с мячом (комплекс №28)	«Хитрая лиса»
		<p>Упражнять детей в ходьбе по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; Повторить прыжки через короткую скакалку на месте, и продвигаясь вперед; в переброске мячей друг другу в парах (способ по выбору детей). (Л.И.Пензулаева с.82)</p>		
	II	<p>Упражнять детей в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча друг другу. Повторить с детьми упражнения в ходьбе и беге (Л.И.Пензулаева с.83)</p>	ОРУ с обручем (комплекс № 29)	«Мышеловка»
<p>Упражнять детей в прыжках в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги); в лазании под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур. Эстафета с мячом «Передал — садись». (Л.И.Пензулаева с.84)</p>				
III	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в</p>	ОРУ без предмета	«Затейники»	

		<p>ползании, в равновесии. (Л.И.Пензулаева с.84)</p>	(комплекс № 30)	
		<p>Упражнять детей в метание мешочков на дальность; в прыжках через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад (способ по выбору детей).</p> <p>Повторить с детьми ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м) (Л.И.Пензулаева с.86)</p>		
	IV	<p>Упражнять детей в равновесии, в прыжках и с мячом.</p> <p>Повторить с детьми ходьбу и бег с выполнением заданий. (Л.И.Пензулаева с.87)</p>	ОРУ со скакалкой (комплекс №31)	«Салки с ленточкой»
		<p>Упражнять детей в прыжках через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5—8 шнуров); в переброске мячей друг другу в парах (способ произвольный);</p> <p>Игровое упражнение с бегом «Догони пару» (Л.И.Пензулаева с.88)</p>		

Май	I	<p>Упражнять детей в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; Повторить с детьми упражнения в ходьбе и беге; прыжки с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. (Л.И.Пензулаева с.88)</p> <p>Учить детей ходьбе по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с нее в конце, не прыгая. Упражнять детей выполнять броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди, следить за его полетом; в прыжках на двух ногах между предметами («Кто быстрее»). (Л.И.Пензулаева с.89)</p>	ОРУ с обручем (комплекс № 32)	«Совушка»
	II	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения; в прыжках в длину с места; Повторить упражнения с мячом. (Л.И.Пензулаева с.90)</p>	ОРУ без предмета (комплекс № 33)	«Горелки»

		<p>Упражнять детей в прыжках в длину с разбега; в метании мешочков в вертикальную цель. Повторить с детьми ходьбу между предметами с мешочком на голове.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.91)</p>		
	III	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге в рассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. (Л.И.Пензулаева с.92)</p> <hr/> <p>Упражнять детей в метании мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто дальше бросит»; в лазании под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке — сложившись в «комочек». Повторить с детьми ходьбу между предметами на носках с мешочком на голове.</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.93)</p>	ОРУ без предмета (комплекс № 34)	«Воробьи и кошка»
	IV	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. (Л.И.Пензулаева с.95)</p>	ОРУ с гимнастической палкой (комплекс №35)	«Охотники и утки»

		<p>Повторить с детьми ползание по гимнастической скамейке на четвереньках — «по- медвежьи»; прыжки между предметами на правой и левой ноге; ходьбу с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове (предметы расставлены на расстоянии двух шагов ребенка).</p> <p>(Л.И.Пензулаева с.96)</p>		
--	--	--	--	--

Для реализации программы, обучения спортивным играм и упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, освоения навыков туристических походов, используются следующие методические пособия:

