****

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование раздела** | **Страница** |
| **1.** | **Целевой раздел** |  |
|  | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2 | Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС дошкольного образования | 4 |
| 1.2.1 | Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования | 4 |
| 1.2.2 | Принципы и подходы программы | 7 |
| 1.3 | Система оценки результатов освоения программы | 7 |
| **2.** | **Содержательный раздел** |  |
| 2.1 | Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы | 8 |
| 2.2 | Годовой план работы | 11 |
| 2.3 | Перспективное планирование | 14 |
| 2.3.1 | Перспективный план по реализации образовательной области «Физическое развитие». 2-я младшая группа | 14 |
| 2.3.2 | Перспективный план по реализации образовательной области «Физическое развитие». Средняя группа | 22 |
| 2.3.3 | Перспективный план по реализации образовательной области «Физическое развитие». Старшая группа | 32 |
| 2.3.4 | Перспективный план по реализации образовательной области «Физическое развитие». Подготовительная группа | 42 |
| 2.4 | Интеграция образовательных областей | 53 |
| 2.5 | Психолого-педагогические условия реализации программы | 53 |
| 2.6 | Планируемые промежуточные результаты освоения программы | 55 |
| 2.7 | Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников | 58 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **3.** | **Организационный раздел** |  |
| 3.1 | Материально-техническое обеспечение Программы | 64 |
| 3.2 | Режим двигательной активности | 64 |
| 3.3 | План спортивно-досуговых мероприятий | 65 |
| 3.4 | Режим работы инструктора по физической культуре | 66 |
| 3.4.1 | Расписание зарядки | 66 |
| 3.4.2 | Непосредственная образовательная деятельность по физической культуре | 67 |
| 3.5 | Мониторинг образовательного процесса | 68 |
|  | **Список литературы** | 72 |

**1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Физическая культура выступает как часть общечеловеческой культуры, охватывающей те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы. Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно - важных систем и функций организма.

В процессе занятий физической культурой у ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются такие физические качества, как координация и гибкость; способствующие правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, вырабатываются гигиенические навыки, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Данная рабочая программа разработана с учетом основных **принципов,** требований к организации и содержанию физического развития детей на основе программы **«ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» *Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой*** и соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

* сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и при этом имеет возможность реализации в массовой практике дошкольного образования);
* соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»);
* обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;
* строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
* основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
* предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
* предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

**1.2 ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ, СФОРМУЛИРОВАННЫЕ В ФГОС ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обусловливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых. Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования. Таким образом, целевые ориентиры программы «От рождения до школы» базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе «От рождения до школы», и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС ДО. В программе «От рождения до школы», так же как и в Стандарте, целевые ориентиры даются для детей раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту) и для старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

**1.2.1 ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ НА ЭТАПЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

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

* Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
* Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
* Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
* Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
* Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

**Ожидаемый результат на этапе завершения дошкольного образования:**

• Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

• Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

• Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.

• Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

• Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.

• Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.

• Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.

• Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.

• Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.

• У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

• Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

• Проявляет ответственность за начатое дело.

• Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т. п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

• Открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте.

• Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.

• Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).

• Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.

• Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.

• Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.

**1.2.2. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ ПРОГРАММЫ**

Программа построена на принципах гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а так же способностей и интегративных качеств.

В Программе отсутствует жесткая регламентация знаний детей и предметный центризм в обучении.

***Принципы построения Программы по ФГОС:***

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

***Подходы к формированию программы:***

* системно – деятельностный подход;
* единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
* творческая организация (креативность) образовательного процесса;
* максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса.

**1.3 СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточной аттестации и итоговой аттестации воспитанников.

Педагогическая диагностика в группах общеразвивающей направленности

Реализация программы «От рождения до школы» предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1. индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2. оптимизации работы с группой детей.

Периодичность и сроки проведения мониторинга:

Проводится 2 раза в год (начало и конец учебного года). Длительность проведения: 2-3 недели.

**2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.1 ОПИСАНИЕ ФОРМ, СПОСОБОВ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Формы работы по образовательной области «Физическое развитие»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Направления работы** | **Формы работы** | |
| **Физическое развитие** | **Младший дошкольный возраст** | **Старший дошкольный возраст** |
| * Игровая беседа с элементами * движений * Игра * Утренняя гимнастика * Интегративная деятельность * Упражнения * Экспериментирование * Ситуативный разговор * Беседа * Рассказ * Чтение * Проблемная ситуация | * Физкультурное занятие * Утренняя гимнастика * Игра * Беседа * Рассказ * Чтение * Рассматривание. * Интегративная деятельность * Контрольно- диагностическая деятельность * Спортивные и физкультурные досуги * Спортивные состязания * Совместная деятельность взрослого и детей   тематического характера   * Проектная деятельность * Проблемная ситуация |

**Формы организации двигательной деятельности**

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

1. **Традиционная**форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);

2. **Тренировочная** форма (повторение и закрепление определенного материала);

3. **Игровая**форма (подвижные игры, игры-эстафеты);

4. **Сюжетно-игровая**форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);

5. Форма занятия **с использованием тренажеров** (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);

6. **По интересам**, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

**Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»**

**Фронтальный способ**. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ**. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

**Групповой способ**. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

**Индивидуальный способ**. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

**Методы и приемы обучения**

**Наглядные:**

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

**Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция;

- слушание музыкальных произведений.

**Практические:**

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

-малышам они должны доставлять удовольствие, научат их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием,

в дошкольном возрасте сформировать потребность в движении, развить двигательные способности и самостоятельность, развить физические качества (скорость, выносливость, силу).

Занятия проводятся 3 раза в неделю, включая 1занятие на воздухе. Продолжительность физкультурного занятия:

* Младшая группа – 15 минут
* Средняя группа – 20 минут
* Старшая группа – 25 минут
* Подготовительная к школе группа – 30 минут

**Физкультурные досуги** (проводятся 1 раз в месяц);

**Спортивные праздники** (проводятся 2-3 раза в год);

**Физическая нагрузка** адекватна возрасту, полу ребёнка, биологическому портрету и группе здоровья. Предусмотрено сочетание двигательной активности с закаливающими процедурами, включение в комплекс физического воспитания классических оздоровительных техник в игровой форме (релаксации, дыхательной и пальчиковой гимнастики, оздоровительной аэробики, игрового массажа, гимнастики для глаз), проведение циклических движений для повышения выносливости (медленный бег, продолжительная ходьба).

**2.2 ГОДОВОЙ ПЛАН РАБОТЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Содержание работы, мероприятия** | **Срок выполнения** |
|  | **1. Методическая работа.** | |
| 1. | Составить перспективный и календарный план работы с детьми на занятиях. | сентябрь |
| 2. | Составить поурочные планы занятий для всех возрастных групп. | сентябрь |
| 3. | Проработать методическую литературу. | в течение года |
| 4. | Подобрать комплексы зарядки для всех возрастных групп. | ноябрь |
| 5. | В целях самообразования изучить комплексы упражнений, системы занятий и подвижные ритмичные игры для танцевального кружка.  Составить рабочую программу для танцевального кружка.  Комплектование танцевального кружка. | сентябрь/октябрь |
|  | **2. Физкультурно-оздоровительная работа.** | |
| 1. | Обработать данные медосмотра, сделать списки детей с группами здоровья. | сентябрь |
| 2. | Провести диагностику физической подготовленности детей. | сентябрь, май |
| 3. | Осуществлять медико-педагогический контроль на физкультурных занятиях. | в течение года |
| 4. | Обеспечить контроль по закаливанию детей в сочетании с утренней зарядкой и гимнастикой после сна. | ежедневно в течение года |
| 5. | Закаливающие мероприятия: закаливающая ходьба босиком в спальне до и после дневного сна, мытье рук, шеи, лица прохладной водой. Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, самомассаж, оздоровительный бег на воздухе. | ежедневно в течение года |
|  | **3. Физкультура в режиме дня.** | |
| 1. | Утренняя гимнастика. | ежедневно |
| 2. | Физкультурные занятия в зале и на улице. | по расписанию |
| 3. | Подвижные и спортивные игры на прогулке. | ежедневно |
| 4. | Закаливающие процедуры и гимнастика после сна. | ежедневно |
| 5. | Индивидуальная работа с детьми. | по расписанию |
| 6. | Самостоятельная двигательная активность детей. | ежедневно |
| 7. | Физкультурные досуги. | 1 раза в месяц |
| 8. | Физкультурно-оздоровительные праздники. | 2 раза в год |
| 9. | Неделя Спорта. | 1 раз в год |
| 10. | Неделя Здоровья. | 1 раз в год |
| 11. | Кружковая работа. | по расписанию |
|  | **4. Организационно-массовая работа.** | |
| 1. | Составить календарный план активного отдыха детей. | в течение года |
| 2. | Провести физкультурно-оздоровительные праздники. | 2 раза в год |
| 3. | Провести физкультурные досуги. | 1 раза в месяц |
| 4. | Оформление спортивного стенда с информацией. | в течение года |
| 5. | Неделя Спорта. | 1 раз в год |
| 6. | Неделя Здоровья. | 1 раз в год |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 7. | Кружковая работа. | по расписанию |
| 3. | Открытое занятие по физкультуре. | апрель |
| 9. | Открытое занятие танцевального кружка. | май |
| **5. Работа с педагогами.** | | |
| 1. | Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду. | в течение года |
| 2. | Консультировать по индивидуальной работе с детьми в целях развития физических качеств и укрепления здоровья. | в течение года |
|  | 1 .Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной  работе на учебный год.  2.Определить содержание работы с педагогами по физическому развитию с учетам результатов диагностики. | сентябрь |
| 3. | 1. Провести консультацию для воспитателей «Методика проведения физкультурных занятий на прогулке»  «Какими видами спорта рекомендовано заниматься детям дошкольного возраста» | октябрь |
| 4. | 1 .Провести индивидуальные беседы с воспитателями «Подготовка воспитателя к физкультурному занятию» | ноябрь |
| 5. | С педагогом- психологом разработать картотеку игр и упражнений:   * на снятие психоэмоционального напряжения. * на использование выразительных движений, мимики и жестов. | декабрь |
| 6. | 1. Работа с врачом. Составить план коррекционной работы с учётом диагностических данных по физическому развитию детей на второе полугодие. 2. Консультация «Двигательная активность детей на прогулке» | январь |
| 7. | 1. Совместно с воспитателями подготовить и провести спортивный праздник старших и подготовительных групп ко «Дню защитника Отечества». | февраль |
| 8. | 1. Индивидуальные консультации для воспитателей по изготовлению нетрадиционного спортивного оборудования.  2.Консультации с логопедом по проведению музыкально- ритмических игр. | март |
| 9. | 1. Индивидуальные консультации для воспитателей «Техника безопасности детей на физкультурном занятии».  3. Совместно с музыкальным руководителем подготовить и провести музыкально- спортивное развлечение «День смеха». | апрель |
| 10. | 1 .Педсовет по результатам диагностики.  2. Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на летний период. | май |
| **6. Работа с родителями** | | |
| 1. | Индивидуальные рекомендации и беседы. | по расписанию |
| 2. | Приглашение родителей на физкультурно-оздоровительные праздники. | согласно плану |
| 3. | 1 .Выступления на родительских собраниях:   * «Возрастные особенности физического развития детей» (младшего, среднего, старшего дошкольного возраста) * «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе» * «Зарядка - это важно» * «Занятия физкультурными упражнениями после болезни» * «Физкультурный уголок дома» | сентябрь |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4. | 1. Провести индивидуальные беседы с родителями по результатам диагностики физической подготовленности детей, пути ее совершенствования. 2. «Основы здорового образа жизни». |  | октябрь |
| 5. | Подготовить памятки для родителей «Оздоровление детей».  «Роль подвижных игр в развитии дошкольника». |  | ноябрь |
| 6. | «Осанка - это важно!» (буклет)  Индивидуальные беседы с родителями детей ОВЗ |  | декабрь |
| 7. | «Чем можно занять ребенка зимой на улице» (консультация) Учимся кататься на лыжах (памятка) |  | январь |
| 8. | Привлечь родителей к подготовке и участию в развлечении «День защитника Отечества». |  | февраль |
| 9. | «Лови, бросай, кати. Развивающие игры с мячом» (консультация).  «ГТО для дошкольников» (буклет). |  | март |
| 10. | Провести для родителей открытые занятия по профилактике плоскостопия и нарушения осанки.  Привлечь родителей к подготовке и участию в развлечении «Мама, папа, - спортивная семья». |  | апрель |
| 11. | 1. Принять участие в проведении групповых родительских собраний по результатам работы за год. 2. Провести индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития дошкольников на конец учебного года. 3. Организовать фотовыставку о проведении развлечения «Мама, папа, я - спортивная семья» на сайте детского сада. |  | май |

**2.3 ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**2.3.1 ПЕРСПКТИВНЫЙ ПЛАН ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

***2-я Младшая группа***

В данном возрастном периоде решаются следующие **задачи**:

* Продолжать развивать разнообразные виды движений.
* Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
* Приучать действовать совместно.
* Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
* Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.
* Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.
* Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
* Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
* Закреплять умение ползать.
* Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
* Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
* Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
* Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

