

**Елена
Сергеевна
Походеева**

Подписан: Елена Сергеевна Походеева
DN: CN=Елена Сергеевна Походеева,
C=RU, OU=дошкольное учреждение,
O="МБДОУ детский сад № 7 ""
Жемчужинка""", E=mbdou_7@bk.ru
Основание: Я являюсь автором этого
документа
Местоположение: снизу
Дата: 2024-09-03 09:29:17

Рассмотрен и рекомендован
к утверждению
протокол педсовета № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕН:
приказ № 154 от 02.09.2024 г.
Заведующий МБДОУ детский
сад № 7 «Жемчужинка»-
_____ Походеева Е.С.

**Рабочая программа по физической культуре муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения детского сада №7
«Жемчужинка» на 2024– 2025 учебный год**

Разработала:
инструктор по физической культуре
Бардыкова Г. Н.

**ст. Егорлыкская
2024-2025г.**

Содержание

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи рабочей программы	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	4
1.4.	Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста 2-7 лет	5
1.5.	Планируемые результаты реализации образовательной области «Физическое развитие»	9
1.6.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	10
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	23
2.1.	Задачи физического развития детей раннего и дошкольного возраста 8-7 лет	23
2.1.1.	Задачи физического развития детей 2-3 лет	23
2.1.2.	Задачи физического развития детей 3-4 лет	23
2.1.3.	Задачи физического развития детей 4-5 лет	23
2.1.4.	Задачи физического развития детей 5-6 лет	23
2.1.5.	Задачи физического развития детей 6-7 лет	24
2.2.	Содержание образовательной деятельности, описание форм, способов, методов, средств реализации рабочей программы физического развития дошкольников	24
2.2.1.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 2-3 лет	24
2.2.2.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 3-4 лет	24
2.2.3.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 4-5 лет	27
2.2.4.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 5-6 лет	29
2.2.5.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 6-7 лет	32
2.3.	Основные требования по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»	35
2.4.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы	37
2.4.1.	Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию	37
2.4.2.	Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОУ	37
2.4.3.	Средства реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников	37
2.4.4.	Методы реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников	38
2.5.	Взаимодействие педагогов	39
2.6.	Направления и задачи коррекционно-развивающей работы	43
2.7.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	43
2.8.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках образовательной области «Физическое развитие»	44
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	45
3.1.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	46
3.2.	Материально-техническое обеспечение рабочей программы по реализации образовательной области «Физическое развитие»	46
	Приложения к рабочей программе по реализации образовательной области «Физическое развитие»	47-88

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в федеральных государственных образовательных стандартах, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья и сбережения.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления волнует не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Рабочая программа инструктора по физкультуре определяет содержание образовательной деятельности ДОО в рамках образовательной области «Физическое развитие» и обеспечивает физическое развитие воспитанников ДОО в возрасте от 4 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Рабочая программа составлена на основании Федеральной образовательной программы дошкольного образования (Приказ Министерства просвещения РФ №1028 от 25 ноября 2022 года).

Основу рабочей программы составляют следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155, с изменениями №31 от 21 января 2019 года.
3. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.
4. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
5. Пункт 5 Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных духовно-нравственных ценностей. Указ Президента РФ №809 от 9 ноября 2022 года.
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования».
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте России 26.09.2013, № 30038).
8. Устав МБДОУ.
9. Образовательная программа дошкольного образования МБДОУ детского сада №7 «Жемчужинка».

В рабочей программе сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения детьми 4-7 лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

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

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

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

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

1.2. Цель и задачи рабочей программы

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

Цель рабочей программы достигается через решение задач, обозначенных в Федеральной образовательной программе:

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

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы по ФГОС:

Рабочая программа инструктора по физической культуре по реализации ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФОП и ФГОС ДО построена на следующих принципах:

Принцип учёта ведущей деятельности:

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

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей:

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

Принцип амплификации детского развития

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

Принцип единства обучения и воспитания

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

Принцип преемственности образовательной работы

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

Принцип сотрудничества с семьей:

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

Принцип здоровьесбережения:

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

1.4. Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста 3-7 лет

Возрастные характеристики развития детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет

Средний вес девочек изменяется от 16 кг в четыре года до 18,4 кг в пять лет, у мальчиков – от 17 кг в четыре года до 19,7 кг в пять лет. Средняя длина тела у девочек изменяется от 100 см в четыре года до 109 см в пять лет, у мальчиков – от 102 см в четыре года до 110 см в пять лет.

Функциональное созревание

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата ассоциативной коры больших полушарий. Возрастание специализации корковых зон и межполушарных связей. Правое полушарие является ведущим.

Продолжается развитие скелета, мышц, изменяются пропорции тела. Слабо, но проявляются различия в строении тела мальчиков и девочек.

Психические функции. Ведущим психическим процессом в данном возрасте является память. В четыре-пять лет интенсивно формируется произвольная память, но эффективность непроизвольного запоминания выше, чем произвольного. Начинает формироваться опосредованная память, но непосредственное запоминание преобладает. Возрастает объем памяти, дети запоминают до 7-8 названий предметов.

К концу пятого года жизни восприятие становится более развитым. Интеллектуализация процессов восприятия – разложение предметов и образов на сенсорные эталоны. Восприятие опосредуется системой сенсорных эталонов и способами обследования. Наряду с действиями идентификации и приравнивания к образцу, интенсивно формируются перцептивные действия наглядного моделирования (в основном, через продуктивные виды деятельности). Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку - величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Основной характеристикой мышления детей четырех-пяти лет является эгоцентризм. Наряду с интенсивным развитием образного мышления и расширением кругозора, начинает

формироваться наглядно-схематическое мышление. Интенсивно формируется воображение. Формируются такие его особенности, как беглость, гибкость. С четырех лет внимание становится произвольным, увеличивается устойчивость произвольного внимания. На пятом году жизни улучшается произношение звуков и дикция, расширяется словарь, связная и диалогическая речь. Речь становится предметом активности детей. Для детей данного возраста характерно словотворчество. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. В период четырех-пяти лет формируются основы познавательной активности и любознательности.

Детские виды деятельности. На пятом году жизни ребенок осваивает сложную систему норм и правил, принятых в социуме. Формируется развернутая сюжетно-ролевая игра, где центральным содержанием выступает моделирование системы человеческих отношений в ходе выполнения игровой роли. В данном возрасте в игре дети различают игровые и реальные отношения, характерна ролевая речь. Конфликты чаще возникают в ходе распределения ролей, роли могут меняться в ходе игры. Игра носит процессуальный, творческий характер. Детям доступны игры с правилами, дидактические игры. Развивается изобразительная деятельность. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности, замысел смещается с конца на начало рисования. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т. д.

Усложняется конструирование. Формируются навыки конструирования по образцу, доступно конструирование по схеме, по условию и по замыслу, а также планирование последовательности действий.

Продуктивные виды деятельности способствуют развитию мелкой моторики рук.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативные формы общения, в частности - внеситуативно-познавательная форма общения, возраст «почемучек» приходится именно на четыре-пять лет. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Со сверстниками продолжает формироваться ситуативно-деловая форма общения, что определяется развитием развернутой сюжетно-ролевой игры и совместными видами деятельности со сверстниками. При этом, характер межличностных отношений отличает ярко выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, ребенок болезненно реагирует на похвалу другого ребенка со стороны взрослых, конфликтность со сверстниками также характерна для данного возраста. В группе формируется стабильная структура взаимоотношений между детьми, определяющая социометрический статус каждого ребенка.

Саморегуляция. В период от четырех до пяти лет существенно возрастает роль регулятивных механизмов поведения. Потребность в самовыражении (стремление быть компетентным в доступных видах деятельности) определяет развитие произвольности. В игре ребенок может управлять собственным поведением, опираясь на систему правил, заложенных в данной роли. Ребенку доступно осознание основных правил поведения в ходе общения и поведения в социуме. Речь начинает выполнять роль планирования и регуляции поведения. Интенсивно формируются социальные эмоции (чувство стыда, смущение, гордость, зависть, переживание успеха-неуспеха и др.).

Личность и самооценка. У ребенка интенсивно формируется периферия самосознания, продолжает формироваться дифференцированная самооценка. Оценка взрослого, оценка взрослым других детей, а также механизм сравнения своих результатов деятельности с результатами других детей оказывают существенное влияние на характер самооценки и самосознания. Появляется краткосрочная временная перспектива (вчера-сегодня-завтра, было-будет).

Возрастные характеристики развития детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет

Средний вес у мальчиков изменяется от 19,7 кг в пять лет до 21,9 кг в шесть лет, у девочек – от 18,5 кг в пять лет до 21,3 кг в шесть лет. Средняя длина тела у мальчиков от 110,4 см в пять лет до 115,9 см в шесть лет, у девочек – от 109,0 см в пять лет до 115,7 см в шесть лет.

Функциональное созревание

Развитие центральной нервной и опорно-двигательной систем, зрительно-моторной координации позволяет ребенку значительно расширить доступный набор двигательных стереотипов.

Психические функции. В период от пяти до шести лет детям доступно опосредованное запоминание. Эффективность запоминания с помощью внешних средств (картинок, пиктограмм) может возрасти в 2 раза. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т.д. Эгоцентризм детского мышления сохраняется. Основой развития мыслительных способностей в данном возрасте является наглядно-схематическое мышление, начинают развиваться основы логического мышления. Формируются обобщения, что является основой словесно-логического мышления. Интенсивно формируется творческое воображение. Наряду с образной креативностью, интенсивно развивается и вербальная креативность по параметрам беглости, гибкости, оригинальности и разработанности. Увеличивается устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Развитие речи идет в направлении развития словаря, грамматической стороны речи, связной речи, ребенку доступен фонематический анализ слова, что является основой для освоения навыков чтения. Проявляется любознательность ребенка, расширяется круг познавательных интересов. Складывается первичная картина мира.

Детские виды деятельности. У детей шестого года жизни отмечается существенное расширение регулятивных способностей поведения, за счет усложнения системы взаимоотношений со взрослыми и со сверстниками. Творческая сюжетно-ролевая игра имеет сложную структуру. В игре могут принимать участие несколько детей (до 5-6 человек). Дети шестого года жизни могут планировать и распределять роли до начала игры и строят свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей взятой роли по содержанию и интонационно. Нарушение логики игры не принимается и обосновывается. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения, а также нарушением правил. Сюжеты игр становятся более разнообразными, содержание игр определяется логикой игры и системой правил.

Интенсивно развиваются продуктивные виды деятельности, которые способствуют развитию творческого воображения и самовыражения ребенка.

Детям доступны рисование, конструирование, лепка, аппликация по образцу, условию и по замыслу самого ребенка. Необходимо отметить, что сюжетно-ролевая игра и продуктивные виды деятельности в пять-шесть лет приобретают целостные формы поведения, где требуется целеполагание, планирование деятельности, осуществление действий, контроль и оценка. Продуктивные виды деятельности могут осуществляться в ходе совместной деятельности.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативно-познавательная и внеситуативно-личностная форма общения. У детей формируется потребность в самоутверждении через возможность соответствовать нормам, правилам, ожиданиям, транслируемым со стороны взрослых. Со сверстниками начинает формироваться внеситуативно-деловая форма общения, что определяется возрастающим интересом к личности сверстника, появляются избирательные отношения, чувство привязанности к определенным детям, дружба. Характер межличностных отношений отличается выраженным интересом по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастом просоциальных форм поведения. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

Саморегуляция. В период от пяти до шести лет начинают формироваться устойчивые представления о том, «что такое хорошо» и «что такое плохо», которые становятся

внутренними регуляторами поведения ребенка. Формируется произвольность поведения, социально значимые мотивы начинают управлять личными мотивами.

Личность и самооценка. Складывается первая иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки.

Возрастные характеристики развития детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет

Средний вес мальчиков к семи годам достигает 24,9 кг, девочек – 24,7 кг. Средняя длина тела у мальчиков к семи годам достигает 123,9, у девочек – 123,6 см. В период от пяти до семи лет наблюдается выраженное увеличение скорости роста тела ребенка в длину («полуростовой скачок роста»), причем конечности в это время растут быстрее, чем туловище. Изменяются кости, формирующие облик лица.

Функциональное созревание

Уровень развития костной и мышечной систем, наработка двигательных стереотипов отвечают требованиям длительных подвижных игр. Скелетные мышцы детей этого возраста хорошо приспособлены к длительным, но не слишком высоким по точности и мощности нагрузкам.

Качественные изменения в развитии телесной сферы ребенка (полуростовой скачок) отражает существенные изменения в центральной нервной системе. К шести-семи годам продолжительность необходимого сна составляет 9-11 часов, при этом длительность цикла сна возрастает до 60-70 минут, по сравнению с 45-50 минутами у детей годовалого возраста, приближаясь к 90 минутам, характерным для сна детей старшего возраста и взрослых.

Важнейшим признаком морфофункциональной зрелости становится формирование тонкой биомеханики работы кисти ребенка. К этому возрасту начинает формироваться способность к сложным пространственным программам движения, в том числе к такой важнейшей функции как письмо – отдельные элементы письма объединяются в буквы и слова.