1. Е.В. Сулим «Детский фитнес» - физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет – ООО «ТЦ Сфера» 2014
2. Е.В. Сулим «Детский фитнес» - физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет – ООО «ТЦ Сфера» 2014
3. М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения» - для занятий с детьми 3 – 7 лет – «МОЗАИКА-СИНТЕЗ» 2016
4. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» - для детей 2- 7 лет - «МОЗАИКА – СИНТЕЗ» 2012
5. М.Ю. Картушина «Оздоровительные занятия с детьми 6 – 7 лет» - «Творческий центр» 2010
6. Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» - комплексы упражнений 3-4 года – «МОЗАИКА – СИНТЕЗ» 2019
7. Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» - комплексы упражнений 5- 6 лет – «МОЗАИКА – СИНТЕЗ» 2019
8. Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» - комплексы упражнений 3 - 7 лет – «МОЗАИКА – СИНТЕЗ» 2016
9. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа 3-4 года - «МОЗАИКА – СИНТЕЗ» 2014
10. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа 4-5 лет - «МОЗАИКА – СИНТЕЗ» 2014
11. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа 5-6 лет - «МОЗАИКА – СИНТЕЗ» 2014
12. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа 6-7 лет - «МОЗАИКА – СИНТЕЗ» 2014
13. Т.И. Осокина «Обучение плаванию в детском саду» - «Москва Просвещение» 1991
14. В.И.Канидова «Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ» - «АРКТИ,Москва» 2012
15. В.А.Доскин «Растем здоровыми» - «Москва Прсвещение» 2003
16. С.Н.Зинатулин «Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания» - «АЙРИС ПРЕСС» 2007
17. М.А.Рунова «Движение день за днем» - комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет – «ЛИНКА- ПРЕСС» 2007

2.3. Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие»

При реализации РП по физическому развитию в образовательной деятельности, в режимных моментах, при организации активного отдыха, туристических походах и прогулках педагоги ДОО особое внимание уделяют следующим аспектам:

1-я младшая группа:

- формированию умения выполнять ОВД, ОРУ, музыкально-ритмические упражнения в разных формах двигательной деятельности;
- обучению выполнять движения, координируя движения рук и ног, сохраняя заданное направление, равновесие;
- формированию умения ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения в соответствии с образцом;
- побуждению детей действовать согласованно, реагировать на сигнал, совместно играть в подвижные игры;
- оптимизации двигательной деятельности, осуществлению помощи и страховки, поощрению стремления ребенка соблюдать правила личной гигиены для сохранения здоровья.

2-я младшая группа

- формированию умения выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях;
- выполнять ОРУ, музыкально-ритмические упражнения;
- созданию условия для освоения ОВД и спортивных упражнений, организации подвижных игр, помощи детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие;
- формированию умения слышать указания педагога, принимать исходные положения, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижных играх;
- организации активного отдыха, приобщению детей к ЗОЖ, овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитанию полезных для здоровья привычек.

Средняя группа

- формированию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств;
- обучению точно принимать исходные положения, поддержанию стремления соблюдать технику выполнения упражнений, правил в подвижных играх;
- умению слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры;

- развитию умения использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели;

- овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формированию представлений о правилах поведения в двигательной деятельности, закреплению полезных привычек, способствующих укреплению и сохранению здоровья.

Старшая группа

- развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков, психофизических качеств и способностей, обогащению двигательного опыта детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями;

- поддержке детской инициативы, формированию стремления творчески использовать упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;

- закреплению умения самостоятельно точно, технично выразительно выполнять упражнения под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений;

- обучению подвижным играм, элементам спортивных игр, играм-эстафетам;

- поощрению стремления выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;

- расширению и закреплению представлений о здоровье, ЗОЖ, формированию элементарных представлений (на доступном уровне) об организме человека, о разных формах активного отдыха, включая туризм, формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности;

- организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

Подготовительная группа

- закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств и способностей;

- созданию условий для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения ОВД и их комбинаций, ОРУ, спортивных упражнений, освоению элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений;

- обучению выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения.