**Подвижные игры.**

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Строевые упражнения и перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры** |
| «Пойдем в гости к зайчику» | Построение стайкой | Ходьба парами стайкой, ходьба обычной стайкой за инструктором | Бег стайкой по направлению к игрушке | Без предметов | Ходьба по извилистой дорожке (шир 20 см, дл. 40 м)  О | Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)  О | Прокатывание мяча двумя руками от черты  О |  | «По ровненькой дорожке» |
| «В гостях у лисички» | Построение стайкой в пары | Ходьба парами стайкой, ходьба обычной стайкой за инструктором | Бег парами  в стайке  О | С погремушками | Ходьба по извилистой дорожке (шир 20 см, дл. 40 м) З | Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка) |  | Ползание на средних четвереньках по прямой (расст 4 м)  О | «Догонялки с лисичкой» |
| «Птички летают» | Построение врассыпную | Ходьба врассыпную стайкой | Бег врассыпную  О | «Птички» | Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой (шир 15 см, дл. 4 м)  О |  | Катание мяча в парах двумя руками | Ползание на средних четвереньках по прямой (расст 4 м) З | «Птички летите ко мне» |
| «Курочка Ряба | Построение врассыпную | Ходьба врассыпную стайкой | Чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу | «Цыплятки» | Ходьба со взмахами кистями | Прыжки на двух ногах на месте  О | Катание мяча в парах двумя руками | Ползание на средних четвереньках по извилистой дорожке | «Найди где спрятано яблоко» |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Строевые упражнения и перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры** |
| « В гостях у кукол» | Построение в колонну  О | Ходьба в колонне по одному по зрительной ориентации | Бег в колонне по одному по зрительной ориентации  О | С платочками | Ходьба с перешагиванием через предметы-через рейки (выс 10-15 см)  О | Прыжки на двух ногах на месте  О |  |  | «Бегите ко мне!» |
| «К мишке» | Построение в колонну | Ходьба в колонне по одному по зрительной ориентации | Бег  врассыпную | С платочками | Ходьба с перешагиванием через предметы-через рейки лестницы (выс 10-15 см) | Прыжки на двух ногах на месте  З |  | Ползание на средних четвереньках за катящимся мячом  О | «Догоните мишку» |
| «Пойдем в гости к зверятам» | Построение в колонну  З | Ходьба в колонне по одному | Бег  врассыпную | С платочками | Ходьба с перешагиванием через предметы- через рейки лестницы ( выс. 10-15 см) |  | Прокатывание мяча между кубиками (шир 60 см)  О | Ползание на средних четвереньках за катящимся мячом | «Такси» |
| «Репка» | Построение свободное, врассыпную | Ходьба стайкой в колоне по одному | Бег в колонне по одному | «Тянем репку» | Ходьба со взмахами кистями | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед  О |  | Ползание на средних четвереньках за катящимся мячом | «Веселая пляска» |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Строевые упражнения и перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры** |
| «Путешествие в лес на поезде» | Построение в колонну  С | Ходьба в колонне по одному | Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением | С шишками «белочки играют» | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее  О | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (до 2 м) З | Прокатывание мяча между дугами или под дуги (шир 50 см)  О |  | «Лесные жучки» |
| «Путешествие в лена на автобусе» | Построение в колонну парами, перестроение в круг  О | Ходьба в колонне парами  О | Бег в колонне парами  О | С шишками «белочки играют» | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее, руки на поясе | Прыжки на двух ногах на месте в парах  О |  | Ползание по доске положенной на пол, на средних четвереньках  З | «Цветные автомобили» |
| «Курочка с цыплятками» | Построение в колонну парами, перестроение в круг | Ходьба в колонне парами с высоким подниманием коленей  О | Бег  в колонне парами, чередуя с бегом врассыпную | «Пушистые цыплята» | Ходьба с перешагиванием через предметы- через рейки лестницы ( выс. 10-15 см) |  | Прокатывание мяча между кубиками (шир 60 см) З | Ползание на средних четвереньках по скамейке  О | «Наседка и цыплята» |
| «Упрямые козы» | Построение свободное, перестроение врассыпную | Ходьба с высоким подниманием коленей |  | «Козочки» | Ходьба со взмахами кистями | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю  О | Ползание на средних четвереньках по скамье | «Самолеты |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Строевые упражнения и перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры** |
| «Цветные автомобили» | Построение в колонну, перестроение в круг  З | Ходьба в колонне «змейкой» между кеглями, ходьба в колонне по одному | Бег в колонне «змейкой»  О | «Ремонт и чистка автомобиля» | Ходьба по гимнастической скамье | Прыжки вверх с места с целью достать предмет  О | Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю  З |  | «Воробушки и автомобиль» |
| «Варежка» | Построение в колонну, перестроение в круг | Ходьба в колонне «змейкой» между кеглями, ходьба в колонне по одному | Бег в колонне «змейкой» | «Ремонт и чистка автомобиля» | Ходьба по гимнастической скамье | Прыжки вверх с места с целью достать предмет З |  | Ползание под дугу, не касаясь руками пола | «Снежинки и ветер» |
| «Цирк» | Построение в шеренгу, перестроение в круг и колонну | Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления движения, в колонне по одному | Бег  в колонне парами, чередуя с бегом врассыпную | «Веселые обезьянки играют с мячами» | Ходьба по гимнастической скамье, держать мяч над головой | Броски мяча о пол двумя руками и ловля его  О |  | Подлезание под дугу, держа в руках мяч  О | «Лошадки» |
| «Горшок каши» | Построение свободное, перестроение в круг | Ходьба по извилистой дорожке | Бег врассыпную | «Аленкины гости» | Спрыгивание со скамьи, выс. 15 см мягко пружиня ноги при приземлении | Броски мяча о пол двумя руками и ловля его |  | Ползание под несколько подряд расположенных дуг, не касаясь руками пола | «Воробышки и кот» |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Строевые упражнения и перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры** |
| «На помощь колобку» | Построение в шеренгу  О | Ходьба в колонне «змейкой»  О | Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением | «Кого встретил колобок» | Ходьба по гимнастической скамье приставляя пятку одной ноги к носку другой  О | Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. спрыгиванием с выс 15-20 см | Броски мяча двумя руками о пол и ловля его (2-3 раза подряд) | Ползание на доске с опорой на колени и ладони  О | «Найди где спрятано» |
| «Котята» | Построение в шеренгу, перестроение в круг | Ходьба в колонне с выполнением задания(с остановкой, с поворотом, с приседанием) | Бег обычный | «Поиграем с разноцветными мячами» | Ходьба по гим. скамье приставляя пятку одной ноги к носку другой З | Спрыгивание со скамьи в нарисованный круг  (выс 20 см)  О |  | Ползание на средних четвереньках по прямой (расст 4 м) | «Котята и щенята» |
| «Мой веселый звонкий мяч» | Построение в шеренгу, перестроение в круг | Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую | Бег в колонне по одному с остановкой по сигналу- присесть, в медленном темпе  О | «Поиграем с разноцветными мячами» |  | Прыжки в длину с места через линии  О |  | Проползание между ножками стула произвольным способом | «Мой веселый звонкий мяч» |
| «Как лисичка бычка обидела» | Построение свободное, перестроение в круг | Ходьба обычная по прямой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2.5 м | Бег обычный с остановкой и по сигналу | Без предметов |  | Прыжки в длину с места через линию | Ловля мяча брошенного инструктором и бросок обратно (расс 70-100см) | Пролезть в обруч, расположенный вертикально к полу, прямо не касаясь руками пола | «Поезд» |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Строевые упражнения и перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры** |
| «Мыши и кот Васька» | Построение в колону, перестроение из колонны по одному в колонну по два, перестроение в круг | Ходьба парами в колонне, парами «змейкой», огибая предметы | Бег в парах со сменой направления (в другую сторону) | «Мыши играют в своих» | Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через предметы | Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. спрыгиванием с выс 15-20 см | Ловля мяча, брошенного инструктором и бросок обратно (расст 1.5 м) |  | «Кот и мыши» |
| «Котята» | Построение в колонну, перестроение из колонны по одному в колонну по два, перестроение в круг | Ходьба парами в колонне, парами «змейкой», огибая предметы | Бег обычный | «Собачки играют» | Ходьба по гимнастич скамье с перешагиванием через предметы | Прыжки в длину с места через две линии  (расст. 15-20 см) |  | Переползание через бревно боком, выс 40 см | «Лохматый пес» |
| «Поиграем  со снежками» | Построение в колонну, перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перестроение в круг | Ходьба:  - обычная  - на носках  - высоко поднимая колени и перешагивая через кубики | Бег в колонне по одному с остановкой по сигналу- присесть, в медленном темпе  О | «Поиграем со снежками» (с мячами сред размера) | Ходьба по гимнастич скамье с перешагиванием через предметы | Броски мяча вдаль двумя руками снизу вдаль в горизонтальную цель |  | Перелезание через бревно боком выс 40 см | «Берегись, заморожу» |
| «Волк и семеро козлят» | Построение свободное, перестроение в круг | Ходьба по прямой дорожке с перешагиванием через модули | Бег обычный с остановкой и по сигналу | «Волк - кусака» | Прыжки вверх с места, доставая предмет | Броски мяча вдаль двумя руками из-за головы в горизонтальную цель |  | Перелезание через бревно боком выс 40 см | «Веселая дудочка» |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Строевые упражнения и перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры** |
| «В гостях у Мишки - Топтыжки» | Построение в колону, перестроение в два звена | Ходьба:  - обычная  - широким шагом и мелким  - со сменой направления движения | Бег в парах со сменой направления (в другую сторону) | «Мыши играют в своих» | Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через предметы | Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. спрыгиванием с выс 15-20 см | Броски мяча вдаль двумя руками от груди в горизонтальную цель  О |  | «У медведя во бору» |
| «Нас ждут в Лимпопо» | Построение в круг, перестроение в круг | Ходьба по кругу, взявшись за руки О | Бег обычный | «В лодке» | Ходьба по лестнице положенной на пол | Прыжки вверх с места, доставая предмет  О |  | Лазание по лесенке стремянке (выс 1.5. см)  О | «Обезьянки» |
| «У солнышка в гостях» | Построение в колонну | Ходьба:  - обычная  - перешагивая через рейки и кубики | Бег по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением | Ходьба по кирпичикам, лестнице положенной на пол | Ходьба по гимнастич скамье с перешагиванием через предметы |  | Лазание по лесенке стремянке  О | «Солнышко и дождик» | «У солнышка в гостях» |
| «Заюшкина избушка» | Построение свободное, перестроение в круг | Ходьба с перешагиванием из обруча в обруч (5-6- шт)  О | Бег обычный | «Заяц и собаки» |  | Прыжки через предметы  О | Броски мяча вдаль двумя руками из-за головы через веревку натянутую на уровне груди | Лазание п лесенке стремянке | «Зайка серенький сидит» |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Строевые упражнения и перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры** |
| «Скоро лето» | Построение в колону, перестроение в три звена  О | Ходьба с дополнительным заданием: по сигналу-остановка; поворот вокруг себя | Бег с ускорением и замедлением темпа | «На лугу» | Влезание на скамейку, держа руки в стороны  О | Прыжки через предметы  З | Броски мешочка с песком в обруч, положенный на пол с расст 1 м правой рукой  О |  | «Огуречик, огуречик» |
| «Вспомним лето» |  |  | Бег обычный | «На лугу» |  | Прыжки через предметы (выс 5 см)  С | Броски мешочка с песком в обруч, положенный на пол с расст 1 м левой рукой |  | «Птицы и лисица» |
| «На солнечной полянке» | Построение в колонну | Ходьба:  - с высоким подниманием коленей  - со сменой направления движения по звуковому сигналу | Бег: со сменой темпа по звуковому сигнала | «На солнечной полянке» | Влезание на бум, поворот вокруг себя переступанием  О |  | Броски мяча двумя руками в корзину снизу с расст 1 м  О | Лазание по гимнаст лестнице (на несколько ступенек) произвольным способом | «Поймай бабочку» |
| «Теремок» | Построение свободное, перестроение в круг | Ходьба друг за другом приставляя пятку одной ноги к носку другой | Бег обычный | «Теремок» | Ходьба по шнуру «»зигзагом |  | Броски мяча вверх и ловля его двумя руками  О | Лазание по лестнице  О | «Жуки» |

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Строевые упражнения и перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры** |
| «Волшебная палочка - скакалочка» | Построение в колону | Ходьба по профилактической дорожке (ребристой) | Бег с ускорением и замедлением темпа | С гимнаст палкой | Ходьба по наклонной доске (выс 30-35 см)  О | Прыжки в длину с места на расстоянии не менее 40 см | Броски мешочка с песком в обруч, положенный на пол с расст 1 м правой рукой |  | «Убеги – догони» |
| «Колобок» | Построение свободное, перестроение в круг | Ходьба друг за другом | Бег обычный | «Колобок» | Ходьба по наклонной доске (выс 30-35 см) З | Прыжки в длину с места на расстоянии не менее 40 см  З |  | Лазание по лестнице вверх и вниз  З | «Брось мяч вперед» |
| «На рыбалку» | Построение в шеренгу, повороты направо, налево переступанием | Ходьба приставным шагом вперед и назад  О | Бег обычный | «Рыбаки» | Ходьба по наклонной доске (выс 30-35 см)  С |  | Метание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой на расст 2.5 – 5 м | Лазание по лестнице вверх и вниз | «Рыбаки и рыбки» |
| «На рыбалку» | Построение в шеренгу, повороты направо, налево переступанием | Ходьба приставным шагом вперед и назад, руки на поясе  З | Бег в быстром темпе | «Поймай рыбку» |  | Прыжки в длину с места на расстоянии не менее 40 см  С | Метание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой на расст 2.5 – 5 м | Лазание по лестнице вверх и вниз  С | «Прокати обруч» |

**2.3.2 ПЕРСПКТИВНЫЙ ПЛАН ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

***Средняя группа***

В средней группе детского сада решаются следующие **задачи**:

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.

* Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
* Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
* Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
* Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
* Учить прыжкам через короткую скакалку.
* Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
* Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.
* Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
* Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
* Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
* Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
* Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**Подвижные игры.** Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Строевые упражнения и перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры** |
| «Прогулка в осенний лес» | Построение в колону | Ходьба:  - на носках, руки вверх  - на пятках, руки вперед  - на наружном своде стопы  - в колонне со взмахом рук | Бег на месте с переходом в движение и наоборот  О | «В парке с осенними листочками | Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки | Прыжки в двух ногах на месте с поворотом вокруг себя  О | Прокатывание мяча друг другу в паре между предметами  О |  | «Перелет птиц» |
| «Экскурсия в лес на поезде» | Построение в колонну по одному по росту, держась за шнур | Ходьба держась за шнур:  - на носках; на пятках; на наружном своде стоп; в колонне по одному | Бег с изменением темпа движения:  - с ускорением  - с замедлением | «В парке с осенними листочками | Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через 6-7 мячей | Прыжки в двух ногах на месте со сменой положения ног |  | Ползание на четвереньках по прямой: - на средних и низких | «Птицы и лиса» |
| «На именины к Винни Пуху» | Построение в шеренгу, равнение по линии | Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами, в колонне по одному | Бег взявшись за одну руку (цепочкой) со сменой направления – «змейкой»  О | «Проверка вагончиков | Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (шир 15-20 см. выс 30 см) | Прокатывание обручей в парах  О |  | Ползание на четвереньках по прямой (по периметру зала) прокатывая перед собой мяч | «Подарки» |
| «На рыбалку» | Построение в шеренгу, повороты направо, налево переступанием | Ходьба приставным шагом вперед и назад, руки на поясе | Бег со сменой направления по звуковому сигналу (свистку) | «Проверка вагончиков | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через 5-6 шнуров (расст между шнурами 40-50 см) | Прокатывание обручей в парах между кубиками (расст 40-50 см) |  | Ползание на четвереньках «змейкой» | «Кто ушел?» |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Строевые упражнения и перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры** |
| «Карусель | Построение в колону | Ходьба в колонне со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному ориентиру - линии) | Бег на месте с переходом в движение и наоборот | «В парке с осенними листочками» | Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки | Прыжки на одной ноге (поочередно то на правой то на левой)с поворотом вокруг себя на двух ногах | Прокатывание обручей в парах между кубиками (раст 40-50 см) |  | «Карусель» |
| «Карусель | Построение в шеренгу; перестроение в колонну | Ходьба в колонне со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному ориентиру - линии); ходьба врассыпную | Бег с изменением темпа движения:  - с ускорением  - с замедлением | «В парке с осенними листочками» | Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через 6-7 мячей  О |  |  | Ползание по скамье на животе подтягиваясь руками  О | «Огуречик, огуречик» |
| «Цирк» | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по два с места | Ходьба приставным шагом вперед и назад, руки на поясе. ходьба по кругу | Чередование обычного бега с бегом высоко поднимая колени | «Веселые Петрушки | Ходьба по шнуру «змейкой» руки в стороны | Прокатывание мяча друг другу двумя руками; одной рукой (расст 2.5 см) |  | Ползание по скамье на животе подтягиваясь руками | «Поймай бабочку» |
| «Цирк» | Построение в шеренгу, перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру | Ходьба приставным шагом вперед и назад по кругу, руки на поясе | Бег мелким и широким шагом | «Веселые Петрушки | Прямой галоп  О | Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений: двумя руками; одной рукой |  | Ползание на четвереньках «змейкой | «Найди где спрятана игрушка» |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Строевые упражнения и перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры** |
| «Путешествие на волшебный остров» | Построение в шеренгу, перестроение в колонну | Ходьба:  - обычная  - пригнувшись («крадучись») | Бег врассыпную с остановкой на сигнал | «Проверка и ремонт самолета» | Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе  О | Прямой галоп, руки за спину | Прокатывание мяча друг другу из равных исходных положений одной рукой между предметами |  | «Кролики» |
| Путешествие на волшебный остров» | Построение в шеренгу; перестроение в колонну. перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 за направляющим по ориентиру- кегли | Ходьба с выполнением задания по словесной команде: присесть: лечь на живот; пригнувшись | Бег по кругу с изменением темпа по звуковому сигналу; бег пригнувшись «крадучись» | «Проверка и ремонт самолета» | Ходьба по доске с мешочком на голове, руки к плечам  З | Прямой галоп, по круг и «змейкой», руки на поясе |  | Подлезание под дуги (2-3 шт) правым боком  О | «У медведя во бору» |
| «В гости к  Айболиту» | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по два с места | Ходьба приставным шагом вперед и назад, руки на поясе. ходьба по кругу | Чередование обычного бега с бегом высоко поднимая колени | «Поиграем с любимыми зверятами Айболита» | Ходьба по доске, перешагивая через предметы, руки на поясе |  | Броски мяча вверх; вниз и ловля его двумя руками  О | Подлезание под дуги (2-3 шт), правым и левым боком | «Цветные автомобили» |
| « В гостях у Айболита | Построение в шеренгу, перестроение в колонну. перестроение из колоны по 1 в колонну по 3 по ориентирам | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего в чередовании с ходьбой врассыпную | Бег в колонне по 1 со сменой ведущего в чередовании с бегом врассыпную | «Поиграем с любимыми зверятами Айболита» |  | Прыжки вверх из глубокого приседа  О | Броски мяча вверх; вниз о пол и ловля его двумя руками | Подлезание под дуги (2-3 шт), правым и левым боком | «Цветные автомобили» |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Строевые упражнения и перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры** |
| Магазин игрушек | Построение в шеренгу, перестроение в колонну; перестроение в колонну по 1; в колонну по 3 по ориентирам в движении | Ходьба с дополнительными заданиями для рук; рывки руками; вращения кистями | Бег в колонне по 1 со сменой ведущего в чередовании с бегом врассыпную | «Куколки танцуют» | Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе | Прыжки вверх из глубокого приседа в движении З | Броски мяча вверх; вниз о пол и ловля его двумя руками  З |  | «Магазин игрушек» |
| Магазин игрушек | Построение парами | Ходьба парами в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную | Бег парами в колонне в чередовании с бегом врассыпную | «Куколки танцуют» | Ходьба по доске с мешочком на голове, руки к плечам | Прыжки вверх из глубокого приседа со сменой высоты прыжка из темпа движения С |  | Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок, на средних четвереньках | «Птички и кошка |
| «Пожарные на учениях | Построение в колонну по 1; перестроение в колонну по три по ориентирам в движении | Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте на 2-х ногах и с продвижением вперед | Ходьба по доске, лежащей на полу, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не столкнув товарища | «Пожарные на учениях» с гантелями |  |  | Броски мяча вверх; вниз и ловля его двумя руками | Подлезание между рейками лестницы, постановленной на бок, на низких четвереньках | «Пожарные на учениях» |
| «Пожарные  на учениях | Построение в колонну по 1; перестроение в колонну по 4 по ориентирам в движении | Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте на 2-х ногах на месте и с продвижением вперед | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через 6-8 линий кирпичиков (выс 5 см) | «Пожарные на учениях» с гантелями |  |  | Броски мяча вверх; вниз о пол и ловля его двумя руками  С | Пролезанне между ножками стула а низких четвереньках | «Пожарные на учениях» |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Строевые упражнения и перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры** |
| Зимние забавы» - занятие игра | Построение в колонну по 1; перестроение в колонну по 2; перестроение из 2-х колонн в две шеренги | Ходьба обычная | Бег навстречу друг другу, не наталкиваясь |  |  | Прыжки на двух ногах, присаживаясь  О | Прокатывание мяча, сбивая кегли  О | Лазание по гимнастич стенке | «Снежиночки - пушиночки» |
| « Зимние забавы» - занятие игра | Построение в шеренгу, размыкание на вытянутые руки в стороны; перестроение в колонну на вытянутые руки вперед | Ходьба обычная |  |  |  | Прыжки в высоту | Подбрасывание мяча и ловля его  О | Лазание по гимнастич стенке | «Перелет птиц» |
| «Пожарные на учениях» | Построение в колонну по 1; перестроение в колонну по три по ориентирам в движении | Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте на 2-х ногах и с продвижением вперед | Ходьба по доске, лежащей на полу, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не столкнув товарища | «Веселые жители зоопарка» ритмическая гимнастика | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине спуска | Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками флажка, находящегося выше поднятой руки ребенка на 15 см | Метание мешочков с песком в горизонтал цель (обруч) правой и левой рукой с расс. 2.5. м- снизу | Перелезание через бревно боком  О | «Путешествие в зоопарк» |
| «Пожарные на учениях» | Построение в колонну по 1; перестроение в колонну по 4 по ориентирам в движении | Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте на 2-х ногах на месте и с продвижением вперед | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через 6-8 линий кирпичиков (выс 5 см) | «Веселые жители зоопарка» ритмическая гимнастика |  | Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками флажка, находящегося выше поднятой руки ребенка на 15 см | Метание мешочков с песком в горизонтал цель (обруч) правой и левой рукой с расс. 2.5. м- снизу | Перелезание через бревно боком | «Пилоты» |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Строевые упражнения и перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры** |
| « В гости к Красной шапочке | Повороты кругом на месте с переступанием  О | Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами  О | Бег с ловлей и увертыванием | «Букет для бабушки» с цветами | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (шир 15-20 см,; выс 30-35 см) | Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 20см | Метание шишек в горизонтал цель (корзину) правой и левой рукой с расст 2-2.5. м снизу |  | «Мыши в кладовой» |
| «В гости к Красной шапочке | Повороты кругом на месте прыжком  О | Чередование ходьбы на месте, высоко поднимая колено, с обычной ходьбой в движении по залу по звуковому сигналу | Чередование бега в колонне с бегом на месте, высоко поднимая колено | «Букет для бабушки» с цветами | Ходьба, бег и прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх и вниз (шир 15-20см; выс 30-35 см) | Прыжки вверх с места с касанием головой предмета (мяч в сеточке)  О |  | Ползание на средних, низких четвереньках по доске, лежащей на полу (шир 15-20 см) | «Подбрось - поймай» |
| «Пожарные на учениях | Повороты кругом на месте прыжком  З | Ходьба с мячом:  -на носках, руки с мячом вверх  - на пятках, руки с мячом вперед  - на внешней стороне стопы, мяч за головой | Бег в колонне с остановкой на свисток: спрятать мяч за голову; зажать мяч между ног  О | С большим мячом | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее, поднимая высоко бедро и касаясь его мячом | Прыжки на месте с мячом, зажатым между ног коленей З | Броски мяча двумя руками из за головы через шнур, натянутый на уровне груди детей с 2 м |  | «Юла» |
| «Мой веселый звонкий мяч | Повороты кругом на месте прыжком  С | Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте на 2-х ногах на месте и с продвижением вперед | Бег в колоне с остановкой на свисток; спрятать мяч за голову; зажать мяч между коленями | С большим мячом | Ходьба по скамье с мячом в прямых руках над головой, на середине – поворот вокруг себя и дойти до конца | Прыжки с продвижение вперед с мячом, зажатым между коленями (расст 3 м)  С | Броски мяча двумя руками из за головы и одной рукой через шнур, натянутый на уровне груди детей с 2 м |  | «Найди и промолчи» |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Строевые упражнения и перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры** |
| «Волшебная палочка- выручалочка | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении | Ходьба с палкой:  - руки верх;  - руки вперед;  - палка на плечах | Непрерывный бег «змейкой с палкой на плечах» | С гимнастич палкой | Ходьба по гимнастич скамье с палкой на плечах | Прыжки с продвижением вперед на одной ноге расст. 2-3 м  О | Броски мяча двумя руками из-за головы одной рукой через шнур, натянутый на уровне груди детей с расст. 2 м |  | «Пастух и стадо» |
| «Волшебная палочка- выручалочка | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении | Ходьба:  - на носках, на пятках,на наружном своде стопы со сменой положения рук (с гимнастич палкой) | Бег со средней скоростью (40-60 м) в чередовании с ходьбой | С гимнастич палкой | Ходьба по гимнастич буму с палкой на голове + спрыгивание с бума выс 25 см в обруч | Прыжки с продвижением вперед на одной ноге расс. 2-3 м  З |  | Лазание по гимнаст стенке произвольным способом | «Подбрось - поймай» |
| «Автомобилисты» | Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении | Ходьба с кольцами (рули) с остановкой на зрительный сигнал (флажок);  - ходьба парами | Бег со средней скоростью (40-60м) в чередовании с ходьбой пробегать по узкой извилистой дорожке | С кольцами (обручи малого размера) | Ходьба по гимнастич буму с поворотом обруча вправо |  | Метание мячей малого диаметра вдаль (расс 3.5 – 6.5 м) правой и левой рукой | Лазание по гимнаст стенке произвольным способом выс 2.5 м | «Скок- поскок» |
| «Автомобилисты» | Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении | Ходьба с остановкой на звуковой сигнал: встать на одной ножке, присесть | Бег со средней скоростью «змейкой» (80-120 м) в чередовании с ходьбой | С кольцами (обручи малого размера) |  | Прыжки в высоту с места (через резиночку) выс 10-15 см | Метание мячей малого диаметра вдаль (расс 3.5 – 6.5 м) правой и левой рукой | Лазание по гимнаст стенке произвольным способом выс 2.5 м | «Такси» |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Строевые упражнения и перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры** |
| «Веселые туристы | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре О | Ходьба в колонне «змейкой»; с поворотом кругом по команде; ходьба по шнуру боком | Чередованием бега в колонне с бегом врассыпную в медленном темпе | С султанчиками | Ходьба по наклонному бревну с движениями рук вперед, за голову | Прыжок в высоту с места (через резиночку выс 10-15 см | Метание мешочков с песком вдаль (вдаль 3.5-6.5) правой и левой рукой |  | «Не  забегай в круг» |
| «Веселые туристы | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре З | Ходьба в колонне «змейкой»; с остановкой на сигнал свистка: сесть «по -турецки» без помощи рук; встать на одной ножке | Бег в медленном темпе с остановкой по сигналу свистка: присесть; лечь на живот | С султанчиками | Ходьба по наклонному бревну,ставя ногу с носка, руки на поясе | Прыжки через 3-4 кирпичика поочередно через каждый, руки на поясе (выс 10-15 см) |  | Лазание по гимнаст стенке с переходом с одного пролета на другой приставным шагом | Эстафета |
| «На помощь трем поросятам | Построение в колонну. размыкание на вытянутые руки вперед; перестроение из колоны по 1 в колонну по 4 в движении С | Ходьба мелким и широким шагом | Чередование обычного бега с бегом широким шагом | С гантелями «Мы сильные» | Ходьба по наклонному бревну |  | Метание мешочков с песком в обруч, лежащий на полу, правой и левой рукой (расст 2-2.5) | Лазание по гимнаст стенке с переходом с одного пролета на другой приставным шагом влево | «Нам не страшен серый волк» |
| «В гости к трем поросятам | Перестроение из колонны по одному в колонну по 3 в движении | Чередование ходьбы парами с ходьбой врассыпную | Чередование бега в парах, взявшись за руки, с бегом врассыпную | С шишками |  | Прыжки через неподвижную короткую скакалку вперед и назад  О | Метание шишек в корзину, стоящую на полу правой и левой рукой (расст. 2-2.5 м) | Лазание по гимнаст стенке с переходом с одного пролета на другой приставным шагом вправо | «Зайка серый умывается» |