К пяти-шести годам в значительной степени развивается глазомер. Дети называют более мелкие детали, присутствующие в изображении предметов, могут дать оценку предметов в отношении их красоты, комбинации тех или иных черт.

Процессы возбуждения и торможения становятся лучше сбалансированными. К этому возрасту значительно развиваются такие свойства нервной системы, как сила, подвижность, уравновешенность. В то же время все эти свойства нервных процессов характеризуются неустойчивостью, высокой истощаемостью нервных центров.

Психические функции. К шести-семи годам особую значимость приобретает процесс формирования «взрослых» механизмов восприятия. Формируется способность дифференцировать слабо различающиеся по физическим характеристикам и редко появляющиеся сенсорные стимулы. Качественные перестройки нейрофизиологических механизмов организации системы восприятия позволяют рассматривать этот период как чувствительный для становления когнитивных функций, в первую очередь произвольного внимания и памяти. Время сосредоточенного внимания, работы без отвлечений по инструкции достигает 10-15 минут.

Детям становятся доступны формы опосредованной памяти, где средствами могут выступать не только внешние объекты (картинки, пиктограммы), но и некоторые мыслительные операции (классификация). Существенно повышается роль словесного мышления, как основы умственной деятельности ребенка, все более обособляющегося от мышления предметного, наглядно-образного. Формируются основы словесно-логического мышления, логические операции классификации, сериации, сравнения. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они еще ограничиваются наглядными признаками ситуации. Увеличивается длительность произвольного внимания (до 30 минут).

Развитие речи характеризуется правильным произношением всех звуков родного языка, правильным построением предложений, способностью составлять рассказ по сюжетным и последовательным картинкам. В результате правильно организованной образовательной работы у детей развивается диалогическая и некоторые виды монологической речи, формируются предпосылки к обучению чтению. Активный словарный запас достигает 3,5 - 7 тысяч слов.

Детские виды деятельности. Процессуальная сюжетно-ролевая игра сменяется резульативной игрой (игры с правилами, настольные игры). Игровое пространство усложняется. Система взаимоотношений в игре усложняется, дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

Продуктивные виды деятельности выступают как самостоятельные формы целенаправленного поведения. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Дети подготовительной к школе группы в значительной степени осваивают конструирование из различного строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно проявляется внеситуативно-личностная форма общения. В общении со сверстниками преобладает внеситуативно-деловая форма общения. Характер межличностных отношений отличается выраженным интересом по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастание просоциальных форм поведения, феномен детской дружбы, активно проявляется эмпатия, сочувствие, содействие, сопереживание. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

Саморегуляция. Формируется соподчинение мотивов. Социально значимые мотивы регулируют личные мотивы, «надо» начинает управлять «хочу». Выражено стремление ребенка заниматься социально значимой деятельностью. Происходит «потеря непосредственности» (по Л.С. Выготскому), поведение ребенка опосредуется системой внутренних норм, правил и представлений. Формируется система реально действующих мотивов, связанных с формированием социальных эмоций, актуализируется способность к «эмоциональной коррекции» поведения. Постепенно формируются предпосылки к произвольной регуляции поведения по внешним инструкциям. От преобладающей роли эмоциональных механизмов регуляции постепенно намечается переход к рациональным, волевым формам.

Личность и самооценка. Складывается иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки и уровень притязаний. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки. Формируются внутренняя позиция школьника; гендерная и полоролевая идентичность, основы гражданской идентичности (представление о принадлежности к своей семье, национальная, религиозная принадлежность, и т.д.)

1.5. Планируемые результаты реализации образовательной области «Физическое развитие»

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

К четырем годам:

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические движения под музыку;

- ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения, в общем, для всех темпе;
- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

К пяти годам:

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

К шести годам:

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

К концу дошкольного возраста:

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

1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика в ДОО – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе

полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Таким образом, педагогическая диагностика является основой для целенаправленной деятельности педагога, начальным и завершающим этапом проектирования образовательного процесса в дошкольной группе. Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

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

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

Педагогическая диагностика:

- совокупность приемов и контроля оценки, направленных на решение задач оптимизации учебного процесса, совершенствование образовательных программ и методов педагогического воздействия;

- обеспечение эффективной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Специфика:

- планируемые результаты заданы как целевые ориентиры;

- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке и не являются основанием для сравнения достижений детей с установленными требованиями;

- освоение образовательной программы не сопровождается проведением промежуточной и итоговой аттестаций воспитанников.

Педагогическая диагностика физического развития воспитанников проводится инструктором по физической культуре, воспитателями на основе наблюдения, специальных диагностических ситуаций. Для проведения диагностики физического развития используются следующие методические рекомендации: *Ноткина Н., Казьмина Л. И др. «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста».*

Задачи:

1. Индивидуализация образования;
2. Оптимизация работы с группой детей.

Характеристика пояснения педагогической диагностики

(См. Таблицу №1) Таблица №1

№ п/п.	Периодичность проведения педагогической диагностики:	Методы:	Наблюдение:
1.	2 раза в год. Стартовая - на этапе поступления ребёнка в дошкольную группу. Финальная - на завершающем этапе освоения программы определённой возрастной группы.	1. Наблюдение; 2. Беседы; 3. Анализ продуктов детской деятельности; 4. Специальных диагностических ситуаций.	1. Ориентировка в пространстве – строевые упражнения; 2. ОРУ – счет, ритм, темп, выполнение по образцу, мелкая моторика; 3. ОВД-освоение техники основных движений, координация, равновесие; 4. Развитие физических качеств – основа формирования двигательных навыков; 5. Подвижные игры - морально-волевые качества; 6. Работоспособность – удержание внимания, интерес к двигательной деятельности.

Результаты проведения диагностики физического развития ребёнка фиксируются в диагностические карты (См.Таблицы ниже).

1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ (МОНИТОРИНГ)

Инструментарий к мониторингу достижения результатов освоения программы детьми группы общеразвивающей направленности 4-го года жизни Образовательная область «Физическая культура»

1.Цель: Выявить умение ходить, сохраняя вертикальное положение туловища в заданном направлении, согласовывать движения рук и ног.

Задание Ходьба друг за другом по кругу.

Оборудование Разметочная полоса

Уровни:

Высокий - 3 балла Ходит прямо, сохраняя направление движения по ориентиру, движение рук и ног согласованы.

Средний - 2 балла Ходит прямо, сохраняя направление движения по ориентиру, движение рук и ног согласованы, осанка немного нарушена, темп движения замедлен.

Низкий - 1 балл Во время ходьбы осанка нарушена, движения не ритмичны, движения рук и ног не согласованы, темп выполнения медленный.

2.Цель: Выявить умение прыгать в длину с места.

Задание Прыжок в длину с места.

И.п.: ноги слегка расставлены, руки вытянуты вперед. 1-присесть, руки отвести назад. 2-рывок, приземление на полусогнутые ноги, на носки, руки вынести вперед.3-выпрямиться, руки опустить.

Оборудование Линия-ориентир, метр.

Уровни:

Высокий - 3 балла Прыгает в длину с места 58-60 см., мягко приземляясь на обе ноги.

Средний - 2 балла Прыгает в длину с места 55 – 57 см., приземляясь на обе ноги.

Низкий - 1 балл Прыгает в длину с места 53 см. и меньше.

3.Цель:Выявить умение метать мешочек в даль правой и левой рукой..

Задание Метание мешочка в даль правой и левой рукой.

И.п.: левая нога выставлена вперед, мешок в правой руке.1-прицел, 2-размах, 3-бросок.

И.п.: правая нога выставлена вперед, мешок в левой руке.1-прицел, 2-размах, 3-бросок

Оборудование Мешочек весом 200 гр., линия-ориентир, метр.

Уровни:

Высокий - 3 балла Метает мешочек в даль правой и левой рукой- д.-3,4 ,м.- 4,1 м.

Средний - 2 балла Метает мешочек в даль правой и левой рукой- д-2,5, м.-3,0 м., замах слабый.

Низкий - 1 балл Метает мешочек в даль правой и левой рукой -д-.1,0, м.-1,5 м. замах слабый, не рассчитывает силу и направление броска

Инструментарий к мониторингу достижения результатов освоения программы детьми группы общеразвивающей направленности 5-го года жизни Образовательная область «Физическая культура»

1.Цель:Выявить умение ходить, сохраняя вертикальное положение туловища в точно заданном направлении, плечи развернуты, дыхание ритмичное, четко выполнять команды педагога.

Задание Ходьба друг за другом по кругу.

Оборудование Разметочная полоса

Уровни:

Высокий - 3 балла Ходит, сохраняя вертикальное положение туловища в точно заданном направлении, плечи развернуты, дыхание ритмичное, четко выполняет команды педагога.

Средний - 2 балла Ходит прямо, сохраняя направление движения по ориентиру, осанка немного нарушена, темп движения замедлен.

Низкий - 1 балл Во время ходьбы осанка нарушена, движения не ритмичны, не сохраняет заданного направления, темп выполнения медленный, команды инструктора выполняет с трудом (по показу).

2.Цель: Выявить умение быстро бежать на дистанции.

Задание Бег на скорость на расстояние 10 м.

И.п.: правая нога вперед, руки согнуты в локтях, туловище слегка подано вперед. По команде «Марш!»-бег на скорость.

Оборудование Разметочная полоса, секундомер.

Уровни:

Высокий - 3 балла Пробегает дистанцию 10 м. меньше чем за 3,2 сек., дыхание ровное, движение рук и ног во время бега согласованы.

Средний - 2 балла Бежит на скорость 10 м за 3,2 с., движение рук и ног во время бега согласованы.

Низкий - 1 балл Бежит на скорость 10 м. более чем за 3,4. Во время бега движения рук и ног не согласованы, дыхание не ровное, не сохраняется осанка.

3.Цель: Выявить умение лазать по гимнастической стенке произвольным способом.

Задание Поднимание по гимнастической стенке вверх и спуск вниз не пропуская реек.

Оборудование Гимнастическая стенка, маты.

Уровни:

Высокий - 3 балла Свободно лазает по гимнастической стенке произвольным способом, не пропуская реек, сохраняя осанку, движения рук и ног согласованы.

Средний - 2 балла Лазает по гимнастической стенке произвольным способом, темп движения замедлен, допускает незначительные ошибки.

Низкий - 1 балл Лазает по гимнастической стенке с трудом, движения рук и ног не согласованы, испытывает чувство страха.

4.Цель: Выявить умение прыгать в длину с места.

Задание Прыжок в длину с места.

И.п.: ноги слегка расставлены, руки вытянуты вперед. 1-присесть, руки отвести назад. 2-рывок, приземление на полусогнутые ноги, на носки, руки вынести вперед.3-выпрямиться, руки опустить.

Оборудование Линия-ориентир, метр.

Уровни:

Высокий - 3 балла Прыгает в длину с места 70 см. и более, мягко приземляясь на обе ноги.

Средний - 2 балла Прыгает в длину с места 58 – 60 см., приземляясь на обе ноги.

Низкий - 1 балл Прыгает в длину с места 57 см. и меньше.

5.Цель: Выявить умение метать мешочек в даль правой и левой рукой..

Задание Метание мешочка в даль правой и левой рукой.

И.п.: левая нога выставлена вперед, мешок в правой руке. 1-прицел, 2-размах, 3-бросок.

И.п.: правая нога выставлена вперед, мешок в левой руке. 1-прицел, 2-размах, 3-бросок

Оборудование Мешочек весом 200 гр., линия-ориентир, метр.

Уровни:

Высокий - 3 балла Метает мешочек в даль правой и левой рукой- д.-5,2 м.- 5,5 м.

Средний - 2 балла Метает мешочек в даль правой и левой рукой - д.- 3,4, м.- 4,1 м., замах слабый.

Низкий - 1 балл Метает мешочек в даль правой и левой рукой -д.-1,8, м.- 2,5 м. . замах слабый, не рассчитывает силу и направление броска.

**Инструментарий к мониторингу достижения результатов освоения программы детьми
группы общеразвивающей направленности 6-го года жизни
Образовательная область «Физическая культура»**

1.Цель: Выявить умение ходить, сохраняя вертикальное положение туловища в точно заданном направлении, плечи развернуты, дыхание ритмичное, живот подтянут.

Задание Ходьба в разном направлении.

Оборудование Разметочная полоса, указатели.

Уровни:

Высокий - 3 балла Ходит, сохраняя вертикальное положение туловища в точно заданном направлении, плечи развернуты, дыхание ритмичное, живот подтянут. .

Средний - 2 балла Ходит, сохраняя правильную осанку по указанию педагога, дыхание не ритмичное, шаг тяжеловатый.

Низкий - 1 балл Ходит, не сохраняя вертикальное положение туловища, осанка нарушена, движения не ритмичны.

2.Цель: Выявить умение быстро бежать на дистанции.

Задание Бег на скорость на расстояние 10м.

И.п.: правая нога вперед, руки согнуты в локтях, туловище слегка подано вперед. По команде «Марш!»-бег на скорость.

Оборудование Разметочная полоса, секундомер.