- обучению детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений;

- поддержанию стремления творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности, организовывать и придумывать подвижные игры, ОРУ, комбинировать движения, импровизировать;

- приобщение детей к ЗОЖ: расширение и уточнение представлений о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней, поддержание интереса к физической культуре, спорту, активному отдыху, воспитание полезных привычек, осознанного, заботливого, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

2.4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации РП

Формы, способы, методы и средства реализации РП по физическому развитию дошкольников определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию

В соответствии с ФГОС ДО, ФОП основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО:

- образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности;

- образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных процессов;

- самостоятельная деятельность детей;

- взаимодействие с семьями детей по реализации РП по физическому развитию

Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО

Согласно пункту 2.10 СанПиН 1.2.3685-21 при организации ОД по физическому развитию в ДОО соблюдаются следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.

- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО.

- физкультурные, физкультурно-оздоровительные, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Проведение спортивных соревнований туристических походов, занятий в плавательных бассейнах обеспечиваются присутствием

медицинского работника. Проведение туристических походов с выходом за территорию ДОО оформляются приказом заведующего ДОО, в соответствии с нормативными актами, разработанными в ДОО.

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

Средства реализации РП по физическому развитию дошкольников

При реализации РП для развития двигательной деятельности используются следующие средства: спортивное оборудование, спортивный инвентарь, демонстрационный и раздаточный материал, образно-символический материал, технические средства обучения, оздоровительное, нестандартное оборудование, оборудование для спортивных игр и упражнений.

Оборудование для физкультурного зала		
1	Бревно гимнастическое напольное	1
2	Гимнастическая палка	24
3	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки,	2
4	Доска гладкая с зацепами	2
5	Дуга большая	2
6	Дуга малая	2
7	Канат для перетягивания	1
8	Кубы для ОФП	4
9	Лента короткая	20
10	Мат гимнастический	10
11	Мяч баскетбольный	1
12	Мяч утяжелённый (набивной)	10
13	Настенная лесенка (шведская стенка)	3
14	Прыгающий мяч с ручкой	6
15	Разноцветные цилиндры	6
16	Секундомер механический	2
17	Скамейка гимнастическая	3
18	Тележка или стенд для спортивного инвентаря	1
19	Флажки разноцветные (атласные)	44
20	Доски степ	20
Оборудование тренажерной комнаты		
1	Велотренажер	1
2	Силовой тренажер	1
3	Батут	2
4	Беговая дорожка	1
5	Бегущий по волнам	1
6	Тренажер для пресса	1
7	Боксерская груша	1

Оборудование для бассейна		
1	Шайбы	20
2	Надувные манжеты	12
3	Надувные мячи	12
4	Надувные игрушки	12
5	Досочки для плавания	15
6	Очки	10
7	Обручи	2
8	Подушки надувные	4
9	Водный баскетбол	1
10	Нудл	10
11	Калабашки	12
Оборудование для фитобара		
1	Набор чайной посуды	15
2	Фен	2
3	Музыкальный центр	1

Методы реализации РП по физическому развитию дошкольников

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

Наглядные методы:

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

Вербальные методы (словесные):

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

Практические методы:

- призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений;

- применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений.

- закрепления двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях.

- при выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). Соревновательный метод повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению, развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.

информационно-рецептивный метод:

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

репродуктивный метод:

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

метод проблемного изложения:

- постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений;

эвристический метод (частично-поисковый):

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

исследовательский метод:

- составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование).

Выбор форм, методов, средств реализации РП по физическому развитию воспитанников основан на адекватных образовательным потребностям предпочтениях детей. Их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает вариативность средств реализации РП.

2.5. Часть, формируемая участниками образовательного процесса

В детском саду имеется бассейн, поэтому, используя данные условия, дети обучаются плаванию (Канидова В.И. «Обучение плаванию дошкольников»), которое заменяет одно из трёх физкультурных занятий.