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Строевые упражнения и перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры** |
| «На солнечной полянке» | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении | Ходьба врассыпную с с переменой направления и остановкой на зрительный сигнал | Челночный бег  О | С разноцветной  лентой | Ходьба по наклонному бревну со взмахом ленточкой над головой | Прыжки через короткую скакалку вращая ее вперед | Метание мешочков с песком в корзину стоящую на полу правой и левой рукой (расст. 2-2.5 м) |  | « Раз два три - ищи» |
| «На солнечной полянке» | Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении | Чередование обычной ходьбы с ходьбой спиной вперед по команде | Челночный бег  З | С разноцветной лентой | Ходьба по наклонному бревну с поворотом вокруг себя на середине затем продолжить ходьбу | Прыжки через короткую скакалку вращая ее вперед  З |  | Перелезание через верхнюю планку лесенки – стремянки боком и спуск с нее | «Прятки» |
| «Поиграй-ка наш веселый стадион» | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении | Чередование обычной ходьбы с ходьбой спиной вперед по команде | Челночный бег  С | С гантелями «Мы сильные» | оризонтальному бревну, перешагивая через модули |  | Метание мешочков с песком в вертикальную цель правой и левой рукой с расст. 1.5 – 2 м выс мишени 1.5 м от пола | Перелезание через верхнюю планку лесенки – стремянки боком и спуск с нее | «Мы веселые ребята» |
| «Поиграй-ка наш веселый стадион» | Повороты на месте переступанием направо, налево на месте, перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении | Ходьба в колонне в чередовании с ползанием на четвереньках | Бег в быстром темпе на скорость | С надувными мячами |  | Прыжок в длину с места  О | Метание мешочков с песком в вертикальную цель правой и левой рукой с расст. 1.5 – 2 м выс мишени 1.5 м от пола | Перелезание через верхнюю планку лесенки – стремянки боком и спуск с нее | «Мяч через сетку» |

**2.3.3 ПЕРСПКТИВНЫЙ ПЛАН ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

***Старшая группа***

В старшей группе детского сада решаются следующие **задачи:**

* Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
* Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
* Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
* Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
* Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
* Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
* Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
* Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
* Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).
* Учить ориентироваться в пространстве.
* Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
* Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
* Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

**Подвижные игры.**

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Строевые упражнения и перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры** |
| «Сбор урожая» | Перестроение из колонны по1 в колонну по 3 в движении | Ходьба с палкой:  - обычная;  - на носках - руки вверх;  - в полуприседе – руки в стороны | Бег:  - с изменением темпа (с ускорением и замедлением);  - с остановкой по звуковому сигналу | С малым мячом | Ходьба по гимнастич скамье - неся корзину | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч |  | Лазание по наклонной лестнице с переходом на вертикальную и спуск нее | «Огородники» |
| Традиционная структуру занятия | Построение в шеренгу; перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении | Ходьба:  - обычная;  - на носках – руки вверх;  - на пятках – руки вперед;  - врассыпную; | Бег:  - обычный;  - с высоким подниманием коленей;  - с захлестом голени назад | С малым мячом | Ходьба по гимнастич скамье – перешагивая модули | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед между кеглями «змейкой» | Подбрасывание мяча вверх; броски вниз о пол и ловля его двумя руками, не прижимая к груди (до 10 раз) |  | Эстафета «Веселое соревнование» |
| Традиционная структура занятия | Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении | Ходьба в колонне:  - обычная;  - перекатом с пятки на носок;  - парами;  - на носках; | Бег:  - обычный;  - мелким и широким шагом;  - врассыпную; | Со скакалками | Ходьба по гимнастич буму на носках – руки вверх |  | Игра «Подбрось - поймай» - подбрасывание мяча вверх и ловля его | Лазание по гимнаст стенке произвольным способом выс 2.5 м  О | «Удочка» |
| Занятие построено на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх | Построение в шеренгу; перестроение в колонну; перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 в движении | Игровое задание «Найди свое место в колоне»: ходьба врассыпную - по сигналу найти свое место | Эстафета «Перенеси овощи в корзину»: бег к корзине и обратно | прыжки с зажатым между колен мячом до ориентирам |  | Попади в воротики: прокатывание мяча с расст. 3 м в воротики | Кто быстрее проползет – ползание по скамье на средних четвереньках | «Стань сильным» | Занятие – построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Строевые упражнения и перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры** |
| «Экскурсия в осенний лес» | Построение в шеренгу; перестроение в колонну; Перестроение из колонны по1 в колонну по 3 в движении | Ходьба в глубоком приседе, с поротом туловища назад | Бег:  - «змейкой»;  - широким шагом;  - с преодолением препятствия выс . 10-20 см (модули) | С малым мячом | Ходьба по гимнастич скамье - неся корзину  О |  | Ползание на средних четвереньках «змейкой» между кеглями | Лазание по наклонной лестнице с переходом на вертикальную и спуск нее | «Стой!» |
| Традиционная структуру занятия | Построение в шеренгу; перестроение в круг; перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении | Ходьба по кругу приставным шагом вправо и влево; на пятках; на носках; | Бег:  - со сменой ведущего;  - выбрасывая прямые ноги вперед;  - с остановкой на звуковой сигнал | С малым мячом | Ходьба по гимнастич скамье – перешагивая модули |  | Ведение мяча одной рукой в движении  О | Лазание по гимнаст стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет | «Коршун и наседка» |
| Традиционная структура занятия | Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении | Ходьба по кругу:  - на носках;  - на пятках;  - выпадами;  - спиной вперед; | Бег:  - длинной «змейкой» и короткой;  - с поворотом кругом п звуковому сигналу | Со скакалками | Ходьба по шнуру с мешочком на голове | Прыжки через 6 модулей, выс 15-20 см по прямой на 2-х ногах  О |  | Лазание по гимнаст стенке разноименным способом с изменением темпа | «Ловишка с мячом» |
| Занятие построено на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх | Построение в шеренгу; перестроение в 2 колонны | Ходьба:  - обычная;  - спиной вперед;  - на высоких четвереньках;  - с приседанием на звуковой сигнал | Игра «Встречные перебежки » - бег в противоположную сторону с поворотом кругом по звуковому сигналу | Игровое задание «Через кочки» - ходьба по скамье с перешагиванием кубиков | «Большая прыжковая эстафета» - прыжки из обруча в обруч, через скамейку вокруг предмета | Эстафета «Пронеси предмет – не задев кегли» - быстрая ходьба с бадминтонной ракеткой на которой лежит волан | Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх |  | «Ловишка с мячом» |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Строевые упражнения и перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные**  **игры** |
| «Путешествие по родному городу» | Построение в шеренгу; перестроение в колонну; Перестроение из колонны по1 в колонну по 3 в движении | Ходьба:  - обычная;  - на носках – руки за головой;  - по массажной поверхности-руки на поясе;  - по буму выпадами | Бег:  - с противоходом  - с ускорением  - с остановкой на звуковой сигналу | С лентами | Ходьба по гимнастич буму, руки в стороны, с приседанием на середине, руки вперед  О | Прыжки через 6 модулей на 2-х ногах правым и левым боком с продвижением вперед  О |  | Лазание по гимнастич стенке с переходом на другой пролет и скатывание по наклонной доске | «Попади в яблочко» |
| Традиционная структуру занятия | Построение в шеренгу; перестроение в круг; перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении | Ходьба:  - обычная;  - с заданиями для рук (различными положениями рук; с хлопками) | Бег:  - обычный;  - высоко поднимая колени;  - по сигналу врассыпную | С лентами | Ходьба по гимнастич буму, руки на поясе, приседая на одной ноге, другую ногу прямую проносить сбоку | Прыжки через модули, чередуя прыжки на 2-х ногах, на одной ноге с продвижением вперед | Перебрасывание мяча в парах из положения снизу ,от груди с расст. 1.5 – 2 м  О |  | «Медведи и пчелы» |
| Традиционная структура занятия | Построение в шеренгу; перестроение в колонну | Ходьба:  - обычный;  - расхождение из колонны по 1 в разные стороны колоннами;  - с закрытыми глазами | Бег:  - семенящим шагом;  - высоко поднимая колени;  - обычный в чередовании с прыжками на одной ноге и по сигналу | На гимнастич скамейках | Легкий бег по скамье, в конце присесть и прыгнуть вверх с приземлением в обозначенное место (обруч) |  | Перебрасывание мяча в парах из-за головы ,стоя с расст 2 м | Лазание по гимнаст стенке разноименным способом с изменением темпа | «Эстафета парами » |
| Итоговое | Построение в шеренгу; перестроение в колонну | Ходьба:  - обычная;  - парами | Бег:  - обычный;  - с остановкой на звуковой сигнал | Без предметов | «Большая прыжковая эстафета» - прыжки из обруча в обруч, через скамейку вокруг предмета | Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед | Подбрасывание мяча вверх и удары вниз о пол, ловля его двумя руками | Лазание по гимнастич стенке разноименным способом | «Ловишки с приседаниями» |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Строевые упражнения и перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры** |
| «Мы туристы» | Построение в шеренгу; перестроение по расчету в 3 шеренги и обратно; перестроение в колонну; | Ходьба:  - обычная;  - с перешагиванием через предметы выс 20-26 см – через модули | Бег:  - с преодолением препятствий;  - по наклонной доске;  - через кубики выс 10 см | «Тренировка туриста перед походом» | Ходьба по гимнастич скамье с закрытыми глазами  О |  | Перебрасывание мяча в парах через сетку от груди; из-за головы  О | Ползание по скамье на животе,подняться на ноги, спрыгнуть со скамьи с высоты 30 см в обруч | «Эстафета с рюкзаками» |
| Традиционная структуру занятия | Построение в шеренгу; перестроение в колонну; перестроение в пары; | Ходьба:  - обычная с постановкой рук вперед-в стороны вверх  - высоко поднимая колени – руки на поясе  - спиной вперед | Медленны бег,  чередующийся с прыжками с ноги на ногу | В парах |  | Прыжки со скамьи на мягкое покрытие с выс 40 см в обозначенное место (в оборуч) | Ходить по гимнаст буму, бросая мяч то справа то слева о пол и ловя его двумя руками | Ползание по прямой по полу, прокатывая перед собой мяч головой | «Мороз – красный нос» |
| Традиционная структура занятия | Построение в шеренгу; перестроение в колонну; перестроение в колонну по 3 | Ходьба:  - обычная;  - на носках-руки за головой  - на пятках – руки вперед  - на высоких четвереньках | Бег:  - обычный;  - высоко поднимая колени – руки на поясе  - пронося прямую ногу через стороны – руки на поясе  - по сигналу  - врассыпную | В парах |  | Прыжки на скамейку и спрыгивание обратно со скамейки выс 20 см | Ходить по гимнаст буму, бросая мяч то справа то слева о пол и ловя его двумя руками | Перелезание через бум правым и левым боком | «Охотники и звери» |
| Занятие , построенно на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх | Построение в шеренгу; перестроение в 2 шеренги и обратно в одну; перестроение в колонну | Ходьба:  - обычная;  - с заданием  - по сигналу с поворотом кругом | Игра «Уголки» | В парах |  | «Эстафета прыжков » - через маленькие шнуры выложенные на расст. 50 см один на другой |  | Игровое упражнение «Перелезь и пролезь» через скамью | « Мяч капитану» |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Строевые упражнения и перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры** |
| «Забавы зимушки - зимы» | Построение в шеренгу; перестроение в колонну; перестроение в колонну по 3 | Ходьба:  - обычная;  - имитационная- лыжник или конькобежец  - в сочетании с прыжками на 2-х ногах | Бег:  - обычный  - с преодолением препятствия «снежные преграды» | Со снежками» (малые мячи) | Ходьба по гимнастич буму, с перекладыванием мяча и одной руки в другую над головой |  | Метание малых мячей вдаль правой левой рукой на расст 5-9 м | Ползание по наклонной доске вверх и скатывание с нее, как с горки  О | «Ловишка с мячом» |
| Традиционная структуру занятия | Построение в шеренгу; перестроение в круг; перестроение колону по 3е в | Ходьба:  - по кругу, взявшись за руки (другую руку в стороны) | Бег:  - обычный  - присесть по звуковому сигналу: | «Со снежками» (малые мячи) | Ходьба по наклонной доске вверх боком с переходом на соседний пролет лестницы | Прыжок в длину с места «через ручеек» | Метание малых мячей вдаль правой и левой рукой на расст 3.5 м в корзину |  | «Мышеловка» |
| Занятие с элементами аэробики | Построение в шеренгу; перестроение в пары; перестроение в колонну по 3 | Ходьба:  - парами  - в колоне по 1 приставным шагом вперед с притопами и прихлопывая на каждый шаг | Бег:  - со сменой направления по звуковому сигналу | Аэробика | Ходьба по буму на носках – руки вверх | Прыжок в длину с места «через бревнышки» | Метание малого мяча в вертикальную цел с расст 3.5 м и выс 2.2. м правой и левой рукой |  | «Ловля обезьян» |
| Занятие , построенно на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх | Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 1; перестроение в колону по 3 | Ходьба:  - обычная;  - расхождение через середину по одному в правую и левую стороны;  - перекатом с пятки на носок – руки на поясе  - с поворотом кругом прыжком по звук сигналу | Бег:  - «змейкой»  - со сменой ведущего по сигналу | Без предметов |  | Игровое упражнение «Кто дальше?» - прыжки в длину с места | Игровое упражнение «Попади в корзину» - метание малого мяча в корзтну стоящую на расст 2.5 м | Игровое упражнение «Подлезь и не задень» - подлезание под дуги на расст 2-3 м друг от друга | Эстафета « Кто скорее?» |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Строевые упражнения и перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры** |
| «Пожарные на учениях» | Построение в шеренгу; перестроение в колонну; перестроение в колонну по 3 | Ходьба:  - обычная;  - шеренгой с одной стороны зала на другую  - на сигнал принять и.п. лежа | Бег:  - обычный  - приставным шагом вправо и влево;  - с изменением темпа  - со сменой направляющего | С гимнастич палками | Легкий бег по -пластунски до обозначенного места  О | Прыжки через длинную скакалку  О |  | Ползание по – пластунски до обозначенного места | «Пустое место» |
| Традиционная структура занятия | Построение в шеренгу; перестроение в колонну; перестроение в колонну по 3 | Ходьба:  - обычная;  - широкой «змейкой»;  - выпадами  - спиной вперед | Бег:  - обычный  - между предметами широкой «змейкой»  - по сигналу присесть – руки вперед | С гимнастич палками | Ходьба по буму высоко поднимая колени через модули | Прыжки через раскачивающую длинную скакалку |  | Ползание по – пластунски «змейкой» между предметами | «Поспеши не урони» |
| Занятие с элементами аэробики | Построение в шеренгу; перетроение в колонну по 3; равнение в шеренге; колонне; | Ходьба:  - со сменой упражнения: на счет 1-4 – ходьба на носках-руки на поясе;  - на счет 5-8 ходьба на пятках – руки вперед | Бег:  - обычный;  - с изменением темпа по музыкальному сигналу  - с захлестом голени | Аэробика | Упражнения на гимнаст кольцах: вис, раскачивание, соскок  О |  | Перебрасывание мяча в парах через сетку | Ползание по – пластунски в сочетании с перебежками | «Кто летает» |
| Занятие , построенно на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх | Построение в шеренгу; колонну по диагонали; перестроение в две колонны | Ходьба:  - на носках  - на пятках  - высоко поднимая колени  -по сигналу – поворот кругом прыжком | Бег:  - на носках  - по сигналу врассыпную в сочетании с построением по диагонали | Без предметов |  | Игра «Не потеряй груз» - спрыгивание со скамьи в обруч | Игровое упражнение «Проведи мяч в ворота» - ведение футбольного мяча правой и левой ногам к воротам | Игровое упражнение «Доберись и подай сигнал» - лазание по гимнаст стенке и спуск с нее | Эстафета « Стань сильным» |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Строевые упражнения и перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры** |
| «Пожарные на учениях» | Построение в шеренгу; перестроение в колонну; перестроение в колонну по 3 | Ходьба:  - обычная;  - шеренгой с одной стороны зала на другую  - на сигнал принять и.п. лежа | Бег:  - обычный  - приставным шагом вправо и влево;  - с изменением темпа  - со сменой направляющего | С гимнастич палками | Легкий бег по пластунски до обозначенного места | Прыжки через длинную скакалку  З |  | Ползание по – пластунски до обозначенного места | «Пустое место» |
| Традиционная структура занятия | Построение в шеренгу; перестроение в колонну; перестроение в колонну по 3 | Ходьба:  - обычная;  - широкой «змейкой»;  - выпадами  - спиной вперед | Бег:  - обычный  - между предметами широкой «змейкой»  - по сигналу присесть – руки вперед | С гимнастич палками | Ходьба по буму высоко поднимая колени через модули | Прыжки через раскачивающую длинную скакалку  С |  | Ползание по – пластунски «змейкой» между предметами | «Поспеши не урони» |
| Занятие с элементами аэробики | Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 3; равнение в шеренге; колонне; | Ходьба:  - со сменой упражнения: на счет 1-4 – ходьба на носках-руки на поясе;  - на счет 5-8 ходьба на пятках – руки вперед | Бег:  - обычный;  - с изменением темпа по музыкальному сигналу  - с захлестом голени | Аэробика | Упражнения на гимнаст кольцах: вис, раскачивание, соскок |  | Перебрасывание мяча в парах через сетку | Ползание по – пластунски в сочетании с перебежками | «Кто летает» |
| Заняти построено на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх | Построение в шеренгу; колонну по диагонали; перестроение в две колонны | Ходьба:  - на носках  - на пятках  - высоко поднимая колени  -по сигналу – поворот кругом прыжком | Бег:  - на носках  - по сигналу врассыпную в сочетании с построением по диагонали | Без предметов |  | Игра «Не потеряй груз» - спрыгивание со скамьи в обруч | Игровое упражнение «Проведи мяч в ворота» - ведение футбольного мяча правой и левой ногам к воротам | Игровое упражнение «Доберись и подай сигнал» - лазание по гимнаст стенке и спуск с нее | Эстафета « Стань сильны» |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Строевые упражнения и перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры** |
| «Мы - космонавты | Построение в шеренгу; перестроение в колонну; перестроение в колонну по 3 в движении | Ходьба выпадами – руки на поясе  О | Бег:  - обычный  - широким шагом | С обручем | Перебрасывание мяча из одной руки в другую, двигаясь по доске | Прыжок в высоту с разбега (выс 30-40 см)  О |  | Подлезание под 3 дуги правым и левым боком – держа в руке маленький мяч | « Третий - лишний» |
| Традиционная структура занятия | Построение в шеренгу; перестроение в колону по 3 на месте; перестроение в пары на месте | Ходьба:  - с перестроением в пары в движении;  - на высоких четвереньках;  -спиной вперед; | Медленный бег широкой «змейкой» с остановкой на сигнал | С обручем |  | Прыжок в высоту с разбега (выс 40 см) З | Перебрасывание набивного мяча из положения снизу в паре на расст 1.5 – 2 м | Пролезание правым боком в обручи, приподнятые от пола на 15 см | «Мы – веселые ребята» |
| Занятие, с элементами аэробики | Построение в шеренгу; перестроение в колону по 3 | Ходьба в колонне по 1:  - с расхождением в правую и левую сторону;  - с притопами и прихлопами | Бег приставным шагом правым и левым боком – руки на поясе | Аэробика | Вис на гимнаст стенке с подниманием прямых ног и удерживанием «угла»; разволить ноги в стороны и соединять  О | Прыжок в высоту с разбега (выс 40 см)  С | Перебрасывание набивного мяча из положения снизу в парах на расст. 2 м |  | «Волк во рву» |
| Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх |  |  |  |  | Эстафета «Кто быстрее» - перепрыгивание через модули на одной ноге | Эстафета «Обеги кегли» - бег «змейкой» между кеглями | Эстафета «Пронеси волан и не урони» - быстрая ходьба с бадминтоном и ракеткой на которой лежит волан |  | «Ловишка бери ленту» |