Уровни:

Высокий - 3 балла Бежит на дистанцию 10м. меньше чем за 3,1сек.-м., 3,2сек.-д., дыхание ровное.

Средний - 2 балла Бежит на скорость 10м более чем за 3,2сек..

Низкий - 1 балл Бежит на скорость 10м. более чем за 3,4сек., дыхание не ровное.

3.Цель: Выявить умение быстро бежать на длинной дистанции.

Задание Бег на скорость на расстояние 30м.

И.п.: правая нога вперед, руки согнуты в локтях, туловище слегка подано вперед. По команде «Марш!»-бег на скорость.

Оборудование Разметочная полоса, секундомер.

Уровни:

Высокий - 3 балла Бежит дистанцию 30м. за 7,9сек.-м., 8,3сек.-д..

Средний - 2 балла Бежит дистанцию 30м. за 9,2сек..

Низкий - 1 балл Бежит дистанцию 30м. за 10,2сек..

4.Цель: Выявить умение выполнять челночный бег.

Задание Бег на скорость на расстояние 10м., перенося кубики.

И.п.: правая нога вперед, руки согнуты в локтях, туловище слегка подано вперед. По команде «Внимание!» -слегка наклониться вперед, по команде-«Марш!»-взять кубик, бежать на скорость до ориентира, положить кубик на линию, бежать за другим, положить кубик на линию .

Оборудование Ориентиры, 2 кубика(на 1реб.) секундомер.

Уровни:

Высокий - 3 балла Выполняет челночный бег меньше чем за 11,3сек.-м., 11,6сек.-д., бег легкий, полетный.

Средний - 2 балла Выполняет челночный бег за 11,3 сек.-м., 11,6 сек.-д., бег не ритмичный, осанка не сохраняется.

Низкий - 1 балл Выполняет челночный бег за 13,5сек. и более, бег не ритмичный, тяжелый, не стремительный.

5.Цель: Выявить умение лазать по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом, не пропуская реек, свободно и уверенно переходить с пролета на пролет.

Задание Поднимание по гимнастической стенке вверх, переход с пролета на пролет, спуск вниз.

Оборудование Гимнастическая стенка, маты.

Уровни:

Высокий - 3 балла Лазает по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом, не пропуская реек, свободно и уверенно переходит с пролета на пролет, сохраняя правильную осанку, движения рук и ног скоординированы.

Средний-2балла Лазает по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом не уверенно, движения рук и ног не согласованы, испытывает небольшой страх высоты.

Низкий - 1 балл Лазает по гимнастической стенке удобным для него способом, движения рук и ног не согласованы, испытывает страх высоты.

6.Цель: Выявить умение прыгать в длину с места.

Задание Прыжок в длину с места.

И.п.: ноги слегка расставлены, руки вытянуты вперед. 1-присесть, руки отвести назад. 2-рывок, приземление на полусогнутые ноги, на носки, руки вынести вперед. 3-выпрямиться, руки опустить.

Оборудование Линия-ориентир, метр.

Уровни:

Высокий - 3 балла Прыгает в длину с места м.- 92см. и более, д.-87см. и более, энергичный замах и толчок двумя ногами, мягко приземляясь на обе ноги, сохраняя устойчивое равновесие.

Средний - 2 балла Прыгает в длину с места м.-77,1см.-91,6см., д.-76,1см.-86,5см., исходное положение принимает с помощью инструктора, замах слабый, мягко приземляясь, но не сохраняет равновесие.

Низкий - 1 балл Прыгает в длину с места 76см.и менее, исходное положение принимает с помощью инструктора, замах слабый, не сохраняет равновесие.

7.Цель: Выявить умение прыгать в длину с разбега.

Задание Прыжок в длину с разбега.

И.п.: стоя на расстоянии 5метров от мата, толчковая нога впереди, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях. 1-разбег. 2-толчек от пола возле края мата, 3-полет, приземление на согнутые ноги на носки, руки вынести вперед. 4-выпрямиться, руки опустить.

Оборудование Линия-ориентир, мат, метр.

Уровни:

Высокий - 3 балла Прыгает в длину с разбега 167см. и более, энергичный толчок, приземляясь на обе ноги, сохраняя устойчивое равновесие.

Средний - 2 балла Прыгает в длину с разбега 125см.-140см., мягко приземляясь, но не сохраняет равновесие.

Низкий - 1 балл Прыгает в длину с разбега 100см.и менее, разбег слабый, движение рук и ног не ритмичное, не сохраняет равновесие.

8.Цель: Выявить умение прыгать в высоту с разбега.

Задание Прыжок в высоту с разбега.

И.п.: стоя на расстоянии 5метров от стойки для прыжков, толчковая нога впереди, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях. 1-разбег. 2-толчек от пола возле перекладины, 3-полет, приземление на согнутые ноги на носки, руки вынести вперед. 4-выпрямиться, руки опустить.

Оборудование Линия-ориентир, мат, 2 стойки для прыжков в высоту, перекладина, метр.

Уровни:

Высокий - 3 балла Выполняет прыжок в высоту с разбега 55-60см., согласует движение рук и ног и маховой ноги, энергичный толчок, приземляется мягко на пятки с последующим перекатом на всю ступню.

Средний - 2 балла Выполняет прыжок в высоту с разбега 54см., движение рук и ног немного не согласованы, затрудняется в выборе толчковой ноги.

Низкий - 1 балл Выполняет прыжок в высоту с разбега 40см и менее, приземляясь на обе ноги, не сохраняет устойчивое равновесие.

9.Цель: Выявить умение метать мешочек в даль правой и левой рукой..

Задание Метание мешочка в даль правой и левой рукой.

И.п.: левая нога выставлена вперед, мешок в правой руке. 1-прицел, 2-размах, 3-бросок.

И.п.: правая нога выставлена вперед, мешок в левой руке. 1-прицел, 2-размах, 3-бросок

Оборудование Мешочек весом 200 гр., линия-ориентир, метр.

Уровни:

Высокий - 3 балла Метает мешочек в даль правой и левой рукой 7,5 м.и более.

Средний - 2 балла Метает мешочек в даль правой и левой рукой 5м. и более, замах слабый, не рассчитывает силу и направление броска.

Низкий - 1 балл Метает мешочек в даль правой и левой рукой 3,9м., замах слабый, не рассчитывает силу и направление броска.

10.Цель: Выявить умение выполнять бросок набивного мяча.

Задание Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками.

И.п.: ноги на ширине плеч, мяч над головой. 1-собраться с силами, 2-бросок.

Оборудование Набивной мяч весом 1кг., линия-ориентир, метр.

Уровни:

Высокий - 3 балла Выполнять бросок набивного мяча стоя из-за головы на 168см. и более.

Средний - 2 балла Выполнять бросок набивного мяча на 145см. и более.

Низкий - 1 балл Выполнять бросок набивного мяча менее чем на 145см..

11.Цель: Выявить гибкость.

Задание Гнуться до уровня опоры.

И.п. сидя на полу, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. 1,2,3,-тянуться вперед касаясь руками шкалы, 4-сделать выдох, наклониться и задержать руки на шкале 2-3сек.

Оборудование шкала с цифрами.

Уровни:

Высокий - 3 балла Гнется ниже уровня опоры более чем -м.-3,8см., д-6,8см.

Средний - 2 балла Гнется ниже уровня опоры -м.-3,8см., д-6,8см

Низкий - 1 балл Гнется до уровня опоры или выше.

Инструментарий к мониторингу достижения результатов освоения программы детьми группы общеразвивающей направленности 7-го года жизни

Образовательная область «Физическая культура»

Содержание инструментария к мониторингу достижения результатов освоения программы детьми рекомендовано методическим объединением, отсистематизировано на материалах методических рекомендаций Г. Лесковой, А. Ноткиной (Ленинградский педагогический Институт им. Герцена) и базисной программы развития ребенка дошкольника «Истоки».

1.Цель: Выявить умение ходить, сохраняя вертикальное положение туловища в точно заданном направлении, плечи развернуты, дыхание ритмичное, живот подтянут.

Задание Ходьба в разном направлении.

Оборудование Разметочная полоса, указатели.

Уровни:

Высокий - 3 балла Ходит, сохраняя вертикальное положение туловища в точно заданном направлении, плечи развернуты, дыхание ритмичное, живот подтянут, знает и четко выполняет изученные виды ходьбы.

Средний - 2 балла Ходит, сохраняя правильную осанку по указанию педагога, дыхание не ритмичное, шаг тяжеловатый.

Низкий - 1 балл Ходит, не сохраняя вертикальное положение туловища, осанка нарушена, движения не ритмичны.

2.Цель: Выявить умение быстро бежать на дистанции.

Задание Бег на скорость на расстояние 10м.

И.п.: правая нога вперед, руки согнуты в локтях, туловище слегка подано вперед. По команде «Марш!»-бег на скорость.

Оборудование Разметочная полоса, секундомер.

Уровни:

Высокий - 3 балла Бежит на дистанцию 10м. меньше чем за 2,9сек.-м., 3,1сек.-д., дыхание ровное.

Средний - 2 балла Бежит на скорость 10м более чем за 2,9сек..

Низкий - 1 балл Бежит на скорость 10м. более чем за 3,2сек., дыхание не ровное.

3.Цель: Выявить умение быстро бежать на длинной дистанции.

Задание Бег на скорость на расстояние 30м.

И.п.: правая нога вперед, руки согнуты в локтях, туловище слегка подано вперед. По команде «Марш!»-бег на скорость.

Оборудование Разметочная полоса, секундомер.

Уровни:

Высокий - 3 балла Бежит дистанцию 30м. за 7,5-7,6сек.-м., 8,2-7,8сек.-д..

Средний - 2 балла Бежит дистанцию 30м. за 7,6сек..

Низкий - 1 балл Бежит дистанцию 30м. за 8,3-8,5сек..

4.Цель: Выявить умение выполнять челночный бег.

Задание Бег на скорость на расстояние 10м., переноса кубики.

И.п.: правая нога вперед, руки согнуты в локтях, туловище слегка подано вперед. По команде «Внимание!» -слегка наклониться вперед, по команде-«Марш!»-взять кубик, бежать на скорость до ориентира, положить кубик на линию, бежать за другим, положить кубик на линию .

Оборудование Ориентиры, 2 кубика(на 1реб.) секундомер.

Уровни:

Высокий - 3 балла Выполняет челночный бег меньше чем за 11,2сек.-м., 11,3сек.-д., бег легкий, полетный.

Средний - 2 балла Выполняет челночный бег за 11,2сек., бег не ритмичный, осанка не сохраняется.

Низкий - 1 балл Выполняет челночный бег за 12,5сек. и более, бег не ритмичный, тяжелый, не стремительный.

5.Цель: Выявить умение лазать по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом, не пропуская реек, свободно и уверенно переходить с пролета на пролет.

Задание Поднимание по гимнастической стенке вверх, переход с пролета на пролет, спуск вниз.

Оборудование Гимнастическая стенка, маты.

Уровни:

Высокий - 3 балла Лазает по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом, не пропуская реек, свободно и уверенно переходит с пролета на пролет, сохраняя правильную осанку, движения рук и ног скоординированы.

Средний-2балла Лазает по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом не уверенно, движения рук и ног не согласованы, испытывает небольшой страх высоты.

Низкий - 1 балл Лазает по гимнастической стенке удобным для него способом, движения рук и ног не согласованы, испытывает страх высоты.

6.Цель: Выявить умение прыгать в длину с места.

Задание Прыжок в длину с места.

И.п.: ноги слегка расставлены, руки вытянуты вперед. 1-присесть, руки отвести назад. 2-рывок, приземление на полусогнутые ноги, на носки, руки вынести вперед.3-выпрямиться, руки опустить.

Оборудование Линия-ориентир, метр.

Уровни:

Высокий - 3 балла Прыгает в длину с места м.- 101см. и более, д.-100см. и более, энергичный замах и толчок двумя ногами, мягко приземляясь на обе ноги, сохраняя устойчивое равновесие.

Средний - 2 балла Прыгает в длину с места м.-86,3см., д.-88см., исходное положение принимает с помощью инструктора, замах слабый, мягко приземляясь , но не сохраняет равновесие.

Низкий - 1 балл Прыгает в длину с места 85см.и менее, исходное положение принимает с помощью инструктора, замах слабый, не сохраняет равновесие.

7.Цель: Выявить умение прыгать в длину с разбега.

Задание Прыжок в длину с разбега.

И.п.: стоя на расстоянии 5метров от мата, толчковая нога впереди, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях. 1-разбег. 2-толчек от пола возле края мата, 3-полет, приземление на согнутые ноги на носки, руки вынести вперед. 4-выпрямиться, руки опустить.

Оборудование Линия-ориентир, мат, метр.

Уровни:

Высокий - 3 балла Прыгает в длину с разбега 240см. и более, энергичный толчок, приземляясь на обе ноги, сохраняя устойчивое равновесие.

Средний - 2 балла Прыгает в длину с разбега 200см.-225см., мягко приземляясь, но не сохраняет равновесие.

Низкий - 1 балл Прыгает в длину с разбега 180см. и менее, разбег слабый, движение рук и ног не ритмичное, не сохраняет равновесие.