Данная технология помогает решить следующие задачи физического развития:

Содержание образовательной деятельности по обучению плаванию детей в возрасте от 3 до 4

лет

- учить погружать лицо и голову в воду;
- учить ходить, бегать вперед и назад с помощью рук;
- выполнять вдох над водой и выдох в воду (с погружением в воду);
- прыгать по бассейну с продвижением вперед;
- выпрыгивать вверх из приседа;
- пытаться лежать на воде, вытянувшись в положении на груди и на спине;
- пытаться скользить по поверхности воды;

Содержание образовательной деятельности по обучению плаванию детей в возрасте от 4 до

5 лет

- учить погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- бегать парами;
- пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку;
- делать попытку доставать предметы со дна бассейна;
- выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;
- выполнять серию прыжков с продвижением вперед;
- выпрыгивать вверх из приседа в воде;
- скользить на груди;
- выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза»;

Содержание образовательной деятельности по обучению плаванию детей в возрасте от 5 до 6

лет

- погружаться в воду, открывать глаза в воде;
- нырять в обруч, проплывать тоннель;
- доставать предметы со дна;
- выполнять серии выдохов в воду, упражнения на задержку дыхания;
- выполнять прыжки ногами вперед, пытаться соскакать в воду головой вперед;
- скользить на груди с работой ног, с работой рук;
- пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской;
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди;

- выполнять упражнение «Звездочка» на груди и на спине;
- выполнять упражнение «Поплавок»;

Содержание образовательной деятельности по обучению плаванию детей в возрасте от 6 до 7 лет

- поднимать предметы со дна с открывание глаз под водой;
- выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох – выдох в сочетании с движением ног;
- дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой;
- выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед;
- скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук;
- выполнять разные упражнения на груди и на спине;
- пытаться плавать произвольными способами на груди и на спине.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- обучение правилам поведения на воде;
- обучать приемам самопомощи, помощи тонущему;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Физкультурно-оздоровительные развлечения и досуги в МБДОУ №20 «Кораблик»

дата проведения	группы					
	«Смешарики» (ранний возраст)	«Непоседы» (младший возраст)	«Звездочки» (средний возраст)	«Почемучки» (средняя речевая)	«Улыбка» (старшая речевая)	«Маленькая страна» (подготовительная группа)
сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Забавные погремушки» - п/и с погремушками 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Весёлые воробушки» - п/игры 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Мой весёлый звонкий мяч» - эстафета 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «День мяча» - эстафета 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Осенняя ярмарка» - спортивная викторина 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Осенние гуляния» - эстафета
традиция детского сада	<ul style="list-style-type: none"> • «Прогулка в лес» - развлечение • День здоровья – «День туриста» • Кросс нации 					
октябрь	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Разноцветные кубики» - игры с кубиками 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Осенние забавы» - народные игры 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Весёлые старты» - соревнования 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Весёлые старты» - соревнования 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «До покрова осень. После-зима» - квест 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Чудесный цветок – здоровье» - квест
традиция детского сада	<ul style="list-style-type: none"> • «Светофор – мой друг!» - развлечение по ПДД 					
ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Мой весёлый звонкий мяч» - п/игры 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Зимние забавы» - досуг 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Джунгли зовут» - праздник 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «День здоровья» - викторина 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Вместе весело играть» - п/игры 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Весёлая эстафета»
традиция детского сада	<ul style="list-style-type: none"> • «В гостях у золотой осени» - развлечение • День здоровья «Игроупражнения и правильная осанка» 					
декабрь	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Зашагали ножки по кривой дорожке» - учимся маршировать 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Путешествие в зимний лес» - квест 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Форд Боярд» - квест 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Зимние забавы» - эстафета 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Зимние забавы» - соревнование 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Зимушка зима – спортивная пора» - зимние игры