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Строевые упражнения и перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры** |
| «Олимпийские звезды» | Построение в шеренгу; перестроение в колонну | Ходьба:  - обычная  - перестроение в колонну парами и обратно | Бег:  - челночный в медленном темпе | С длинным шнуром | Ходьба по гимнастич буму с мешочком с песком на голове – руки в стороны |  | Перебрасывание набивного мяча из положения снизу в паре на расст 2.5 м | Лазание по веревочной лестнице разноименным способом | « Быстрые и ловкие» - игровое упражнение |
| Традиционная структура занятия | Построение в шеренгу; размыкание из одной колонны в 3 приставным шагом; перестроение в круг | Ходьба:  - обычная;  - широким шагом;  - на низких четвереньках спиной вперед | Бег в медленном темпе по пересеченной местности | С длинным шнуром | Ходьба по гимнаст буму правым и левым боком | Прыжки в длину с разбега, с определением толчковой ноги |  | Лазание по веревочной лестнице одноименным способом | «Лиса и куры» |
| Занятие, с элементами аэробики | Построение в шеренгу | Ходьба перекатом с пятки на носок | Бег 20 -30 м |  |  | Прыжки в длину с разбега (130 – 150 см)  П | Метание теннисного мяча на дальность правой и левой рукой  О | Лазание по веревочной лестнице произвольным способом  З | «Лесная эстафета» |
| Итоговое занятие | Построение в шеренгу | Ходьба с различными положениями рук | Бег на короткую дистанцию 10м и 30 м |  | Ходьба по скамейке с мешочком на голове прямо и боком приставным шагом, руки на поясе | Прыжки в длину с разбега (130 – 150 см) | Метание теннисного мяча на дальность правой и левой рукой |  | «Школа мяча» |

**2.3.4 ПЕРСПКТИВНЫЙ ПЛАН ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

***Подготовительная к школе группа***

В подготовительной к школе группе решается следующий комплекс **задач:**

* Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
* Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
* Совершенствовать технику ocновных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
* Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
* Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
* Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
* Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
* Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
* Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
* Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
* Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
* Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
* Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