8.Цель: Выявить умение прыгать в высоту с разбега.

Задание Прыжок в высоту с разбега.

И.п.: стоя на расстоянии 5метров от стойки для прыжков, толчковая нога впереди, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях. 1-разбег. 2-толчек от пола возле перекладины, 3-полет, приземление на согнутые ноги на носки, руки вынести вперед. 4-выпрямиться, руки опустить.

Оборудование Линия-ориентир, мат, 2 стойки для прыжков в высоту, перекладина, метр.

Уровни:

Высокий - 3 балла Выполняет прыжок в высоту с разбега 70см.-м., 65см.-д., согласует движение рук и ног и маховой ноги, энергичный толчок, приземляется мягко на пятки с последующим перекатом на всю ступню.

Средний - 2 балла Выполняет прыжок в высоту с разбега 65,5см.-м., 60см.-д., движение рук и ног немного не согласованы, затрудняется в выборе толчковой ноги.

Низкий - 1 балл Выполняет прыжок в высоту с разбега 50см и менее, приземляясь на обе ноги, не сохраняет устойчивое равновесие.

9.Цель: Выявить умение метать мешочек в даль правой и левой рукой..

Задание Метание мешочка в даль правой и левой рукой.

И.п.: левая нога выставлена вперед, мешок в правой руке. 1-прицел, 2-размах, 3-бросок.

И.п.: правая нога выставлена вперед, мешок в левой руке. 1-прицел, 2-размах, 3-бросок

Оборудование Мешочек весом 200 гр., линия-ориентир, метр.

Уровни:

Высокий - 3 балла Метает мешочек в даль правой и левой рукой 9,8 м и более.

Средний - 2 балла Метает мешочек в даль правой и левой рукой 7,9-5,3м. и более, замах слабый, не рассчитывает силу и направление броска.

Низкий - 1 балл Метает мешочек в даль правой и левой рукой 4,4м., замах слабый, не рассчитывает силу и направление броска.

10.Цель: Выявить умение выполнять бросок набивного мяча.

Задание Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками.

И.п.: ноги на ширине плеч, мяч над головой. 1-собраться с силами, 2-бросок.

Оборудование Набивной мяч весом 1кг., линия-ориентир, метр.

Уровни:

Высокий - 3 балла Выполнять бросок набивного мяча стоя из-за головы на 210см. и более.

Средний - 2 балла Выполнять бросок набивного мяча на 150см. и более.

Низкий - 1 балл Выполнять бросок набивного мяча менее чем на 150см..

11.Цель: Выявить гибкость.

Задание Гнуться до уровня опоры.

И.п. сидя на полу, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. 1,2,3,-тянуться вперед касаясь руками шкалы, 4-сделать выдох, наклониться и задержать руки на шкале 2-3сек.

Оборудование шкала с цифрами.

Уровни:

Высокий - 3 балла Гнется ниже уровня опоры более чем-м.-3,9см., д-7,6см.

Средний - 2 балла Гнется ниже уровня опоры -м.-3,9см., д-7,6см

Низкий - 1 балл Гнется до уровня опоры или выше.

Показатели бега.

бег на скорость (10 метров)

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
---------	-----	-----------------	-----------------	----------------

4	М	<	3,2	>
	Д	<	3,4	>
5	М	<	3,1	>
	Д	<	3,2	>
6	М	<	2,9	>
	Д	<	3,1	>
7	М	<	2,8	>
	Д	<	2,9	>

методика обследования.

средний возраст.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки согнуты в локтях 3. выраженный вынос бедра маховой ноги. 4. ритмичный бег.

старший возраст.

старший возраст.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь. 3. Быстрый вынос бедра маховой ноги. 4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах. 5. Прямолинейность, ритмичность бега.

Предварительная работа:

До проведения проверки движений инструктор размечает беговую дорожку; до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 метров. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок, натянутая лента и т.д.)

Инструктор знакомит детей с командами («**На старт**», «**Внимание**», «**Марш**»), правилами выполнения задания: **начинать бег строго по сигналу, возвращаются к линии старта только по краю беговой дорожки.** Целесообразно организовывать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, мобилизующий силы детей. Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результата **челночный бег (3*10 м) сек.**

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	<	12,7	>
	Д	<	12,4	>
5	М	<	11,3	>
	Д	<	11,6	>
6	М	<	11,2	>
	Д	<	11,3	>
7	М	<	9,7	>
	Д	<	10,1	>

методика обследования.

старший возраст.

Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления шаги становятся более частыми и короткими, колени согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на повороте.

Предварительная работа:

До проведения проверки движений инструктор размечает беговую дорожку; (3*10 м) до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 метров. В начале и в конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок, конус, модуль и т.д.)

Инструктор знакомит детей с командами («На старт», «Внимание», «Марш»), правилами выполнения задания: **начинать бег строго по сигналу, возвращаются к линии старта только по краю беговой дорожки.** Целесообразно организовывать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, мобилизующий силы детей. Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

Показатели прыжков.

прыжки в длину с места.(см)

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	70,0 и >	58,0-69,5	57,0 и <
	Д	70,0 и >	60,0-69,0	59,0 и <
5	М	92,0 и >	77,1-91,6	76,0 и <
	Д	87,0 и >	76,2-86,5	75,0 и <
6	М	101,0 и >	86,3-100,0	85,0 и <
	Д	100,0 и >	88,0-99,6	87,0 и <
7	М	113,0 и >	100,0-112,7	99,0 и <
	Д	114,0 и >	98,0-113,4	97,0 и <

методика обследования.

средний возраст.

1. Исходное положение: ноги стоят параллельно на ширине ступни; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отведены назад; 2. Толчок: двумя ногами одновременно; мах руками вперед- вверх. 3. Полет: руки вперед – вверх; туловище и ноги выпрямлены.
4. Приземление: одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко, положение рук свободное.

старший возраст.

1. Исходное положение: ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; руки свободно отодвинуты назад. 2. Толчок: двумя ногами одновременно (верх – вперед); выпрямление ног; резкий мах руками вперед верх. 3. Полет: туловище согнуто, голова вперед; вынос полусогнутых ног вперед; движение рук вперед верх. 4. Приземление: одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; руки движутся свободно вперед- в стороны; сохранение равновесия при приземлении.

показатели метания.

метание мешочка в даль (150 – 200 г) правой и левой рукой.(см)

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М пр. лев	5,5	4,1	2,5
		4,8	3,4	2,0
	Д пр. Лев	5,2	3,4	2,4
		3,7	2,8	1,8
5	М пр. лев	7,5	5,7	3,9
		4,7	4,2	3,0
	Д пр. лев.	5,9	4,4	3,5
		4,5	3,5	2,5
6	М пр. лев	9,8	7,9	4,4
		5,9	7,9	4,4
	Д пр. лев	8,3	5,4	3,3
		5,7	4,7	3,0
7	М пр. лев	13,9	10,0	6,0
		10,8	6,8	5,0
	Д пр.	11,8	8,3	5,5

	лев	8,0	5,6	4,6
--	-----	-----	-----	-----

методика обследования.

средний возраст.

1. Исходное положение: стоя лицом к направлению броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; правая рука держит предмет на уровне груди. 2. Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; одновременно правая рука идет вниз назад; поворот в направлении броска, правая рука – верх - вперед. 3. Бросок: резкое движение руки вдаль-вверх; сохранение заданного направления полет предмета.

4. заключительная часть: сохранение равновесия.

старший возраст.

1. Исходное положение: стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая – впереди, правая на носок; правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз.

2. Замах: поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на неё вес тела, левую на носок; одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести её вниз – назад – в сторону, перенос веса на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута – «положение натянутого лука».

3. Бросок: продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль – вверх; сохранять заданное направление полета предмета.

4. Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия.

Бросок набивного мяча (1 кг.) из – за головы, стоя (см.)

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	>	160,0	<
	Д	>	145,5	<
5	М	>	168,0	<
	Д	>	150,0	<
6	М	>	210,0	<
	Д	>	170,0	<
7	М	>	240,0	<
	Д	>	209,0	<

методика обследования.

1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки подняты верх и согнуты так, чтобы предмет находился за головой; 2. податься всем туловищем вперед; 3. туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; 4. Туловище и ноги выпрямляются, подняться на носки, руки выпрямить вперед – вверх и сделать бросок.

гибкость. (из И.П. стоя на гимнастической скамейке)

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	>	1,1	<
	Д	>	1,8	<
5	М	>	3,8	<
	Д	>	6,8	<
6	М	>	3,9	<

	Д	>	7,6	<
7	М	>	5,1	<
	Д	>	7,9	<

Методика обследования.

1. Исходное положение: стоя на гимнастической скамейке, ноги, на ширине ступни, руки опущены вниз.
2. Наклон вперед - вниз, опустить руки ниже уровня скамейки, ноги не сгибать, зафиксировать результат.

Гибкость из И.П. (сидя на полу)

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	>8	1-5	< 2
	Д	>10	3-7	< 0
5	М	>9	2-6	< 1
	Д	>11	4-8	< 1
6	М	>10	3-7	< 1
	Д	>13	5-9	< 2
7	М	>11	4-8	< 2
	Д	>18	9-14	< 1

Методика обследования.

На полу проводятся две прямые перпендикулярные пересекающиеся линии.

Ребенок (без обуви) садится на пол. Расстояние между пятками 20-30 см. ступни стоят вертикально, руки вперед, ладонями вниз. Инструктор прижимает колени ребенка к полу, не позволяя сгибать их во время наклона. Выполняется три медленных предварительных наклона, четвертый наклон зачетный, выполняется в течение трех секунд, результат зачитывается по кончикам пальцев рук, он может быть с результатом + или -.

Показатели ходьбы.

средний возраст.

1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы.
2. Свободное движение руками от плеча.
3. Шаг ритмичный, но еще не стабильный и тяжеловатый.
4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры и без них.

старший возраст.

1. Хорошая осанка.
2. Свободное движение рук от плеча со сгибанием в когтях.
3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный.
4. Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп.
5. Активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая)
6. Умение соблюдать различные направления, менять их.

Показатели лазания по гимнастической стенке.

(высота – 3 метра)

методика обследования.

средний возраст.

1. Одновременность постановки руки и ноги на рейку.
2. Ритмичность движений.
3. Уверенность, но присутствует страх высоты.
4. не освоен чередующийся шаг.

старший возраст.

1. Знает одноименный и разноименный способ.
2. Координация движений соответствует выбранному способу.
3. Одновременность постановки руки и ноги на рейку.
4. Ритмичность движений.
5. Умеет перелезть с одного пролета на другой по диагонали.
6. Уверенно поднимается до самого верха.
7. Не попускает реек, отсутствует страх высоты.

методические указания:

Проверка движений производится индивидуально. Необходимо расположить маты около снаряда. начало подъема сопровождается командам: «Приготовиться», «Марш». дети, спускаясь не должны прыгать, а доходить до последней перекладины, не пропускать перекладин.

2. Содержательный раздел

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

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

2.1. Задачи физического развития детей раннего и дошкольного возраста 2-7 лет

2.1.1. Задачи физического развития детей 2-3 лет

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

2.1.2. Задачи физического развития детей 3-4 лет

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

2.1.3. Задачи физического развития детей 4-5 лет

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

2.1.4. Задачи физического развития детей 5-6 лет

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

2.1.5. Задачи физического развития детей 6-7 лет

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

Для решения поставленных задач в каждой возрастной группе используются следующие **формы организации двигательной деятельности:**

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

и типы занятий:

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

2.2. Содержание образовательной деятельности, описание форм, способов, методов, средств реализации рабочей программы физического развития дошкольников

2.2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 2-3 лет

В процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения (См. Таблицу №11).