традиция детского сада	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «В гостях у Нептуна» - праздник на воде ▪ «Весёлые старты» - развлечение 					
январь	▪ «Мы – весёлые ребята» - подвижная игра	▪ «Зимние забавы со снежками» - п/игры	▪ «Зимние забавы» - п/игры	▪ «День подвижных игр»	▪ «Зимние святки» - народные игры	▪ «Зимний калейдоскоп» - развлечение
традиция детского сада	<ul style="list-style-type: none"> • «Зимняя спартакиада» - спортивный праздник • «Зимушка - зима» - развлечение • День здоровья «Этот вкусный фиточай» 					
февраль	▪ «Кубики и мячики»	▪ «Бросай! Лови!» - п/игры	▪ «Бравые мальчишки» - праздник	▪ «Зима спортивная» - п/игры	▪ «Быстрее! Выше! Сильнее!» - эстафета	▪ «Защитники Родины» - весёлая эстафета
традиция детского сада	<ul style="list-style-type: none"> • «Будем, как солдаты» - спортивный праздник • Лыжня России 					
март	▪ «В гостях у солнышка» - хороводные игры	▪ «Мячик круглый есть у нас!» - праздник	▪ «Секреты здоровья» - КВН	▪ «Физкультура!» - соревнование	▪ «Пусть тешество по сказкам» - квест	▪ «Весну встречай! Зимы провожай» - соревнования
традиция детского сада	<ul style="list-style-type: none"> ▪ День здоровья «Помоги себе сам» ▪ «Мой веселый звонкий мяч» - развлечение 					
апрель	▪ «Едем-едем на машине» - п/игры	▪ «Чистота – залог здоровья» - праздник	▪ «Путешествие в космос» - квест	▪ «Капелька здоровья» - КВН	▪ «Весна, весна, на чем пришла» - праздник	▪ «Форд Боярд» - развлечение
традиция детского сада	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Космодром здоровья» - спортивный праздник ▪ «Цыплята» - развлечение 					
		▪ «К куклам в	▪ «Игры с Петей	▪ «Ловкие и	▪ «Знатоки	▪ «День

май	▪ «Салют» - игры с ленточками	гости мы идем»	Светофоровым» - п/игры	быстрые» - эстафета	ПДД» - игры на скорость	рождения Мухи Цокотухи» - спортивное развлечение
традиция детского сада	<ul style="list-style-type: none"> • ГТО в детском саду • «Веселая прогулка» - развлечение • День здоровья «Витамины радости» 					

2.6. Взаимодействие педагогов

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность физического развития детей, является взаимодействие всех участников образовательного процесса – администрации ДОО, инструктора по физической культуре, воспитателей, педагога-психолога, музыкального руководителя, родителей.

Взаимодействие с администрацией ДОО.

Заведующий детским садом и старший воспитатель обеспечивают организацию образовательного процесса в ДОО, повышение профессиональной компетенции специалистов, а также организуют взаимодействие с семьями воспитанников и различными социальными партнёрами.

Взаимодействие с медицинским персоналом

В начале учебного года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой вне штата заполняются карты здоровья, физического развития детей.

Взаимодействие с воспитателями

ИФК оказывает консультативную помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей. Совместно проводят педагогическую диагностику физического развития детей, планируют работу в рамках ОО «Физическое развитие», работу с родителями по данному направлению.

В образовательной деятельности ИФК проводит занятие, воспитатель следит за качеством выполнения ОРУ и ОВД, оказывает помощь детям при выполнении упражнений, страховку.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает хорошее настроение, помогает активизировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике, способствует развитию внимания, чувства ритма.

Совместно с музыкальным руководителем подбирается музыкальный материал для использования на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, досугах и развлечениях, праздниках. На физкультурных занятиях закрепляются музыкально-ритмические движения, разученные на музыкальных занятиях.

Взаимодействие с педагогом-психологом

Дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, поэтому необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с невротами и другими нервно-психическими расстройствами.

В физкультурные занятия и развлечения включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

Взаимодействие с учителем-логопедом

1. Использование упражнений для развития общей и мелкой моторики, координации движений.

2. Проведение мониторинговых обследований, консультационные объединения.

3. Использование упражнений, игр для выработки правильного физического дыхания.

Взаимодействие с младшим воспитателем

Способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований при организации работы по физическому развитию дошкольников.