**Подвижные игры.**

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Строевые упражнения и перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры** |
| Традиционная структура занятий | Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 1; перестроение в колону по 3 в движении | Ходьба:  - врассыпную;  - с заданиями для рук – вперед – вверх – в стороны | Бег:  - обычный;  - «змейкой»  - по сигналу смена ведущего | Без предметов | Ходьба по гимнастич буму с мешочком с песком на голове – руки в стороны | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед д обозначенного места |  | Пролезание правым боком и левым боком в обручи, приподнятые от пола на 15 см | «Ловишка  бери ленту» |
| Мы - волейболисты | Построение в шеренгу; перестроение в круг в круг по 3 в движении | Обычная с мячом в руках в сочетании с ходьбой гимнастич шагом – мяч вперед;  С ходьбой на носках – мяч за голову | Бег на носках с мячом в руке – по сигналу переложить мяч в другую руку | С большим мячом | Ходьба гимнастич шагом по скамье с мячом, на каждый шаг фиксируя положение мяча вперед – вверх-вниз | Прыжки на двух ногах с продвижением с мячом – зажатым между колен | Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы |  | « Чья команда забросит больше мячей в корзину » (метание в корзину мячей малого диаметра) |
| Традиционная структура занятия | Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 3 в движении | Ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на наружных сводах стопы, врассыпную с нахождением своего места в колоне | Бег на носках с захлестом голени; с изменением темпа; с высоким подниманием коленей  О | С большим мячом | Ходьба по гимн буму с перешагиванием через набивные мячи (3 шт) |  | Перебрасывание мяча через сетку двумя руками от груди | Ползание на высоких четвереньках по гимнастич  скамье | «Лягушка и цапля» |
| Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх | Построение в шеренгу; перестроение в 2 колонны | Ходьба с различными положениями рук | Бег в среднем темпе: по сигналу – чередование с ходьбой | Без предметов |  | Эстафета полоса препятствий – бег по скамье, прыжки через модули | Соревнование Чья команда забросит больше мячей в баскет корзину | Эстафета «Кто быстрее через воротики» - пролезание сквозь воротики | «Караси и щука» |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Строевые упражнения и перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры** |
| Традиционная структура занятий | Построение в шеренгу; перестроение в колону по 3 в движении | Ходьба в колонне по 1:  - на сигнал – смена направления;  - через предметы; | Бег:  - на носках с изменением темпа;  - по сигналу – бег через предметы; | С обручами |  | Прыжки вверх из глубокого приседа с продвижением вперед на расс 3 м | Перебрасывание мяча в парах из и.п. – стоя; сидя;сидя на коленях лицом друг к другу | Пролезание на низких четвереньках по наклонной доске;; п гимнастич скамье и спуск по наклонной доске | «Быстро возьми – быстро положи |
| Занятие с элементами аэробики | Построение в шеренгу; перестроение в пары; перестроение в колонну по 3 в движении | Ходьба:  - гимнаст шагом;  - с притопом – руки на поясе;  - приставным шагом веред с приседанием – руки на поясе | Бег:  - на носках;  - с захлестом голени назад – руки на поясе  - подскоком;  - боковым галопом; | Аэробика | Упражнения на гимнастической стенке |  |  |  | «Пустое место |
| Традиционная структура занятия | Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 3 в движении | Ходьба в колонне по 1:  - обычная  -выпадами – руки на поясе  - спиной вперед  - на высоких четвереньках  - на носках – руки к плечам | Бег на носках с захлестом голени; с изменением темпа; с высоким подниманием коленей | С большим мячом | Ходьба по гимн буму на носках – руки в стороны; с приседанием на одной ноге – другую махом пронести сбоку скамейки вперед | Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие – запрыгнуть на скамью покрытую матом . (выс 20 см) |  | Ползание по гимнаст скамье из средних четвереньках с перешагиванием через предметы | « Попади и сбей кеглю» |
| Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх | Построение в шеренгу; перестроение в круг; перестроение в 2 круга; перестроение в 2 колонны; | Ходьба:  - на носках – руки за голову  - на пятках – руки за спину  - по сигналу – остановка  - на средних четвереньках | Бег:  - семенящий – чередующийся с бегом широким шагом  - по сигналу – перестроение в пары и обратно в колонну по 1 | По кругу |  | «Веселый футбол» - ведение футбольного мяча по прямой до ориентира | Эстафета «Проползи и не задень» - пролезание под дугами удобным способом | Занятие построенное на эстафетах соревнованиях подвижных играх |  |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Строевые упражнения и перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры** |
| Традиционная структура занятий | Построение в шеренгу; перестроение в колону по 3 в движении | Ходьба:  - с изменением направления п ориентирам  - с остановкой на зрительный сигнал | Бег:  - с прямыми ногами вперед – руки на поясе  - широким шагом | С лентой | Ходьба по гимнаст буму на носках – руки в стороны; с приседанием на одной ноге – другую махом пронести сбоку скамейки вперед | Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие | Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно о пол – стоя на месте  О |  | «Не урони» |
| Занятие с элементами аэробики | Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 3 | Ходьба:  - с ритмичными хлопками под правую ногу  - пружинистый шаг с носка | Бег:  - на носках в разных направлениях  - по сигналу – бег в колонне по одному | С лентой | Упражнения на кольцах: вис раскачивание ; вис согнувшись - соскок | Прыжок вверх до предмета – подвешенного на 25-30 см выше поднятой руки ребенка с места; с разбега | Ведение мяа одной рукой с продвижением вперед по периметру зала – затем другой рукой  О |  | «Найди где спрятано» |
| Традиционная структура занятия | Построение в шеренгу; перестроение в 2- 3 колонны на месте; перестроение в колонну по 3 | Ходьба::  - обычная  - расчет на 1-й. 2-й. 3-й. в движении  - парами  -тройками  - по сигналу-врассыпную | Бег:  - парами  - тройками | Со скакалкой | Ходьба по гимн буму - на середине присесть – руки вперед – выпрямиться и пройти до конца |  | Ведение мяча одной рукой в ходьбе; по сигналу – в беге | Ползание по скамье на животе – подтягиваясь руками | «Попрыгунчик и воробушки» |
| Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх | Построение в шеренгу; перестроение в круг; перестроение в 2 круга; | Ходьба:  - по кругу взявшись за руки  - по сигналу – смена направления движения | Бег:  - по кругу – взявшись за руки  - по сигналу – смена направления | По кругу | Соревнование «Перетяни за черту» |  | Эстафета « Ловись рыбка" |  | «Горелки» |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Строевые упражнения и перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры** |
| Традиционная структура занятий | Построение в шеренгу; перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение в колонну по 3 в движении | Ходьба в колонне по 1:  - змейкой;  - врассыпную  - с остановкой на звуковой сигнал | Бег:  - змейкой  - врассыпную  - с остановкой на звуковой сигнал | С гантелями | Ходьба по гимнаст буму с поворотом вокруг себя на середине – затем дойти до конца скамьи |  | Ведение мяча в разных направлениях на сигнал свистка - остановиться с мячом в руках | Ползание по скамье на спине – подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами | «Веселые парочки» |
| Сюжетное занятие «Смелые альпинисты» | Построение в шеренгу; перестроение из одной шеренги в две; в три; и обратно; перестроение в колонну по 3 в движении | Ходьба в колонне по 1:  - короткой и длинной змейкой  - скрестным шагом – руки н поясе-в одну и другую сторон  - выпадами – руки на поясе | Бег:  - с преодолением препятствий – через модули под дугами  - короткой и длинной змейкой | С гантелями |  | Запрыгивание на куб выс 40 см с разбега в 3 шага – спрыгивание с него на мат  О | Ведение мяча в разных направлениях одной и другой рукой поочередно – на сигнал свистка перейти на бег | Ползание по скамье на животе – подтягиваясь руками чередующимся перехватом | «Найди где спрятано» |
| Традиционная структура занятия | Построение в шеренгу; перестроение из одной шереги в два круга; в две шереги; перестроение в колонну по 3 в движении | Ходьба::  - обычная  - по сигналу – ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую | Бег:  - обычный  - с захлестом голени назад  -с прямыми ногами вперед | В парах |  | Запрыгивание на куб выс 40 с с разбега в 3 шага – спрыгивание с него на мат  З | Ведение мяча разными способами между предметами; по сигналу – бег с мячом на исходную позицию | Ползание по пластунски до ориентира на расс 4 м | «Веселые парочки» |
| Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх | Построение в шеренгу; перестроение из однойшеренги в две шеренги; в три и обратно | Ходьба:  - гимнастич шагом;  В полуприседе  - перестроение в колонну по 2 по 3 в движении | Бег в колонне по 1:  - по сигналу – бег парами  - по сигналу - тройками | Без предметов |  |  | «Брось и попади в корзину». «Проведи шайбу» «Подбрось и поймай мяч ракеткой» |  | «Угадай спортивный снаряд по описанию» |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Строевые упражнения и перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры** |
| Традиционная структура занятий | Построение в шеренгу; перестроение из одной шеренги в два круга. В два шеренги. Перестроение в колонну по 3 в движении | Ходьба с мячом руках со сменой положения рук на 8 счетов | Бег с мячом в руках с преодолением препятствий – под воротики  О | С мячом | Ходьба по буму с мячом в руках на носках – на середине поворот вокруг себя | Запрыгивание на куб с выс 40 см с разбега в 3 шага, спрыгивание с него на мат |  | Ползание по – пластунски до ориентира на расст 4 м прокатывая перед собой мяч | «Отбери у противника мяч» |
| Занятие с элементами аэробики | Построение в шеренг: расчет на 1-й 2-й 3-й; перестроение по расчету в шеренги; перестроение в колонну по 3 | Ходьба с ритмическими притопами и прихлопами, двигаясь в колонну и по кругу | Чередование обычного бега с бегом, высоко поднимая колени | Аэробика |  | Прыжки в длину с места (не менее 10 см) |  | Лазание по веревочной лестнице чередующим шагом | « Сумей изобразить спортсмена» |
| Традиционная структура занятия | Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 3 в движении | Ходьба в колонне по 1:  - с обручем в руках – по сигналу смена положения рук;  - перестроение в 2-3 колонны через середину | Бег с обручем в руках, чередовать с бегом, захлестывая голень назад – по сигналу – надеть обруч на себя | С обручем | Легкий бег на носках по гимнастич буиму с обручем в руках  О |  | Броски маленького мяча в цель из и.п. – стоя на коленях; сидя; | Ползание по пластунски до ориентира на расс 4 м | «Веселые парочки» |
| Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх | Построение в шеренгу; расчет на 1-й 2-й 3-й; перестроение из одной колонны в 3 по расчету | Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой в парах и тройках | Чередование бега врассыпную с бегом «змейкой» | Без предметов |  |  | «Брось мяч в корзину»; Эстафета – проведи шайбу клюшкой. Отбери у противника мяч. |  | «Опиши свой любимый снаряд» |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Строевые упражнения и перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры** |
| Традиционная структура занятий | Построение в шеренгу4 перестроение в колонну по 4 через середину – расхождение парами налево, направо | Ходьба с гимнастич палкой в сочетании с перешагиванием через палку | Бег с палкой по узкой доске в чередовании с прыжками на одной ноге | С гимнаст  палкой | Ходьба по гимнаст скамье с перешагиванием через палку (на выс 40 см) | Прыжки на месте через короткую скакалку: на 2-х ногах: с ноги на ногу; на одной ноге; с промежуточным и прыжками без них | Метание в горизонтальную и вертикальную цель с расст 4-5 м |  | Перелет птиц |
| Занятие с элементами аэробики | Построение в шеренг; перестроение в круг- в два круга и обратно; перестроение в колонну по 3 | Ходьба с ритмичными хлопками руками вверху (под правую ногу);  - гимнастич шагом | Бег:  - выбрасывая прямые ноги вперед – руки на поясе;  - мелким и широким шагом | Аэробика | Упражнения на кольцах: вис -раскачивание – вис согнувшись; стойка - соскок | Прыжки через короткую скакалку между кеглями «змейкой» |  |  | Эстафета со скакалками |
| Традиционная структура занятия | Построение в шеренгу; расчет на 1-й 2-й 3-й; перестроение из одной шеренги в 2; 3 и обратно; перестроение в колонну по 3 в движении | Ходьба в колонне по 1:  - на высоких четвереньках  - высоко поднимая колено – руки на поясе | Бег:  - спиной вперед  - «змейкой»  - по сигналу – смена ведущего | С бадминтонными ракетками | Ходьба по гимнаст буму - высоко поднимая ногу вперед – выполняя хлопок под ногой; соскок на мягкое покрытие | Прыжки через короткую скакалку на месте в парах  О | Метание малого мяча в движущуюся цел (катящийся обруч или мяч) с расст 3 м | Подлезание под дуги выс 40-50 см (4 шт) в группировке  О | « Кого назвали тот и ловит» |
| Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, и подвижных играх | Построение в шеренгу; расчет на 1-й 2-й 3-й; перестроение из одной колонны в 3 по расчету | Ходьба:  - чередование ходьбы врассыпную с ходьбой в парах и тройках | Чередование бега врассыпную с бегом «змейкой» | Без предметов |  |  | «Перебрось через сетку»  «Попади в щит» «Удержи волан на ракетке» |  | «Опиши свой любимый предмет» |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Строевые упражнения и перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры** |
| Традиционная структура занятий (с бадминтонной ракеткой) | Построение в шеренгу; самостоятельное построение в круг; в два круга и обратно; перестроение в колонну по 3 | Ходьба:  -приставным шагом вперед – рук на поясе  - приставным шагом назад – руки на поясе  - в полуприседе – руки на поясе | Бег в сочетании с другими видами движений:  - с прыжками продвигаясь вперед  - с остановкой и и приседанием на звуковой сигнал  - в быстром темпе 10 м | С бадминтонной ракеткой | Ходьба по буму поднимая поочередно ногу вперед и перекладывая ракетку под ногой из одной руки в другую | Подбивание ракеткой волана стоя - на месте – правой и левой рукой | Подлезание под дуги (3 шт) правым и левым боком с ракеткой в руке |  | Эстафета «Удержи волан на ракетке» |
| Занятие с элементами аэробики | Построение в шеренге; перестроение в колонну по 3 | Ходьба:  - крестным шагом – руки на поясе;  - перекатом с пятки на носок – руки на поясе  - на носках - руки вверх | Бег:  - на носках  - по сигналу – прыжок вверх – потянуться руками вверх  - в поворотом кругом по команде | Аэробика | Ходьба по шнуру (8-10 м) с мешочком на голове (500 гр) | Прыжки через длинную скакалку с выполнением упражнений | Лазание по веревочной лестнице чередующимся шагом  О |  | « Будь внимательным» |
| Традиционная структура занятия | Построение в шеренгу; расчет на 1-й 2-й 3-й; перестроение из одной шеренги в 2; 3 и обратно; перестроение в колонну по 3 в движении | Ходьба в колонне по 1:  - на высоких четвереньках  - высоко поднимая колено – руки на поясе | Бег:  - спиной вперед  - «змейкой»  - по сигналу – смена ведущего | С бадминтонными ракетками | Ходьба по гимнаст буму - высоко поднимая ногу вперед – выполняя хлопок под ногой; соскок на мягкое покрытие | Прыжок через длинную скакалку с выполнением упражнения |  | Лазание по веревочной лестнице чередующим шагом | «Будь внимателен» |
| Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, и подвижных играх | Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 3 | Ходьба:  - на носках  -на пятках  -по сигналу – присесть и сгруппироваться | Бег широким шагом и коротким | Без предметов | Ходьба по гимнаст буму, высоко поднимая ногу веред, выполняя хлопок под ногой; соскок на мягкое покрытие | Прыжок с разбега в высоту (через шнур натянутый на выс 50 см) | «Перебрось через сетку»  «Попади в щит» «Удержи волан на ракетке» | Подбивание волана ракеткой в движении до ориентира | Отрази волан |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Строевые упражнения и перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры** |
| Традиционная структура занятий  «Мы - туристы» | Построение в шеренгу; перестроение в круг | Ходьба:  - по узкой дорожке с заданиями для рук (за голову-за спину-к плечам)  - по сигналу – остановка (лечь на пол) | Бег в быстром темпе 20 -30 м | С длинным шнуром –связанным концами | Прыжок с разбега в высоту (через шнур натянутый на высоте 50 см) |  |  | В висе на гимнаст лестнице: развести ноги в стороны – соединить их - поднять вперед - опустить | Пронеси - не урони |
| Занятие с элементами аэробики | Построение в шеренг; повороты направо-налево прыжком; перестроение в колонну по 3 | Ходьба:  - парами на носках;  - гимнастич шагом  - поворотом кругом | Бег:  - «змейкой»;  - с изменением темпа движения | Аэробика | Ходьба по гимнаст буму на носках – на середине выполнить равновесие – ласточку – пройти до конца и выполнить соскок |  | Метание в горизонт цель Попади мешочком в корзину – с расст 3-4 м правой и левой рукой | В висе на гимнаст лестнице поднять ноги вперед и держать угол как можно дольше | «Наседка и коршун» |
| Традиционная структура занятия | Построение в шеренгу; расчет на 1-й 2-й 3-й; перестроение из одной шеренги в 2 и обратно; перестроение в колонну по 3 в движении О | Ходьба в колонне по 1:  - в глубоком приседе – руки на поясе  - скрестным шагом – руки на поясе  - по сигналу – менять направление | Бег:  - в колонне по 1  - по сигналу – бег парами | С длинным шнуром связанным концами |  | Прыжок с разбега в высоту (через шнур, натянутый на выс 50 см)на мат | Подбивание шарика теннисной ракеткой - стоя на месте - правой и левой рукой | В висе на гимнаст лестнице поднять ноги вперед и держать угол как можно дольше | «Догони свою пару» |
| Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, и подвижных играх | Построение в шеренгу; перестроение из одной шеренги в один – два круга; перестроение в 2 команды | Ходьба:  - с заданиями для рук  - по пенькам | Бег с преодолением препятствий; бег через скамью прыжками; по буму – на носках | Без предметов |  | Эстафета Удержись – прыжки по буму на 2-х ногах с продвижением вперед | «Шарик подбивай упасть не давай» |  | Ловишка  лови ленту |