Таблица №11

Группа/возраст	Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений
<p>Ранний возраст (2 - 3 года)</p>	<p>Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения): В процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения.</p> <p>Ходьба: группой, подгруппой, парами, по кругу в заданном направлении, за взрослым, не наталкиваясь друг на друга, с опорой на зрительные ориентиры, обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны, сохраняя равновесие, согласовывая движения рук и ног, с переходом на бег. Упражнение в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке (ширина 20–25 см).</p> <p>Бег: в заданном направлении (от 40–80 метров к концу года) стайкой и друг за другом, с остановкой и переходом на ходьбу, с изменением направления, в рассыпную (к концу 3- года) в течение 30–40 секунд; бег по дорожке (ширина 25–30 см).</p> <p>Прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10–15 раз), с продвижением вперед, в длину, через линию (через две параллельные линии, расстояние между которыми 10–30 см); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.</p> <p>Ползание и лазанье: ползание на четвереньках по прямой в быстром темпе (расстояние 3–4 м); по дорожке (ширина 20–25 см.), на четвереньках по наклонной доске, (приподнятой одним концом на высоту 20–30 см); подлезание под воротца, веревку (высота 40–30 см); перелезание через бревно, скамью; лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1–1,5 м) удобным способом.</p> <p>Катание, бросание, метание: катание мяча двумя руками и одной рукой, в паре с воспитателем, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); прокатывание мяча под дугой; бросание мяча двумя руками из-за головы, в стоящую на полу цель (корзину, ящик) с расстояния 100-125 см двумя руками, одной правой рукой и одной левой; перебрасывать мяч через сетку с расстояния 1– 1,5 м (сетка на уровне роста ребенка); метание на дальность двумя руками в горизонтальную цель (с расстояния 1 м.); ловля мяча двумя руками с расстояния 50–100 см.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Педагог выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыши обручами, кубиками, флажками и др., в том числе, сидя на стуле или на скамейке. Предлагает упражнения для мелкой моторики, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, в стороны, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой, повороты туловища вправо — влево, передавая предметы, с хлопками, наклоны в стороны, одновременное сгибание и разгибание ног из положения сидя на полу, приседание, держась за опору и самостоятельно, потягивание с подниманием на носки. Включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения. Отдельные музыкально-ритмические упражнения включаются педагогом в содержание подвижных игр и игровых упражнений. Педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием одной ногой, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад под ритм, кружение на носочках, подражание движениям животных.</p> <p>Подвижные игры. Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, походить как лошадка, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.). Педагог организует подвижные игры с ходьбой и бегом на развитие скоростных качеств: «Догони мяч!», «По дорожке, по тропинке», «Через ручеек», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают»; игры с ползанием на развитие силовых качеств: «Котят и щенята» «Доползи до цели», «Проползи в воротца», «Обезьянки»; с бросанием и ловлей мяча на развитие ручной ловкости: «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках»; на ориентировку в пространстве и координацию: «Где звенит?», «Найди флажок».</p> <p>Формирование основ здорового образа жизни. Педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно мыть руки перед едой пользоваться предметами личной гигиены), поощряет стремление соблюдать правила гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду. Способствует формированию положительного отношения к закалывающим и гигиеническим процедурам, гимнастике, выполнению физических упражнений.</p>

В Таблице №12 представлены целевые ориентиры к концу 3-го года жизни.

Таблица №12

Группа/возраст	Целевые ориентиры
<p>Ранний возраст (2-3 года)</p>	<p>В результате, к концу 3 года жизни, ребенок умеет выполнять основные движения на доступном уровне, уверенно ползает, лазает, ходит в заданном направлении, перешагивает, подпрыгивает на</p>

	месте и осваивает прыжки с продвижением вперед, в длину с места; вместе с педагогом выполняет простые общеразвивающие упражнения, движения имитационного характера, музыкально-ритмические упражнения; ориентируется в пространстве по ориентирам, проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями (мячи, игрушки); активно участвует в несложных подвижных играх, организованных педагогом, реагирует на сигналы, взаимодействует с педагогом и другими детьми при выполнении физических упражнений; приучен к закалывающим и гигиеническим процедурам, выполняет их регулярно.
--	---

2.2.2. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 3-4 лет

В процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения (См. Таблицу №13).

Таблица №13

Группа/возраст	Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений
Младшая группа (3 - 4 года)	<p>Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения). В процессе обучения основным движениям педагог организует выполнение детьми разнообразных упражнений.</p> <p>Ходьба: в заданном направлении, с переходом на бег, со сменой темпа, в колонне по одному, за направляющим, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, враспынную), с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот и др.).</p> <p>Упражнение в равновесии по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м.), приставным шагом, прямо и боком, по скамье, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30–35 см).</p> <p>Бег: в заданном направлении (подгруппами и всей группой в течение 50-60 сек); с переходом на ходьбу, со сменой темпа; на носках, в колонне по одному, по дорожке (ширина 25– 50 см, длина 5–6 м.); враспынную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего и др.).</p> <p>Ползание, лазанье: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через скамью, под скамью, бревно, лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м.) удобным способом.</p> <p>Катание, бросание, ловля, метание: катание больших мячей (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см); метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель, из положения стоя, двумя руками снизу, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние от 1-1,5 м, к концу года до 2-2, 5 метров), принимая исходное положение; ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см), бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).</p> <p>Прыжки: на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка, перепрыгивание, через предметы (высота 5 см.), прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см., через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 15–20 см.), прыжки на двух ногах вокруг предметов, между ними.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя ноги прямо и врозь, руки в стороны и на пояс, сидя, лежа на спине, животе), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и др.), в том числе: поднимание и опускание прямых рук, отведение их в стороны, на пояс, за спину (одновременно, поочередно с предметами); поднимание над головой, наклоны из положения стоя и сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа на спине; сгибание и разгибание ног в коленях (поочередно и вместе) из положения лежа на животе; перевороты со спины на живот и обратно; приседания, держась за опору и без нее, вынося руки вперед. Включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения. Отдельные музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на полушариках, топаящим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком; имитационные движения - разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.); поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение.</p> <p>Строевые упражнения. Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.</p> <p>Подвижные игры. Педагог развивает и поддерживает активность детей в процессе двигательной</p>

	<p>деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры, вводит различные игры с более сложными правилами и сменой движений. Воспитывает у детей умение соблюдать элементарные правила, слышать указания, согласовывать движения в ходе игры, ориентироваться в пространстве. Педагог предлагает разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках»; с прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай комарика», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку»; с подлезанием и лазаньем на развитие силы, выносливости: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости, меткости: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», на ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано».</p> <p>Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий.</p> <p>Катание на санках: по прямой дорожке игрушек, друг друга, с невысокой горки.</p> <p>Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; повороты на лыжах переступанием.</p> <p>Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.</p> <p>Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.</p> <p>Формирование основ здорового образа жизни. Педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила). Активный отдых.</p> <p>Физкультурные досуги. Досуг проводится 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют сюжетные подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.</p> <p>День здоровья. В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, досуги, возможен выход за пределы участка детского сада, самостоятельную игровую деятельность, развлечения.</p>
--	--

В Таблице №14 представлены целевые ориентиры к концу 4-го года жизни.

Таблица №14

Группа/возраст	К концу года дети могут
Младшая группа (3 - 4 года)	<p>В результате, к концу 4 года жизни, ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх; по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; осваивает спортивные упражнения; проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре; понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности.</p>

2.2.3. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 4-5 лет

В процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения (См. Таблицу №15).

Таблица №15

Группа/возраст	Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений
Средняя группа (4-5 лет)	<p>Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения). Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети творчески используют в самостоятельной двигательной деятельности. Ходьба: обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие; в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами); по прямой, в обход по залу, в рассыпную, в разном темпе, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); с переходом на бег, в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего; между линиями (расстояние 15–10 см). Упражнение в</p>

равновесии: ходьба по скамье, по доске (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны и с предметом в руках, ставя ногу с носка); по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); перешагивание через предметы высотой 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

Бег: в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе (расстояние 10 м); спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1-1,5 минуты, парами взявшись за руки, по кругу, соразмеряя свои движения с движениями партнера; «змейкой» между предметами (оббегать пять шесть предметов); со старта на скорость (расстояние 15-20 м); бег в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью (на расстояние 40-60 м) в чередовании с ходьбой 80–100 м.

Ползание, лазанье: ползание на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево.

Бросание, ловля, метание: отбивание мяча о землю правой и левой рукой, бросание и ловля его кистями рук (не прижимая к груди); перебрасывание мяч друг другу и педагогу; прокатывание мячей, обручей друг другу и между предметами (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м.); бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (5 раза подряд); отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд); метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой, в вертикальную цель.

Прыжки: на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой), энергично отталкиваясь, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги; со сменой ног, ноги вместе - ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); спрыгивание (с высоты 20–25 см.) со страховкой; перепрыгивание через предметы (высотой 5-10 см.); прыжки в длину с места (на расстояние 70 см.) и через параллельные прямые (5–6 линий на расстоянии 40–50 см.); сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении; прыжки через короткую скакалку.

Общеразвивающие упражнения. Педагог учит детей выполнять общеразвивающие упражнения под счет (с 4,5 лет), из разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с оборудованием и без; поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; махи руками вперед, вверх, назад, круговые движения руками, согнутыми в локтях; повороты корпуса в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног с заданием, класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь); поднимание ног над полом из положения сидя и лежа, перевороты со спины на живот перекатом, держа в вытянутых руках предмет; приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны с предметом и без них. Педагог включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.

Ритмическая гимнастика.

Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и формы активного отдыха, подвижные игры.

Рекомендуемые упражнения: ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом окончания музыки; ходьба по кругу заруки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши, комбинации из двух освоенных движений.

Подвижные игры. Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, учит брать роль ведущего, развивает пространственную ориентировку, глазомер, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил без напоминания, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений). Педагог предлагает более разнообразные по содержанию и нагрузке подвижные игры: на развитие скоростно-силовых качеств: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Зайцы и волк», «Волк в курятнике», «Зайка серый умывается»; с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»; на ориентировку в пространстве, на внимание и ловкость: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прытки». Народные игры. «У

	<p>медведя во бору», «Водяной» и др.</p> <p>Строевые упражнения. Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, в звенья и на ходу по зрительным ориентирам; повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте. Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурного занятия на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано и в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий.</p> <p>Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга. Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.</p> <p>Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой».</p> <p>Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держать за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.</p> <p>Формирование основ здорового образа жизни. Педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга), способствует пониманию необходимости занятий физкультурой, важности правильного питания, полезных привычек, соблюдения гигиены, закаливания, для сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>Активный отдых.</p> <p>Физкультурные праздники и досуги.</p> <p>Педагог привлекает детей к праздникам старших дошкольников в качестве зрителей и участников (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России. День здоровья. Проводится 1 раз в три месяца, в этот день организовываются физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе. В Физкультурные праздники и досуги. Педагог привлекает детей к праздникам старших дошкольников в качестве зрителей и участников (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.</p> <p>День здоровья.</p> <p>Проводится 1 раз в три месяца, в этот день организовываются физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.</p>
--	--

В Таблице №16 представлены целевые ориентиры к концу 5-го года жизни.

Таблица №16

Группа/возраст	К концу года дети могут
Средняя группа (4 - 5 лет)	<p>В результате, к концу 5 года жизни ребенок осваивает разнообразные физические упражнения и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремится сохранять правильную осанку. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности. Проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, имеет сформированные полезные привычки.</p>

2.2.4. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 5-6 лет

В процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения (См. Таблицу №17).

Таблица №17

Группа/возраст	Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений
----------------	---

Старшая
(5 - 6 лет)

Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения). Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Ходьба: обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между восемью предметами), враспынную по диагонали; в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнение в равновесии: ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей).

Бег: с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях (по кругу, между предметами, враспынную, со сменой ведущего); в быстром темпе (от 10 метров по 3–4 раза до 20–30 м по 2–3 раза), с увертыванием; челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5–2 мин).

Ползание, лазанье: на четвереньках по прямой, «змейкой» (расстояние - 10 м), между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, пролезание в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево); лазанье по веревочной лестнице со страховкой.

Катание, бросание, ловля, метание: прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, из разных исходных положений; бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловля (на расстоянии 1,5 м.) по прямой и с отбивкой о землю; перебрасывание через препятствия друг другу из положения сидя и стоя (с расстояния 2 м); отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте и в движении расстояние от до 4 до 6 метров); метание разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель, с расстояния 1,5–2 метра.

Прыжки: на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед (на расстояние 2–3 м.); попеременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки»); на одной ноге (на правой и левой поочередно); в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими упражнениями; прыжки в длину с места (от 80 см.), через линию, поочередно через 5–6 линий или плоских обручей, (расстояние между которыми одинаковое и разное от 30 до 60 см.); через 2–3 предмета (поочередно через каждый высотой 5–10 см); с высоты 20–25 см. Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах и с продвижением, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Общеразвивающие упражнения. Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом и др.). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги прямо, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Включает в комплексы упражнения: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочередно; повороты влево и вправо, наклоны вперед, вниз, в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; поднимание ног над полом, сгибание и разгибание ног из положение сидя, лежа на боку; выполнение упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них. Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений для себя и сверстников. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает во вводную и основную части физкультурных занятий (отдельные комплексы из 5–6 упражнений), некоторые из упражнений в физкультминутки, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.

Строевые упражнения. Педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три

звена; перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Подвижные игры. Педагог продолжает развивать, закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, включающих несколько основных движений, совершенствовать их в играх-эстафетах, оценивает и поощряет соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх. Детям предлагаются разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и выносливости: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»; с ползанием и лазаньем на развитие силы: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось - поймай», «Мяч по кругу»; на ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники». Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь».

Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятия на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования, климатических условий региона

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м.); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полулелочкой» (прямо и наискось).

Катание на двухколесном велосипеде, самокате:

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

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде держать за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опускать лицо в воду, приседать под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

Спортивные игры. Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования.

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

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

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

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

Формирование основ здорового образа жизни.

Педагог продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе); формирует доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха и их защита). Продолжает формировать представления о разных видах спорта и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием) и в ходе туристских пеших прогулок учит их соблюдать. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить со способами оказания посильной помощи при уходе за больным.