2.7. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы

Коррекционно-развивающая работа и/или инклюзивное образование в ДОО направлено на обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей (целевые группы), включая детей с ООП, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении образовательной программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

КРР представляет собой комплекс мер по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся, включающий психолого-педагогическое обследование, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, а также мониторинг динамики их развития. КРР в ДОО осуществляют педагоги-психологи, дефектологи, логопеды, другие педагоги (воспитатели, инструктор по физкультуре, и т.д.)

Реализация КРР с обучающимися с ОВЗ и детьми - инвалидами согласно нозологическим группам, осуществляется в соответствии с Федеральной адаптированной образовательной программой ДО. КРР с обучающимися с ОВЗ и детьми-инвалидами (при наличии) предусматривает предупреждение вторичных биологических и социальных отклонений в развитии, затрудняющих образование и социализацию обучающихся, коррекцию нарушений психического и физического развития средствами коррекционной педагогики, специальной психологии и медицины; формирование у обучающихся механизмов компенсации дефицитарных функций, не поддающихся коррекции, в том числе с использования ассистивных технологий.

С детьми с ОВЗ проводится оздоровительная гимнастика.

План работы.

ПЛОСКОСТОПИЕ	
месяц	комплекс упражнений
октябрь	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба на носках, руки на поясе. - Ходьба по массажной дорожке. - Ходьба по канату приставным шагом. - Захват, поднятие и перекладывание пробок. - Прокатывание теннисных шариков ступнями ног.
ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба на внешней стороне ступни. - Ходьба по ребристой дорожке. - Ходьба на месте не отрывая носки от пола. - Прокатывание мяча ступнями ног (ёжики). - Вращение ступнями ног вправо – влево.
декабрь	<ul style="list-style-type: none"> - Комплекс танцевальных упражнений: «Жёлтые ботинки» - Ходьба по следам.
январь	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба на носках по наклонной плоскости вниз. - Ходьба захватом пальцев ног – карандаша. - Круговые движения стоп. - Прокатывание теннисных шариков ступнями ног.
февраль	<ul style="list-style-type: none"> - Приседания на гимнастической палке с опорой на стул. - Прокатывание мяча ступнями ног (ёжики). - Ходьба по гимнастической палке - вдоль и поперек. - Ходьба на носках в полуприседе.
март	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по массажной дорожке. - Танцевальные упражнения «Летка – енка».
апрель	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба на месте не отрывая носки от пола. - Перекладывание пробок из обруча в обруч. - Ходьба с захватом пальцами ног. - Ходьба по дорожке со следами. - Сгибание и разгибание стоп (носок на себя, от себя).

май	- Ходьба по массажной дорожке. - Танцевальные упражнения «Желтые ботинки».
НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ	
октябрь	- Потягивание за руками вверх - Наклон вперед с прогнутой спиной (гимнастическая палка на плечах) - Приседания с прямой спиной (гимнастическая палка под лопатками) - «Бабочка», «Стрекоза» (игро упражнения)
ноябрь	- «Кошка» - скольжение вперед до положения лежа - Наклон вперед (гимнастическая палка за спиной), лопатки вместе - «Кипарис», «Кактус», «Пингвин» (игро упражнения)
декабрь	- Степ – аэробика - упражнения с резиновыми жгутами (№1,2,3,4)
январь	- Фитбол – аэробика « Мой веселый звонкий мяч»
февраль	- Потягивание за руками вверх - Вис на шведской стенке - «Растягиваем резину» - «Самолет», «Верблюд», «Бык» (игро упражнения)
март	- Ходьба с мешочком на голове в полуприсяде, с высоким поднимание бедра - «Киви», «Глухарь», «Лиса», «Водоросль» (игро упражнения)
апрель	Фитбол – аэробика «Мой веселый звонкий мяч»
май	- Упражнения с ортопедическими мячами: «Лягушка», «Полет в космос», «Ныряем в воду», «Плавание по волнам», « Звездочка», «Отталкивание мяча»
 ГИБКОСТЬ	
октябрь	«Волшебные палочки», «Мягкие и твердые карандаши», «Молодые и старые карандаши» «Коробка с карандашами»