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Строевые упражнения и перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры** |
| Традиционная структура занятий | Построение в шеренгу; самостоятельное перестроение в круг; перестроение в колонну по 3 | Ходьба:  - приставным шагом назад – руки на поясе  - по сигналу – смена направления | Челночный бег 3\*10 м в медленном темпе | С маленькими мячами | Ходьба по гимнастич буму на носках –на середине выполнить равновесие - ласточку | Прыжок в длину с разбега (180-190 см) | По упражняйся у стены (с теннисной ракеткой) |  | Эстафета  «Мяч водящему» |
| Традиционная структура занятий | Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 3 | Ходьба:  - с перекатом с пятки на носок – руки на поясе  - спиной вперед  -на низких четвереньках | Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали | С маленькими мячами | Ходьба по гимнаст буму на носках – на середине выполнить ласточку | Прыжок в длину с разбега (180-190 см) | Игра с ракеткой и шариком парами на столе | Лазание по канату в три приема  О | Докати обруч до флажка |
| Традиционная структура занятия  Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, и подвижных играх | Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 3  Построение в шеренгу; перестроение в колонну; размыкание из колонны приставным шагом вправо – влево; | Ходьба:  - перекатом с пятки на носок – руки на поясе  - спиной вперед  - на низких четвереньках  Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую | Бег в медленном темпе  Бег в медленном темпе | С обручем  С обручем |  | Прыжок в длину с разбега (180-190 см)  Прыжки через длинную сккалку: прыгать несколько раз подряд-выбегать-пробегать под вращающейся скакалкой | Метание вдаль теннисного мяча (6-12 м)  Лазание на руках до середины шеста | Лазание по канату в три приема  З | «Охотники и утки»  «Пионербол |

**2.4 ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ**

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

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

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

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

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

**2.5 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Особенности общей организации образовательного процесса**

Важнейшим условием реализации Программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а занятия по физической культуре должны быть увлекательными.

Важнейшие образовательные ориентиры:

• обеспечение эмоционального благополучия детей;

• создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;

• развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);

• развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

Для реализации этих целей педагогам рекомендуется:

• проявлять уважение к личности ребенка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;

• создавать условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии к другим людям;

• обсуждать совместно с детьми возникающие конфликты, помогать решать их, вырабатывать общие правила, учить проявлять уважение друг к другу;

• обсуждать с детьми важные жизненные вопросы, стимулировать проявление позиции ребенка;

• обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать, как это влияет на их поведение;

• обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов Организации, и включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

Система дошкольного образования в образовательной организации должна быть нацелена то, чтобы у ребенка развивались игра и познавательная активность. В Организации должны быть созданы условия для проявления таких качеств, как: инициативность, жизнерадостность, любопытство и стремление узнавать новое.

**Роль педагога в организации психолого-педагогических условий**

***Создание условий для физического развития***

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

• ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;

• обучать детей правилам безопасности;

• создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;

• использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

**Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.** Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование.

Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

**2.6 ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

***Вторая младшая группа.***

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием в свободное время.

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.

Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, после закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

**Образовательная область «Физическая культура»**

* Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление;
* Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
* Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
* Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
* Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
* Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

***Средняя группа***

Антропометрические показатели ( рост, вес) в норме.

Владеет в соответствии с возрастом основными движениями.

Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий ( в свободное время).

Самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры.

Соблюдает элементарные правила поведения во время еды , умывания.

Знаком с понятием «здоровье» и «болезнь».

Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.

Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

**Образовательная область «Физическая культура»**

* Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой.
* Отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
* Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
* Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
* Может самостоятельно скользить по ледяным дорожкам (длина 5 м).
* Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
* Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
* Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений

***Старшая группа***

Антропометрические показатели ( рост, вес) в норме.

Владеет в соответствии с возрастом основными движениями.

Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Проявляет желание участвовать в играх – эстафетах.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий ( в свободное время).

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.

Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья , пользе закаливания , необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

Начинает проявлять умение заботиться о своём здоровье.

**Образовательная область «Физическая культура»**

* Выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
* Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
* Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места ( не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
* Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).Владеет школой мяча.
* Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
* Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге;выполнять повороты направо, налево, кругом.
* Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.
* Умеет кататься на самокате.
* Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей

***Подготовительная к школе группа.***

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

**Образовательная область «Физическая культура»**

* Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
* Может прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
* Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
* Умеет перестраиваться в 3 – 4колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый – второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
* Выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
* Следит за правильной осанкой.
* Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с неё, тормозит при спуске.
* Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис.

**2.7 ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ**

**Основные цели и задачи**

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социальнo-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Родителям и воспитателям необходимо преодолеть субординацию, монологизм в отношениях друг с другом, отказаться от привычки критиковать друг друга, научиться видеть друг в друге не средство решения своих проблем, а полноправных партнеров, сотрудников.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

• изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;

• знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;

• информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;

• создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;

• привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);

• поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

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

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

**Перспективный план работы с родителями**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Название | Формы и методы работы |
| Сентябрь | «Возрастные особенности физического развития детей» (младшего, среднего, старшего дошкольного возраста) «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»  «Зарядка - это важно»  «Занятия физкультурными упражнениями после болезни»  «Физкультурный уголок дома»  «Занятия физкультуро | Родительское собрание  Консультация  Консультация |
| Октябрь | «Основы здорового образа жизни»»  Провести индивидуальные беседы с родителями по результатам диагностики физической подготовленности детей, пути ее совершенствования. | Анкетирование  Индивидуальные беседы |
| Ноябрь | «Оздоровление детей»  «Роль подвижных игр в развитии дошкольника» | Памятка для родителей |
| Декабрь | «Осанка - это важно!»  Индивидуальные беседы с родителями детей ОВЗ | Буклет |
| Январь | «Чем можно занять ребенка зимой на улице» Учимся кататься на лыжах | Консультация  Памятка для родителей |
| Февраль | Привлечь родителей к организации праздника ко «Дню защитника отечества» | Участие в празднике |
| Март | «Лови, бросай, кати. Развивающие игры с мячом» «ГТО для дошкольников» | Консультация  Буклет для родителей |
| Апрель | Провести для родителей открытые занятия по профилактике плоскостопия и нарушения осанки. | Открытое занятие |
| Май | Принять участие в проведении групповых родительских собраний по результатам работы за год.   1. Провести индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития дошкольников на конец учебного года 2. Организовать фотовыставку о проведении развлечения «Мама, папа, я - спортивная семья» | Родительское собрание  Беседы |

**2.8 ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ПЕДАГОГАМИ И МЕДИЦИНСКИМ ПЕРСОНАЛОМ ДОШКОЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

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

**Взаимодействие с медицинским персоналом**

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

* Физическое состояние детей посещающих дошкольное образовательное учреждение. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Необходимо получить дополнительную информацию о детях от родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.
* Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Совместно с медицинским работником необходимо разработать рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии. Поэтому в занятия необходимо включать упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно вести совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медицинского отвода для детей перенесших заболевания.
* Осуществлять 2 раза в год медико-педагогический контроль на физкультурном занятии. Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует методист и инструктор по физическому воспитанию.

**Взаимодействие с воспитателями**

Инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Воспитатель является связующим звеном между инструктором и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). Вместе с воспитателями инструктор привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

**Взаимодействие с музыкальным руководителем**

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от счета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

На утренней гимнастике, занятии или развлечении необходимо музыкальное сопровождение, которое инструктор вместе с музыкальным руководителем подбирает музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них нужно подбирать произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самому инструктору выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к основным видам движения, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используют музыку (звукозаписи) в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части используют звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем нужно проводить музыкально-спортивные праздники и развлечения.

Очень важно помнить, что:

* недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;
* противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

Перспективный план работы с педагогами и медицинским персоналом

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Работа с педагогами и мед.персоналом | Самостоятельная деятельность |
| **Сентябрь** | 1 .Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на учебный год.  2.Определить содержание индивидуального маршрута развития ребёнка по разделу «Физическое развитие» для воспитателей группы. | 1 .Оформить карты диагностического обследования.   1. Пересмотреть и внести изменения в перспективные планы работы по результатам диагностики. 2. Разработать таблицы для обработки результатов диагностики. |
| **Октябрь** | 1. Внести изменения в содержание предметно - развивающей среды групп, пополнив необходимым физкультурным оборудованием на основании результатов диагностики 2. Провести консультацию для воспитателей «Рекомендации педагогам по проведению физкультурно-оздоровительной работы с учетом состояния здоровья» | Продолжать пополнять физкультурное оборудование в зале, фонотеку новыми аудиозаписями. |
| **Ноябрь** | Провести индивидуальные беседы с воспитателями «Подготовка воспитателя к физкультурному занятию» |  |
| **Декабрь** | 1. Провести индивидуальные консультации для воспитателей «Закрепление основных видов движений при проведении ритмической гимнастики». 2. Подобрать литературу по физическому воспитанию для воспитателей младших групп. | 1. Продолжать пополнять фонотеку к занятиям с элементами ритмической гимнастики. 2. Приобрести литературу по теме «Физическое воспитание в ДОУ». 3. Участие в педсовете «Формы взаимодействия ДОУ и семьи по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни». |
|  |  |  |
| **Январь** | 1. Работа с врачом. Составить план коррекционной работы с учётом диагностических данных по физическому развитию детей на второе полугодие. 2. Подготовить рекомендации по содержанию физкультурно-оздоровительного центра с учётом результатов диагностики во всех возрастных группах. | 1. Обновить карты Диагностического обследования, обработать результат. 2. Пополнить фонотеку для физкультурных занятий. |
| **Февраль** | 1. Совместно с музыкальным руководителем подобрать материал к развлечению «День защитника Отечества». 2. Совместно с воспитателями групп подготовить развлечение «День защитника Отечества» | 1. Оформить физкультурный зал к совместному развлечению детей с родителями «День защитника Отечества». |
| **Март** | 1. Индивидуальные консультации для воспитателей по изготовлению нетрадиционного спортивного оборудования.  2. Совместно с музыкальным руководителем подготовить музыкально-спортивное развлечение «Масленица!».  3. Консультации с логопедом по проведению музыкально- ритмических игр. | Изготовить нетрадиционное спортивное оборудование - массажный коврик для профилактики плоскостопия. |
| **Апрель** | Совместно с воспитателями подготовить совместное развлечение детей с родителями «Папа, мама, я - спортивная семья».  Индивидуальные консультации для воспитателей «Техника безопасности детей на физкультурном занятии».  Совместно с музыкальным руководителем подготовить и провести музыкально-­спортивное развлечение «День смеха». | Оформить зал к проведению музыкально­-спортивного развлечения «День смеха».  2.Оформить зал к проведению спортивного развлечения «Папа, мама, я - спортивная семья». |
| **Май** | Педсовет по результатам диагностики.  Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на летний период.  Выступление на педагогическом совете «Интегрирование двигательной деятельности с образовательными областями». | Составить план физкультурно-оздоровительной работы на летний период.  Составить план индивидуальной работы с детьми на летний период по результатам диагностики. |
|  | | |