Активный отдых. Физкультурные праздники и досуги. Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные

	<p>движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные игры, игры эстафеты, спортивные игры. Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 30–40 минут.</p> <p>Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России. Дни здоровья. Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.</p> <p>Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца), в теплый период года, и до 1 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, учит наблюдать за природой, ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные игры и эстафеты.</p>
--	--

В Таблице №18 представлены целевые ориентиры к концу 6-го года жизни.

Таблица №18

Группа/возраст	К концу года дети могут
<p>Старшая группа 5 -6 лет</p>	<p>В результате, к концу 6 года жизни, ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно; проявляет в двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре, гимнастике и др.) сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества; способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее; стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями; проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям; умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности; знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него; имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.</p>

2.2.5.Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 6-7 лет

В процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения (См. Таблицу №19).

Таблица №19

Группа/возраст	Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений
<p>Подготовительная к школе группа (6- 7 лет)</p>	<p>Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения). Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для развития инициативности и творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.</p> <p>Ходьба: в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в разном темпе и направлениях: по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов, по диагонали, с перестроениями, разными способами: обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, спиной вперед, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, в сочетании с другими видами основных движений и ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку.</p> <p>Упражнение в равновесии: ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, выполняя упражнения (приседая на одной ноге и пронося другую ногу вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с остановкой посередине и с приседанием и поворотом кругом и др.); прямо и боком, по канату на полу, по доске, держа баланс, стоя на большом набивном мяче.</p> <p>Бег: с разной скоростью 2–3 минуты, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу, в среднем темпе (до 300 м.), в быстром темпе 30 метров (10 м по 3–4 раза с перерывами) наперегонки на скорость (от 25-30 метров); на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая</p>

прямые ноги вперед, мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий, со скакалкой, с мячом, по доске, дорожке бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками через препятствия (высотой 10- 15 см.); спиной вперед из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.); в усложненных условиях 2-4 отрезка по 100-150 м в чередовании с ходьбой и с преодолением препятствий; челночный бег (3 по 5 метров).

Ползание, лазанье: на четвереньках, на животе и спине по гимнастической скамейке, бревну, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд, в туннеле на скорость, пролезание в обруч разными способами, подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50–35 см); лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного движения рук и ног, с перелезанием с пролета на пролет в разном темпе.

Бросание, ловля, метание: перебрасывание мяча разного размера друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), через сетку; бросание мячей разных размеров вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами; отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении по прямой и в разных направлениях от 5 до 10 раз; бросание набивных мячей (0,5 кг) сидя и бросание их вдаль из-за головы из положения стоя; метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой, в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), а также в движущуюся цель.

Прыжки: на двух ногах на месте разными способами, вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением (по 20-40 прыжков 2-4 раза в чередовании с ходьбой), с поворотом кругом, продвигаясь вперед (на 5-6 м.), с зажатым между ног мешочком с песком, с мячом; в положении сидя на большом надувном мяче (фитболе), через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге поочередно и через линию, веревку, в высоту с разбега (высота до 40 см); в длину с места (от 100–140 см в зависимости от пола, подготовленности); в длину с разбега (180–190 см), с места вверх, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки, с разбега (высота не менее 50 см). Прыжки через обруч, короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), вращающуюся вперед и назад длинную скакалку по одному, парами.

Общеразвивающие упражнения. Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, музыку и др. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и др.). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий в разных структурных частях и как отдельные комплексы из 6–8 упражнений, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха в подвижных играх. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения. Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу; перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Подвижные игры. Педагог продолжает обучать детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию и сюжету подвижных игр (в том числе, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности. Педагогом могут быть предложены детям: игр с бегом на развитие

скоростных качеств: «Моряки», «Пожарные на учении», «Спасатели спешат на помощь», «Будущие защитники Родины», «Полоса препятствий», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун инаседка»; с прыжками: «Лягушки и Аист», «Не попадись!», «Волк во рву». Игры с метанием и ловлей на развитие силы и ловкости: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый и меткий?», «Ловишки с мячом»; с ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловкие обезьянки»; игры-эстафеты: «Космонавты», «Дорожка препятствий», с элементами соревнования: «Зарничка», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Наши олимпийцы». Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».

Спортивные упражнения. Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий (наличие оборудования, климатические условия региона).

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднятие на горку «лесенкой», «елочкой». **Катание на коньках:** удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10–15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

Спортивные игры. Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий.

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

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

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота, играть по упрощенным правилам. **Элементы хоккея:** (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

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

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

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления об организме человека, факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и разных видов спорта, на здоровье, достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья (зрения, слуха, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата), правилах безопасного для здоровья поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием) и во время туристских прогулок и экскурсий. Следит за осанкой и приучает к этому детей, оказывать элементарную первую помощь при легких травмах, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье, и самочувствии других людей.

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги.

Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание

	<p>праздников составляют сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений. Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 40–45 минут.</p> <p>Содержание включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, проблемные и творческие задания. Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и выдающимся спортсменам.</p> <p>Дни здоровья. Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки, физкультурные досуги.</p> <p>Туристские прогулки и экскурсии.</p> <p>Педагог организует пешеходные прогулки на расстоянии от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года и от 1 до 2 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20–30 минут. В ходе туристской прогулки организует с детьми подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий. Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500г. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.</p>
--	--

В Таблице №20 представлены целевые ориентиры к концу 7-го года жизни.

Таблица №20

Группа/возраст	К концу года дети могут
<p>Подготовительная группа к школе (6 - 7 лет)</p>	<p>В результате, к концу 7 года жизни, ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, гибкость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров; осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми; проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует; активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми; проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности; осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности, имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; стремится оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.</p>

2.3. Основные требования по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

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

В раннем дошкольном возрасте от 2 до 3 лет.

- формированию умения выполнять ОВД, ОРУ, музыкально-ритмические упражнения в разных формах двигательной деятельности;
- обучению выполнять движения, координируя движения рук и ног, сохраняя заданное направление, равновесие;
- формированию умения ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения в соответствии с образцом;

- побуждению детей действовать согласованно, реагировать на сигнал, совместно играть в подвижные игры;
- оптимизации двигательной деятельности, осуществлению помощи и страховки, поощрению стремления ребенка соблюдать правила личной гигиены для сохранения здоровья.

В младшем дошкольном возрасте от 3 до 4 лет.

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

В среднем дошкольном возрасте от 4 до 5 лет.

- формированию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств;
- обучению точно принимать исходные положения, поддержанию стремления соблюдать технику выполнения упражнений, правил в подвижных играх;
- умению слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры;
- развитию умения использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели;
- овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формированию представлений о правилах поведения в двигательной деятельности, закреплению полезных привычек, способствующих укреплению и сохранению здоровья.

В старшем дошкольном возрасте от 5 до 6 лет.

- развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков, психофизических качеств и способностей, обогащению двигательного опыта детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями;
- поддержке детской инициативы, формированию стремления творчески использовать упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- закреплению умения самостоятельно точно, технично выразительно выполнять упражнения под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений;
- обучению подвижным играм, элементам спортивных игр, играм-эстафетам;
- поощрению стремления выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;
- расширению и закреплению представлений о здоровье, ЗОЖ, формированию элементарных представлений (на доступном уровне) об организме человека, о разных формах активного отдыха, включая туризм, формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности;
- организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

В старшем дошкольном возрасте от 6 до 7 лет.

- закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств и способностей;
- созданию условий для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения ОВД и их комбинаций, ОРУ, спортивных упражнений, освоению элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений;

- обучению выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения.
- обучению детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений;
- поддержанию стремления творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности, организовывать и придумывать подвижные игры, ОРУ, комбинировать движения, импровизировать;
- приобщение детей к ЗОЖ: расширение и уточнение представлений о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней, поддержание интереса к физической культуре, спорту, активному отдыху, воспитание полезных привычек, осознанного, заботливого, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

2.4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы

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

2.4.1. Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию

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

- образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных процессов;
- самостоятельная деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации рабочей программы по физическому развитию.

2.4.2. Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОУ

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

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминутки во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Проведение спортивных соревнований туристических походов, занятий в плавательных бассейнах обеспечиваются присутствием медицинского работника. Проведение туристических походов с выходом за территорию ДОО оформляются приказом заведующего ДОО, в соответствии с нормативными актами, разработанными в ДОО.

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

2.4.3. Средства реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников

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

Примерный перечень (См. Таблица №21).

**Перечень спортивного оборудования и инвентаря
для реализации двигательной деятельности**

Таблица №21

№ п/п.	Наименование спортивного оборудования и инвентаря	Количество (шт.)
Спортивное оборудование:		
1.	Баскетбольные щиты	2
2.	Велосипед	10
3.	Ворота для подлезания	4
4.	Гимнастическая лестница	4
5.	Гимнастическая скамейка	4
6.	Гимнастические маты	2
7.	Канат	1
8.	Координационная лестница	6
9.	Мягкие модули	35
10.	Наклонная доска	4
11.	Самокат	4
12.	Спортивный уголок	1
13.	Фит-болл	20
Спортивный инвентарь:		
1.	Гимнастическая палка	30
2.	Гимнастический обруч	30
3.	Кегли	2 набора
4.	Конусы для разметки	8
5.	Кубики мягкие	30
6.	Кубики пластмассовые	30
7.	Массажная полусфера	30
8.	Массажный коврик	30
9.	Мешок для метания	30
10.	Мяч 25 см	30
11.	Мяч 7 см	30
12.	Мяч массажный	30
13.	Набивной мяч 0,5 кг	15
14.	Набивной мяч 1 кг	15
15.	Обруч	30
16.	Скакалка длинная	2
17.	Скакалка короткая	30
18.	Флажок	60
19.	Лыжи	10

2.4.4. Методы реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников

При организации обучения двигательным навыкам, развития психофизических качеств и формирования основ ЗОЖ традиционные методы (словесные, наглядные, практические) дополнены методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей: (См. Таблицу №22).

Таблица №22

№ п/п.	Название методов	Описание методов
1.	Вербальные методы (словесные):	- направлены на активизацию сознания ребенка, формирование более глубокого осмысления поставленных задач, выполнение физических упражнений на осознанном уровне, понимание их содержания, структуры, а также самостоятельное и творческое использование в самых разных случаях; - название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и т. д. активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.
2.	Наглядные методы:	- способствуют формированию знаний и ощущений, касающихся

		<p>движения, чувственного восприятия и развития способности к сенсорике;</p> <ul style="list-style-type: none"> - наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); - наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).
3.	Практические методы:	<ul style="list-style-type: none"> - призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений; - применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений. - закрепления двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях. - при выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). <i>Соревновательный метод</i>: повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению, развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.
4.	Информационно-рецептивный метод:	<ul style="list-style-type: none"> - предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентации, рассказы педагогов или детей, чтение).
5.	Репродуктивный метод:	<ul style="list-style-type: none"> - создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца воспитателя, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель).
6.	Метод проблемного изложения:	<ul style="list-style-type: none"> - постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений.
7.	Эвристический метод (частично-поисковый):	<ul style="list-style-type: none"> - проблемная задача делится на части - проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях).
8.	Исследовательский метод:	<ul style="list-style-type: none"> - составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование).

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

2.5. Взаимодействие педагогов

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность физического развития детей, является взаимодействие инструктора по физической культуре со всеми участниками образовательного процесса – с администрацией ДОО, воспитателями, младшими воспитателями, педагогом-психологом, музыкальным руководителем, учителем-логопедом, медицинским персоналом и родителями.

1. Взаимодействие с администрацией ДОО.

Заведующий детским садом и заместитель заведующего по УВР обеспечивают организацию образовательного процесса в ДОО, повышение профессиональной компетенции специалистов, а также организуют взаимодействие с семьями воспитанников и различными социальными партнерами.

2. Взаимодействие с воспитателями

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

В образовательной деятельности инструктор по физической культуре проводит занятие, воспитатель следит за качеством выполнения ОРУ и ОВД, оказывает помощь детям при выполнении упражнений, страховку и т.д.