ноябрь	«Буратино», «Солнышко», «Складочка», «Бабочка»
декабрь	«Лодочка», «Рыбка», «Русалочка», «Колечко»
январь	«Ушастый зайчик», «Корзиночка», «Дощечка»
февраль	«Поза воина», «Солнышко», «Дуб»
март	«Самолет взлетает», «Сорванный цветок», «Морская звезда»
апрель	«Коробка с карандашами», «Кошечка»
май	«Бабочка», «Колечко», «Кошечка»

2.8. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Образовательная деятельность в ДОО включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (предметной, игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, двигательной);
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДОО.

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность детей, педагога и детей, самостоятельная детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности

Согласно требованиям СанПиН, в режиме дня ДОО предусмотрено время для проведения занятий.

2.9. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие»

Основной целью взаимодействия педагогов и родителей (законных представителей) воспитанников ДОО является «установление доверительного делового контакта» между семьёй и ДОО.

Для достижения этой цели осуществляется дифференцированный подход в работе с семьёй, в зависимости от образовательных потребностей родителей (законных представителей) в отношении ребенка и их воспитательных установок и позиции, выстраивание профессионального диалога с родителями

В соответствии с ФОП в ДОО организована система профессиональной поддержки и помощи родителям (законным представителям) в воспитании и обучении детей, охране и

укрепления их здоровья, состоящая из консультативных, просветительских, обучающих направлений работы педагогов ДОО.

План работы с родителями

Срок	Мероприятия с родителями
Сентябрь	«Кросс нации»
Октябрь	«Как правильно организовать физкультурные занятия для дошкольников в домашних условиях» - консультация
Ноябрь	«Как выбрать вид спорта» - консультация
Декабрь	« В гостях у Нептуна» - праздник на воде
Январь	«Правильная осанка – гарант здоровья детей» - консультация
Февраль	«Папа – моя гордость» - праздник с папами. Лыжня России
Март	«Здоровыми быть хотим или советы доктора Неболейкина» - рекомендации
Апрель	«В здоровом теле – здоровый дух» - консультация
Май	«Босохождекние» - рекомендации

III. Организационный раздел

3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды и фактор, мощно обогащающий развитие детей. РППС ДОО выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребенка деятельности.

Развивающая РППС представляет собой единство специально организованного пространства как внешнего (территория ДОО), так и внутреннего (групповые, специализированные, технологические, административные и иные пространства), материалов, оборудования, электронных образовательных ресурсов и средств обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, материалов для организации самостоятельной

творческой деятельности детей. РППС ДОО создает возможности для учета особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

РППС ДОО создано как единое пространство, все компоненты которого, как в помещении, так и вне его, согласуются между собой по содержанию, масштабу, художественному решению.

При проектировании РППС ДОО учтены:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия, в которых находится ДОО;
- возраст, опыт, уровень развития детей и особенностей их деятельности, содержание воспитания и образования;
- задачи образовательной программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников ДОО, участников сетевого взаимодействия и т.п.).

Для проведения разных видов двигательной деятельности в ДОО имеется:

- физкультурный зал
- тренажерная зал
- бассейн
- фитобар
- спортивная площадка на территории ДОО (смотреть Паспорт помещений).

3.2. Материально-техническое обеспечение РП по реализации ОО «Физическое развитие»

Для реализации образовательной программы в ДОО в соответствии с ФОП созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения образовательной программы по физическому развитию;
- выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для обеспечения безопасного нахождения воспитанников на территории ДОО, в групповых и других помещениях, необходимых для образовательной деятельности, проведения режимных моментов, сна и отдыха;
- выполнение ДОО требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- выполнение ДОО требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников ДОО;
- возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов к объектам инфраструктуры ДОО [1, стр. 156-158].

При проведении закупок спортивного оборудования, инвентаря ДОО руководствуется нормами и законодательством РФ.