**3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Физкультурное оборудование и инвентарь**

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

**3.2 РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Виды занятий** | **Количество и длительность занятий в зависимости от возраста детей** | | | |
| **3-4 года** | **4-5 лет** | **5-6лет** | **6-7лет** |
| **Физкультурные занятия** | а) в помещении | 2 раза в неделю  15 мин | 2 раза в неделю  20 мин | 2 раза в неделю  25 мин | 2 раза в неделю  30 мин |
| б) на улице | 1 раз в неделю  15-20 мин | 1 раз в неделю  20-25мин | 1 раз в неделю  25-30 мин | 1 раз в неделю  30-35 мин |
| **Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня** | а) утренняя гимнастика | Ежедневно  5-6 мин | Ежедневно  5-6 мин | Ежедневно  5-6 мин | Ежедневно  5-6 мин |
| б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 15-20 мин | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 20-25 мин | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 25-30 мин | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 30- 40 мин |
| в) физкультминутки в середине статического занятия | 3-5мин  ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5мин  ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5мин  ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5мин  ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий |
| **Активный отдых** | а) физкультурный досуг | 1 раз в месяц 20 мин | 1 раз в месяц 20 мин | 1 раз в месяц 30-45мин | 1 раз в месяц 40 мин |
| б) физкультурный праздник | - | 2 раза в год  до 45 мин | 2 раза в год  до 60 мин | 2 раза в год  до 60 мин |
| в) день здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |

**3.3 ГОДОВОЙ ПЛАН ПРАЗДНИКОВ, СПОРТИВНЫХ ДОСУГОВ И РАЗВЛЕЧЕНИЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Младшие и средние группы** | | **Старшие и подготовительные группы** | |
| **месяц** |  | **месяц** |  |
| Сентябрь 01.09 | Развлечение «День знаний» | Сентябрь 01.09 | Развлечение «День знаний» |
|  |  | Сентябрь 16.09 | Развлечение «Дорожная азбука» |
| Октябрь 19.10 | Праздник осени | Октябрь 01.10 | «День пожилого человека» |
|  |  | Октябрь 21.10 | Праздник осени |
| Октябрь 20.10 |  | Октябрь 22.10 |  |
| Ноябрь 23.11 | День Матери | Ноябрь 25.11 | День Матери |
| Ноябрь 24.11 |  | Ноябрь 26.11 |  |
| Декабрь 23.12 | Новый год | Декабрь 27.12 | Новый год |
| Декабрь 24.12 |  | Декабрь 28.12 |  |
| Январь 20.01 | Развлечение «Зимние приключения» | Январь 21.01 | Развлечение «Зимние забавы» |
| Февраль 21.02 | День защитника Отечества | Февраль 22.02 | День защитника Отечества |
| Февраль 21.02 |  | Февраль 22.02 |  |
| Февраль 28.02 | Масленица | Февраль 28.02 | Масленица |
| Март 02.03 | День 8 марта | Март 03.03 | День 8 марта |
| Март 02.03 |  | Март 04.03 |  |
| Апрель 04.04 | «Цирк» | Апрель 01.04 | Развлечение «День смеха» |
|  |  | Апрель 29.04 | Развлечение ко Дню труда |
| Май 04.05 | День Победы | Май 05.05 | День Победы |
| Май 04.05 |  | Май 06.05 |  |
| Май 30.05 | День города | Май 25.05-27.05 | Выпускной |
| Июнь 01.06 | День защиты детей | Июнь 01.06 | День защиты детей |

**3.4 РЕЖИМ РАБОТЫ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**3.4.1 РАСПИСАНИЕ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группа** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** |
| **Почемучки**  (2-я младшая) | 8:00-8:05 | 8:00-8:05 |  | 8:00-8:05 |  |
| **Пчелки**  (2-я младшая) | 8:00-8:05 | 8:00-8:05 |  | 8:00-8:05 |  |
| **Колокольчики**  (2-я младшая) | 8:00-8:05 | 8:00-8:05 |  | 8:00-8:05 |  |
| **Букварята**  (средняя) |  | 8:15-8:23 |  | 8:15-8:23 | 8:00-8:08 |
| **Непоседы**  (средняя) |  | 8:15-8:23 |  | 8:15-8:23 | 8:00-8:08 |
| **Гномики**  (старшая) |  | 8:30-8:40 | 8:00-8:10 | 8:30-8:40 |  |
| **Светлячки**  (старшая) |  | 8:30-8:40 | 8:00-8:10 | 8:30-8:40 |  |
| **Сказка**  (подготовительная) | 8:15-8:25 |  | 8:15-8:25 |  | 8:15-8:25 |
| **Звездочки**  (подготовительная) | 8:30-8:40 |  | 8:30-8:40 |  | 8:30-8:40 |
| **Смешарики**  (подготовительная) | 8:30-8:40 |  | 8:30-8:40 |  | 8:30-8:40 |

# 3.4.2 НЕПОСРЕДСТВЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группа** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** |
| **Почемучки**  (2-я младшая) |  | 9:00-9:15 |  | 9:00-9:15 | 10:05-10:20  (улица) |
| **Пчелки**  (2-я младшая) |  | 9:25-9:40 |  | 9:25-9:40 | 10:30-10:45  (улица) |
| **Колокольчики**  (2-я младшая) | 9:00-9:15 |  | 9:00-9:15 | 15:30-15:45  (улица) |  |
| **Букварята**  (средняя) | 9:25-9:45 |  | 9:25-9:45 | 10:25-10:45  (улица) |  |
| **Непоседы**  (средняя) | 9:55-10:15 |  | 9:55-10:15 |  | 15:30-15:55  (улица) |
| **Гномики**  (старшая) | 15:30-15:55  (улица) | 9:50-10:15 |  | 9:50-10:15 |  |
| **Светлячки**  (старшая) |  | 10:25-10:50 |  | 10:55-11:20  (улица) | 9:30-9:55 |
| **Сказка**  (подготовительная) |  | 11:00-11:30 | 15:20-15:50  (улица) |  | 8:50-9:20 |
| **Звездочки**  (подготовительная) | 10:25-10:55 |  | 10:25-10:55 |  | 10:55-11:15 |
| **Смешарики**  (подготовительная) | 11:05-11:35 |  | 11:05-11:35 |  | 11:20-11:50  (улица) |

**3.5 МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Сформировано; частично сформировано; не сформировано;

***Вторая младшая группа***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Фамилия  Имя  Отчество  Ребенка | Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление | | Умеет бегать сохраняя равновесие, изменяя направление и темп бега в соответствии с указанием | | | Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости – перешагивая через предметы | | Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастич стенке произвольным способом | | Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см | | Может катать мяч в заданном направлении с расст 1.5 м, бросать мяч двумя руками от груди-из-за головы; ударять мяч об пол; бросать вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расст 5 м | | Итоговый показатель | |
|  | **показатели** | Н.г | К.г | Н.г | К.г | Н.г | | К.г | Н.г | К.г | Н.г | К.г | Н.г | К.г | Н.г | К.г |
| **1** |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Сформировано; частично сформировано; не сформировано;

***Средняя группа***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Фамилия  Имя  Отчество  Ребенка | Принимает правильное исходное положение при метании; метает предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (не менее 5 раз подряд). | | Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м | | Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу. | | Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам. | | Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны. | | Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность и пластичность. | | Итоговый показатель | |
|  | **показатели** | Н.г | К.г | Н.г | К.г | Н.г | К.г | Н.г | К.г | Н.г | К.г | Н.г. | К.г | Н.г | К.г |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Сформировано; частично сформировано; не сформировано;

***Старшая группа***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Фамилия  Имя  Отчество  Ребенка | Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп | | Умеет лазать по гимнастич стенке с изменением темпа | | Может прыгать на мягкое покрытие (выс 20 см), прыгать в обозначенное место с выс 30 см, прыгать в длину с места, (не менеее80 см), с разбега (не менее 100см),; прыгать через короткую и длинную скакалку | | Может метать предметы пр и лев рукой на расст 5-9 м – в вертик и горизон цель с расст 3-4 м, бросать мяч вверх, ловить, отбивать не менее 10 раз стоя на месте и в ходьбе | | Выполняет упражнения в статическое и динамическое равновесие | | Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колоне и шеренге; выполнять повороты направо, налево кругом | | Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол хоккей | | Итоговый показатель | |
|  | **показатели** | Н.г | К.г | Н.г | К.г | Н.г | К.г | Н.г | К.г | Н.г | К.г | Н.г. | К.г | Н.г | К.г | Н.г | К.г |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Сформировано; частично сформировано; не сформировано;

***Подготовительная группа***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Фамилия  Имя  Отчество  Ребенка | Имеет представление о видах спорта и спортивных играх | | Сохраняет правильную осанку в различных видах деятельности | | Соблюдает заданный темп в ходьбе и беге | | Быстро перестраивается на месте и во время движения | | Равняется в колонне , шеренге , круге выполняет упражнения ритмично в указанном темпе | | Проявляет физические качества: силу быстроту выносливость гибкость ловкость | | Поддерживает статическое и динамическое равновесие | | Двигается координированно в том числе пр ориентировке в пространстве | | Участвует в разнообразных подвижных играх в том числе с элементами соревнования) | | Сочетает разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину с высоты, с разбега | | Перелезает с пролета на пролет гимнастич стенки по диагонали | | Придумывает варианты игр, комбинирует движения проявляет творческие способности | | Организовывает подвижные игры | | Итоговый показатель | |
|  | **показатели** | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г | Кг. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. «ПРИМЕРНАЯ ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ», Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015г. № 2/15) Электронный ресурс: <http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2014/02/POOP_DO.pdf>

2. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. Примерная основная образовательная программа «От рождения до школы» размещённой на сайте [www.firo.ru](http://www.firo.ru), 2014

3. Адашкявичене Э.И. и др. Физическая подготовка детей к занятиям в школе. Москва: Просвещение,1981.

4. Алябьева Е.А. Игры-забавы на участке детского сада. Москва: ТЦ Сфера, 2015г (Библиотека воспитателя).

5. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду: пособие для работников дошкольных учреждений. Москва: ТЦ Сфера, 2004г (Серия «Вместе с детьми»).

6. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке. Москва: ТЦ Сфера, 2015г (Библиотека современного детского сада).

7. Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет. Москва: ГНОМ и Д, 2003.

8. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. Москва: Просвещение, 1990.

9. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. Москва: ТЦ Сфера, 2006.

10. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: Гринго, 1996.

11. Гербова В.В, Иванкова Р.А. и др. Воспитание детей в старшей группе детского сада. Москва: Просвещение, 1984.

12. Глазырина Л.Д. Нетрадиционные занятия по физической культуре: для самых маленьких. Минск: ПК ООО «Бестпринт», 1997.

13. Горбатенко О.Ф. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. Волгоград: Учитель, 2008.

14. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. Недели здоровья в детском саду: методическое пособие. Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2013 г.

15. Ермакова З.И. Занятия по физической культуре для подготовительной группы детского сада. Минск: Народная асвета, 1977.

16. Жданова Л.Ф. Праздники в детском саду. Занимательные сценарии. Москва: Аквариум ЛТД, 2000.

17. Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. Москва: Скрипторий 2003, 2010.

18. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Москва: Скрипторий 2003, 2010.

19. Иванов В.А. Методика комплексного развития основных двигательных качеств детей 3-7 лет в режиме дошкольных учреждений. Методическое пособие для педагогов и воспитателей. Красноярск: Офсет, 1997.

20. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР: пособие для воспитателя детского сада. Москва: Просвещение, 1988.

21. Коротков И.М. Подвижные игры детей. Москва: Советская Россия, 1987.

22. Лескова Г.П., Буцинская П.П., Васюкова В.И. Общеразвивающие упражнения в детском саду. Москва: Просвещение, 1981.

23. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры. Волгоград: Учитель, 2007.

24. Луури Ю.Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Москва: Просвещение,1991.

25. Луконина Н.Н., Чадова Л.Е. Физкультурные праздники в детском саду. Москва: Айрис-пресс, 2004 (Внимание: дети!)

26. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. Москва: АРКТИ, 1998.

27. Михайлова М.А. Праздники в детском саду. Сценарии, игры, аттракционы. Ярославль: Академия развития, 1998.

28. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы. Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007.

29. Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. Учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2008.

30. Недовесова Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2014.

31. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. Москва: Просвещение, 1973.

32. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.

33. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя груп-за.-М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.

34. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2010.

35. Подольская Е.И. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет. Волгоград: Учитель, 2009.

36.Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет.- Волгоград: Учитель, 2013г.

37. Пономарёв С.А. Растите малышей здоровыми. Москва:Спарт, 1992.

38. Попова М.Н. «Навстречу друг другу»: психолого-педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребенка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОУ. Санкт-Петербург: ЛОИРО, 2001.

39. Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. Волгоград: Учитель. 2014г.

40. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.

41.Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.

42.Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 -7 лет.-М.: Мозаика - Синтез, 2013г.

43. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.

44. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. Москва: ТЦ Сфера, 2014г (Растим детей здоровыми).

45. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Москва: ТЦ Сфера, 2015г (Растим детей здоровыми).

46. Фисенко М.А. Физкультура. Подготовительная группа. Разработки занятий. Волгоград: ИТД «Корифей», 2007.

47. Фисенко М.А. Физкультура. Средняя и старшая группы. Разработка занятий. Волгоград: ИТД «Корифей», 2007.

48. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. Москва: Просвещение, 1984.

49. Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду: старший дошкольный возраст. Москва: Изд-во Института Психотерапии, 2003.

50. Шебеко В.Н., Шишкина В.А., Ермак Н.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. Минск, 1998.

51. Шорыгина Т.А. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье. Москва: ТЦ Сфера, 2015г (Сказки-подсказки).

52. Шорыгина Т.А. Беседы о правилах дорожного движения с детьми 5-8 лет. Москва: ТЦ Сфера, 2015г (Вместе с детьми).

53. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1999.