**План взаимодействия инструктора по физической культуре
с воспитателями детей раннего и младшего дошкольного возраста**

Таблица №23

№ п/п.	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1.	Ознакомление педагогов с результатами диагностики физической подготовленности детей.	Сентябрь Май	Инструктор по физической культуре
2.	Разработка рекомендаций и по индивидуальной работе на учебный год и на летний период с детьми, имеющими отклонение в состоянии здоровья (на основании тестовой диагностики).	Сентябрь Май	Инструктор по физической культуре
3.	Проведение Консультации для воспитателей на тему: «Взаимодействие инструктора с педагогами ДОУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей».	Сентябрь Май	Инструктор по физической культуре
4.	Разработка сценариев для проведения физкультурных развлечений.	Сентябрь	Инструктор по физической культуре
5.	Составление картотек подвижных и малоподвижных игр на прогулке, для детей.	Октябрь	Инструктор по физической культуре
6.	Изготовление информационных буклетов о здоровом образе жизни.	Октябрь Ноябрь	Инструктор по физической культуре
7.	Подобрать комплексы утренних и после сна гимнастик для детей.	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
8.	Открытый показ физкультурного занятия с элементами русских народных подвижных игр для педагогов.	Декабрь	Инструктор по физической культуре
9.	Мастер-класс «Будем играть здоровье укреплять».	Январь	Инструктор по физической культуре
10.	Смотр-конкурс «Зимний участок - территория здоровья» постройки из снега. (если позволяют климатические условия).	Февраль	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
11.	Проведение Консультации на тему: «Воздействие подвижных игр с элементами спорта на развитие особенностей детей».	Март	Инструктор по физической культуре
12.	Конкурс на «Лучший физкультурный уголок в группе».	Апрель	Воспитатели групп
13.	Проведение Консультации на тему: «Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в летний период с детьми».	Май	Инструктор по физической культуре
14.	Пополнение предметно-развивающей среды в физкультурных уголках нестандартным физкультурным оборудованием.	В течение года	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
15.	Проведение ознакомление педагогов с новинками методической литературы по физкультурно-оздоровительному направлению.	В течение года	Инструктор по физической культуре
16.	Участие в педагогических советах.	В течение года	Инструктор Воспитатели
17.	Регулярно информировать о физкультурно-	В течение	Инструктор

	оздоровительной работе.	года	по физической культуре
18.	Подготовка совместных развлечений.	В течение года	Инструктор Воспитатели

**План взаимодействия инструктора по физической культуре
с воспитателями детей среднего и старшего дошкольного возраста**

Таблица №24

№ п/п.	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1.	Ознакомление педагогов с результатами диагностики физической подготовленности детей.	Сентябрь Май	Инструктор по физической культуре
2.	Разработка рекомендаций и по индивидуальной работе на учебный год и на летний период с детьми, имеющими отклонение в состоянии здоровья (на основании тестовой диагностики).	Сентябрь Май	Инструктор по физической культуре
3.	Проведение Консультации для воспитателей на тему: «Взаимодействие инструктора с педагогами ДООУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей».	Сентябрь Май	Инструктор по физической культуре
4.	Разработка сценариев для проведения спортивных мероприятий.	Сентябрь	Инструктор по физической культуре
5.	Составление карточек подвижных и малоподвижных игр на прогулке, для детей.	Октябрь	Инструктор по физической культуре
6.	Изготовление информационных буклетов о здоровом образе жизни.	Октябрь Ноябрь	Инструктор по физической культуре
7.	Подобрать комплексы утренних и после сна гимнастик для детей.	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
8.	Деловая игра : «Ура, подвижная игра».	Декабрь	Инструктор по физической культуре
9.	Буклеты для педагогов: «Чистые руки –залог здоровья»	Январь	Инструктор по физической культуре
10.	Смотр-конкурс «Зимний участок- территория здоровья», постройки из снега.	Февраль	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
11.	Проведение Консультации на тему: «Воздействие подвижных игр с элементами спорта на развитие особенностей детей».	Март	Инструктор по физической культуре
12.	Конкурс на «Лучший физкультурный уголок в группе».	Апрель	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
13.	Проведение Консультации на тему: «Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в летний период с детьми».	Май	Инструктор по физической культуре
14.	Пополнение предметно-развивающей среды в физкультурных уголках нестандартным физкультурным оборудованием.	В течение года	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
15.	Проведение ознакомление педагогов с новинками методической литературы по физкультурно-оздоровительному направлению.	В течение года	Инструктор по физической культуре
16.	Участие в педагогических советах по плану Муниципального общеобразовательного учреждения	В течение года	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
17.	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях и физкультурно-оздоровительной работе.	В течение года	Инструктор по физической культуре
18.	Подготовка совместных праздников и	В течение	Инструктор

	развлечений.	года	по физической культуре Воспитатели групп
--	--------------	------	---

3. Взаимодействие с младшим воспитателем

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

4. Взаимодействие с музыкальным руководителем

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

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

План взаимодействия (См. Таблицу №26)

План взаимодействия инструктора по физической культуре с музыкальным руководителем

Таблица №26

№ п/п.	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1.	Подбор музыки для использования ее в образовательной деятельности в режимных моментах (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и т.д.).	В течение года	Музыкальный руководитель Инструктор по физической культуре
2.	Закрепление танцевальных шагов в физкультурных занятиях.	В течение года	Инструктор по физической культуре
3.	Подбор игр соревновательного характера для музыкальных праздников.	В течение года	Музыкальный руководитель Инструктор по физической культуре
4.	Помощь в подготовке и проведении праздников.	В течение года	Инструктор по физической культуре
5.	Использование на физкультурных занятиях танцевальных шагов: боковой галоп, пружинящий шаг, приставной и переменный шаги.	В течение года	Инструктор по физической культуре
6.	Подбор музыкального сопровождения для спортивных праздников и физкультурных досугов.	В течение года	Музыкальный руководитель

5. Взаимодействие с учителем - логопедом

Совместно с учителем-логопедом подбирают комплексы ОРУ в сочетании речь с движением и т.п. План взаимодействия (См. Таблицу №27)

План взаимодействия инструктора по физической культуре с учителем – логопедом

Таблица №27

№ п/п.	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1.	Ознакомление инструктора по физической культуре с некоторыми приемами постановки звуков у детей.	Октябрь	Учитель-логопед
2.	Беседа с инструктором по физической культуре на тему: «Особенности речевого и психофизического развития детей с речевыми нарушениями».	Апрель	Учитель-логопед
3.	Практические и теоретические рекомендации инструктору по физической культуре по осуществлению коррекционно-логопедических	Май	Учитель-логопед

	мероприятий во время летнего периода.		
4.	Помощь учителя - логопеда в подготовке спортивных праздников (подборка игр-речь с движениями).	В течение года	Учитель-логопед
5.	Помощь учителя - логопеда в подготовке спортивных праздников (подборке карточек игр и форм двигательной активности с движениями).	В течение года	Учитель-логопед
6.	Подбор методической литературы, пособий и репертуара для обеспечения эффективного взаимодействия учителя-логопеда и инструктора.	В течение года	Учитель-логопед Инструктор по физической культуре
7.	Индивидуальная беседа с инструктором по физической культуре о динамике развития двигательной активности детей с нарушениями речи.	В течение учебного года	Учитель-логопед

6. Взаимодействие с медицинским персоналом

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

2.6. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы

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

Коррекционно-развивающая работа представляет собой комплекс мер по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся, включающий психолого-педагогическое обследование, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, а также мониторинг динамики их развития.

Коррекционно-развивающую работу в ДОО осуществляют педагоги-психологи, дефектологи, логопеды, другие педагоги (воспитатели, инструктор по физкультуре, и т.д.)

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

2.7. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Образовательная деятельность в ДОО включает:

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

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

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

2.8. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках образовательной области «Физическое развитие»

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

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

В соответствии с ФОП в ДОО организована система профессиональной поддержки и помощи родителям (законным представителям) в воспитании и обучении детей, охране и укреплении их здоровья, состоящая из консультативных, просветительских, обучающих направлений работы педагогов ДОО.

План работы с родителями

Таблица №28

№ п/п.	Форма и содержание работы	Сроки	Ответственный
1.	Буклет на тему: «В здоровом теле-здоровый дух».	Сентябрь	Инструктор по физической культуре
	Выступление на родительском собрании с темой: «О физкультурно-оздоровительной работе проводимой с детьми в течение учебного года».	В течение года	Инструктор по физической культуре
	Подготовка и изготовление пособий к физкультурным занятиям и развлечениям.	В течение года	Инструктор по физической культуре
3.	Консультация на тему: «Не мешайте детям лазать и ползать!».	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
	Предоставление наглядной информации: на стенде «Физкульт – новости» (Фото, картинки, дипломы и т.д.).	В течение года	Инструктор по физической культуре
	Индивидуальные рекомендации и беседы по физическому развитию.	В течение года	Инструктор по физической культуре
5.	Консультация на тему: «Движение - основа здоровья».	Январь	Инструктор по физической культуре
	Провести физкультурные досуги и спортивные праздники согласно перспективному плану для детей старшей группы.	В течение года	Инструктор по физической культуре
	Праздник с папами посвященный «Дню Защитника Отечества».	Февраль	Инструктор по физической культуре
7.	Консультация на тему: «Пальчиковые игры. Моторика».	Март	Инструктор по физической культуре
8.	Консультация на тему: «Оздоровление детей».	Апрель	Инструктор по физической культуре
	День здоровья (беседы, викторины, подвижные игры, эстафеты).	В течение года	Инструктор по физической культуре
9.	Консультация на тему: «Летний отдых и оздоровление детей».	Май	Инструктор по физической культуре
	Буклет: Выбираем самокат Семейный фотоконкурс – «Моя спортивная семья».	Май	Инструктор по физической культуре
10.	Развитие непосредственного вовлечения родителей в образовательный и воспитательный процесс ДОО на основе создания совместных образовательных проектов с целью дальнейшей успешной	В течение года	Инструктор по физической культуре

	социализации воспитанников.		
	Привлечение родителей к участию в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях.	В течение года	Инструктор по физической культуре
11.	Предоставления рекомендаций по физическому развитию детей, старших групп, в групповые уголки.	В течение года	Инструктор по физической культуре

3. Организационный раздел

3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

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

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

Развивающая предметно-пространственная среда ДОО создает возможности для учета особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

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

При проектировании РППС ДОО необходимо учитывать:

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

Для проведения разных видов двигательной деятельности в ДОО необходимо чтобы был:

- физкультурный зал;
- физкультурные центры в групповых помещениях;
- спортивная площадка на территории ДОО.

3.2. Материально-техническое обеспечение рабочей программы по реализации образовательной области «Физическое развитие»

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

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

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

Используемые материалы:

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, Приказ Министерства просвещения от 25. 11. 2022 г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) Приказ Министерства образования и науки от 17 октября 2013 г. № 1155
3. СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
4. Основная образовательная программа ДОО.
5. Инновационная программа дошкольного образования./ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – 6-е изд., испр. и доп.-М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2021. –с. 336.
6. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста/Сост. Н.А. Ноткина, Л. И. Казьмина, Н.Н. Бойнович.-Спб.: Изд-во Акцидент, 1995.-36 с.
7. Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. - М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. - 88 с.
8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет. - М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2021.-112 с.
9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет. - М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2021.-160 с.
10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020.-192 с.
11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет.- 2- изд.,испр. и доп.-М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020.-160 с.
12. Э.Я. Степаненкова. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет.-2-е изд., испр. и доп.– М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2021. – 168 с.

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

1. Адашквичене Э.И., «Спортивные игры и упражнения в детском саду», Москва «Просвещение» 1992 г.
2. Белая К. Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников (3-7 лет).
3. Борисова М.М., Зорина Т.А., Сафронова Н.М. Обучение дошкольников игре «Городки». М.: Линка-Пресс, 2017.
4. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
5. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей. – М.: Издательство “ГНОМ и Д”, 2004.
6. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М., ФиС., 1987.
7. Глосович Б., Постников А. Бадминтон для детей. М: Просвещение, 1962.
8. Гришин В. Г. «Игры с мячом и ракеткой». М.: Педагогика, 1975.
9. Завьялова Т.П. Методика обучения и воспитания. Туризм в детском саду. Издательство «Юрайт», 2022 г.
10. Павлова Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. – М.: 2012.

Приложения к рабочей программе по реализации образовательной области «Физическое развитие»:

1. Двигательный режим детей раннего и дошкольного возраста;
2. Расписание образовательной деятельности по физическому развитию;
3. Перспективное и календарное планирование освоения основных движений;
4. План проведения досуговых мероприятий и праздников.
5. Содержание образовательной деятельности.

Режим двигательной активности на 2024-2025 учебный год

Формы организации двигательной деятельности	Группы, особенности организации, продолжительность									
	Младшая		Разновозрастная		Средняя		Старшая		Подготовительная	
	в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю
Утренняя гимнастика	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.
Физкультурные занятия	3 раза в неделю	45 мин.	3 раза в неделю	75 мин.	3 раза в неделю	60 мин.	3 раза в неделю	75 мин.	3 раза в неделю	90 мин.
Физкультминутки	1-2 мин.	5-10 мин.	2 мин.	10 мин.	2 мин.	10 мин.	4 мин.	20 мин.	4 мин.	20 мин.
Музыкальные занятия (музыкально-ритмические движения, игры)	2 раза в неделю 4-5 мин.	8-10 мин.	2 раза в неделю 4-5 мин.	8-10 мин.	2 раза в неделю 5-6 мин.	10-12 мин.	2 раза в неделю 5-6 мин.	10-12 мин.	2 раза в неделю 6-7 мин.	12-14 мин.
Подвижные игры, спортивные упражнения	8-10 мин.	40-50 мин.	8-10 мин.	40-50 мин.	15 мин.	75 мин.	15-20 мин.	75-90 мин.	20-25 мин.	100-125 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке, спортивные игры	10-15 мин.	50-75 мин.	10-15 мин.	50-75 мин.	15-20 мин.	75-100 мин.	15-20 мин.	75-100 мин.	20-25 мин.	100-125 мин.
Гимнастика после дневного сна	4-5 мин.	20-25 мин.	4-5 мин.	20-25 мин.	5-6 мин.	25-30 мин.	5-6 мин.	25-30 мин.	5-6 мин.	25-30 мин.
Итого:	47 мин.	4 ч. 25 мин.	47 мин.	5 ч 10 мин.	59 мин.	5 ч. 37 мин.	66 мин.	6 ч. 01 мин.	77 мин.	7 ч. 34 мин.
Активный отдых										
Физкультурные досуги, развлечения		1-2 раза в месяц 10-15 мин.		1-2 раза в месяц 15-20 мин.		1-2 раза в месяц 20-25 мин.		1-2 раза в месяц 25-30 мин.		1-2 раза в месяц 30-35 мин.
День здоровья		1 раз в квартал		1 раз в квартал		1 раз в квартал		1 раз в квартал		1 раз в квартал
Спортивный праздник		--		--		в качестве зрителей		2 раза в год		2 раза в год
Туристские прогулки и экскурсии								1-1,5 ч.		1-2,5 ч.

Приложение №2

**Перспективный план физкультурных досугов
с детьми младшего дошкольного возраста
на 2024-2025 учебный год**

№ п/п.	Название физкультурных досугов	Месяц проведения	Ответственные
1.	«Весёлый праздник»	Сентябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
2.	«День Здоровья»	Октябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
3.	«Занимашки»	Ноябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
4.	«Новогодние каникулы	Декабрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
5.	«Весёлые котята»	Январь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
6.	«День Защитника Отечества»	Февраль	Инструктор по физической культуре Воспитатели
7.	«К нам пришла Матрёшка в гости	Март	Инструктор по физической культуре Воспитатели
8.	«Уложим мишку спать»	Апрель	Инструктор по физической культуре Воспитатели
9.	«Весёлые воробьишки»	Май	Инструктор по физической культуре Воспитатели
10.	«Здравствуй лето»	Июнь	Инструктор по физической культуре Воспитатели

Приложение №3

**Перспективный план физкультурных досугов
с детьми среднего дошкольного возраста
на 2024-2025 учебный год**

№ п/п.	Название физкультурных досугов	Месяц проведения	Ответственные
1.	«Сентябрьские старты»	Сентябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
2.	«День здоровья»	Октябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
3.	«В лес осенний мы пойдём к зверюшкам в гости попадем»	Ноябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
4.	«Путешествие зайчат в зимний лес»	Декабрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
5.	«Зимние забавы с Белым медведем»	Январь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
6.	«Веселая масленица»	Февраль	Инструктор по физической культуре Воспитатели

7.	«День подвижных игр с мячами»	Март	Инструктор по физической культуре Воспитатели
8.	«Путешествие по дорогам города»	Апрель	Инструктор по физической культуре Воспитатели
9.	«Весенние старты с зайкой»	Май	Инструктор по физической культуре Воспитатели

Приложение №4

Перспективный план физкультурных досугов и спортивных праздников с детьми старшего дошкольного возраста (старшие группы) на 2024-2025 учебный год

№ п/п.	Название физкультурных досугов и спортивных праздников	Месяц проведения	Ответственные
1.	День знаний «Незнайка в гостях у ребят» (музыкально-спортивный праздник)	Сентябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
2.	«Путешествие с Витаминкой в Страну Здоровья» (досуг)	Октябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
3.	«Осенние старты» (досуг)	Ноябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
4.	«Зимние забавы» (досуг)	Декабрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
5.	«Снежные старты с Метелицей» (досуг)	Январь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
6.	«День Защитника Отечества» посвященный 23 февраля (Физкультурно-музыкальный досуг)	Февраль	Инструктор по физической культуре Воспитатели
7.	«Уважайте светофор», досуг	Март	Инструктор по физической культуре Воспитатели
8.	«Будущие космонавты» (досуг)	Апрель	Инструктор по физической культуре
9.	Весенние старты «Школа мяча» (досуг)	Май	Инструктор по физической культуре Воспитатели

Приложение №5

Перспективный план физкультурных досугов и спортивных праздников с детьми старшего дошкольного возраста (подготовительные группы) на 2024-2025 учебный год

№ п/п.	Название физкультурных досугов и спортивных праздников	Месяц проведения	Ответственные
1.	День знаний «Путешествие в страну Знаний с АБВГДЕЙКОЙ» (музыкально-спортивный праздник)	Сентябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели

2.	«День здоровья» (досуг)	Октябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
3.	«Осеннее ориентирование с Красной шапочкой и Серым Волком» (досуг)	Ноябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
4.	«Зимние старты» (досуг)	Декабрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
5.	«Малые Зимние Олимпийские игры» (досуг)	Январь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
6.	«День Защитника Отечества» посвященный 23 февраля (Физкультурно-музыкальный досуг)	Февраль	Инструктор по физической культуре Воспитатели
7.	Спортивное развлечение «Красный, желтый, зеленый.»	Март	Инструктор по физической культуре Воспитатели
8.	Веселые старты, посвященные Всемирному Дню Здоровья (досуг)	Апрель	Инструктор по физической культуре Воспитатели
9.	«Один день солдатской жизни» посвященный победы в Великой Отечественной войне(досуг)	Май	Инструктор по физической культуре Воспитатели

Перспективное планирование содержания образовательной деятельности в соответствии с направлением «Физическое развитие»

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

Источник:

1. С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий 3-4 года» Мозаика- Синтез, Москва, 2021
2. Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. 3-4 года. Конспекты занятий.» - Мозаика-Синтез, Москва, 2021
3. Л. И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-4 лет.» - Мозаика-Синтез, Москва, 2021
4. Харченко Т. Е. «Утренняя гимнастика в детском саду. 3-4 года. Комплексы упражнений.» - Мозаика-Синтез, Москва, 2021
5. М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения 3-7 лет» Мозаика-Синтез, Москва, 2021
6. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр 2-7 лет» Мозаика-Синтез, Москва 2021

Для проведения занятий по физическому развитию на улице за основу берется первое занятие на неделе, которое проводилось в физкультурном зале. Содержание занятия по физическому развитию на улице, основано на закреплении ранее пройденного программного материала. Структура занятия по физическому развитию на улице, включает основные виды движений и упражнений, которые можно организовать в условиях улицы.

Сентябрь

Задачи:

- Знакомить детей с физкультурным залом и спортивным инвентарем;
- Познакомить: с ходьбой и бегом в заданном направлении; с прыжками на двух ногах на месте.
- Формировать умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, приучать детей действовать совместно, обеспечивать профилактику нарушений осанки.

Дата	1 неделя:02.09, 04.09. 2024г.	2 неделя: 09.09; 11.09. 2024г.	3 неделя: 16.09.; 18.09; 2024г.	4 неделя: 23.09.;25.09. 2024г.
Содержание занятий	(1,2 занятия)/ 1 занятие на улице	(3,4 занятия)/ 2 занятие на улице	(5,6 занятия)/3 занятие на улице	(7,8 занятия)/4 занятие на улице
Строевые упражнения	Построение в 1 шеренгу	Построение в одну шеренгу	Построение	Построение, перестроение
Виды ходьбы и бега	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Бег в заданном направлении.	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Бег в заданном направлении.	Ходьба парами, взявшись парами. Бег по кругу друг за другом.	Ходьба парами, взявшись парами. Бег в заданном направлении.
ОРУ	Комплекс 1 или 2 на выбор.	Комплекс 1 или 2	Комплекс 2	Комплекс 1 или 2
Основные виды движений	Прыжки на 2-х ногах, проползание заданного расстояния на четвереньках, катание мяча.	Проползание заданного расстояния до предмета. Прыжки на двух ногах. Катание мяча среднего размера.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подбрасывание малых мячей	Проползание в вертикально стоящий обруч и в ворота. Прыжки с продвижением вперед и подпрыгиванием до ладони инструктора, находящейся выше поднятых рук ребенка. Прокатывание мяча двумя и одной руками под воротиками.

Подвижные игры	«Беги к флажку»	«Поезд»	«По ровненькой дорожке»	«Поезд»
Малоподвижные игры	«Давайте вместе с нами»	«Кошка выпускает коготки»	«Тишина»	«Жили были зайчики»
Оборудование:	Мячи, флажки	Мячи, флажки	Мячи, флажки	Мячи, флажки, скамейки

Октябрь

Задачи:

- Мотивировать детей на участие в совместных играх и физических упражнениях.
- Формировать умения ориентироваться в пространстве.
- Обеспечивать закаливание организма детей.

Дата	5 неделя: 30.09.; 02.10 2024г	6 неделя: 07.10; 09.10. 2024г.	7 неделя: 14.10; 16.10. 2024г.	8 неделя: 21.10.; 23.10.2024г.
Содержание занятий	(9,10 занятия)/ 5 занятие на улице	(11,12 занятия)/ 6 занятие на улице	(13,14 занятия)/7 занятие на улице	(15,16 занятия)/8 занятие на улице
Строевые упражнения	Построение	Перестроение	Построение	Перестроение в колонну по 2
Виды ходьбы и бега	Ходьба парами держась за руки, бег по кругу	Ходьба обычная по кругу на носках, с высоким подниманием колена, бег по кругу.	Ходьба парами, бег в заданном направлении.	Ходьба по кругу друг за другом держась за руки. Бег враспынную и стайкой.
ОРУ	Комплекс 1 с султанчиками	Комплекс 2 без предметов	Комплекс 2	Комплекс 1
Основные виды движений	Прыжки с продвижением вперед и подпрыгиванием до предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка. Подлезание под веревку, не касаясь руками пола. Катание малого мяча друг другу, между предметами. Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу.	Прыжки через две веревочки, лежащие на полу, поочередно через каждую/на двух ногах с продвижением вперед. Прокатывание малых мячей под веревкой/в воротца. Пролезание под веревку, стараясь не касаться руками пола.	Прыжки из обруча в обруч/ на двух ногах с продвижением вперед. Проползание под дугу с захватом впереди стоящей игрушки. Подбрасывание среднего мяча вверх двумя руками снизу.	Прыжки на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь). Ползание на четвереньках. Прокатывание мяча друг другу.
Подвижные игры	«Птички и птенчики»	«Птички в гнездышках»	«К мишке в гости»	«Птички в гнездышках»
Малоподвижные игры	«Здравствуй друг»	«Повстречались»	«Запрещенный цвет»	«Повстречались»

Оборудование:	султанчики	Султанчики, мячи.	Султанчики, мячи, фигуры разного цвета.	Султанчики, мячи
---------------	------------	-------------------	---	------------------

Ноябрь

Задачи:

- Формировать основные жизненно важные движения
- Обеспечивать закаливание организма - Воспитывать умения самостоятельно действовать

Дата	9 неделя: 28.10.; 30.10. 2024г.	10 неделя: 04.11.; 06.11.; 2024г.	11 неделя: 11.11.; 13.11. 2024г. ;	12 неделя: 18.11.; 20.11. 2024г.
Содержание занятий	(17,18 занятия)/ 9 занятие на улице	(19,20 занятия)/10 занятие на улице	(21,22 занятия)/11 занятие на улице	(23,24 занятия)/12 занятие на улице
Строевые упражнения	Построение в колонну по одному, перестроение в колонну по 2.	Перестроение в колонну по 2.	Построение в колонну по одному, перестроение в колонну по 2.	Размыкание и смыкание обычным шагом.
Виды ходьбы и бега	Ходьба по кругу друг за другом держась за руки/с выполнением задания(остановка, поворот, приседание). Бег врассыпную.	Ходьба с выполнением задания(остановка, поворот, приседание)/ по кругу друг за другом держась за руки, бег врассыпную	Ходьба с выполнением задания(остановка, поворот, приседание). Бег в заданном направлении.	Ходьба по кругу держась за руки. Бег врассыпную.
ОРУ	Комплекс 1 «Птички»	Комплекс 2	Комплекс 1	Комплекс 2
Основные виды движений	Подлезание под двумя дугами/веревкой. Прыжки через линии, поочередно через каждую. Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу/прокатывание мяча в воротца.	Ловля мяча, брошенного ИФК. Лазание по гимнастической лестнице. Прыжки на двух ногах на месте с произвольным движением рук/ с продвижением вперед.	Ползание между предметами, прыжки из обруча в обруч, ловля мяча.	Ползание на четвереньках по прямой. Прыжки на двух ногах на месте с произвольным движением рук/в длину с места. Ловля мяча, брошенного ИФК.
Подвижные игры	«Птички в гнездышках»	«Курочка-хохлатка»	«Карусель»	«Карусель»
Малоподвижные игры	«Каравай»	«Повстречались»	«Каравай»	«Воздушный шар»
Оборудование:	Обручи, мячи	Мячи, гимн. Лестница	Мяч, обруч, предметы.	Мяч, обруч.

Декабрь

Задачи:

- Поощрять участия детей в спортивных играх и физических упражнениях.
- Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Дата	13 неделя: 25.11.;27.11. 2024г	14 неделя: 02.12.; 04.12 2024г.	15 неделя: 09.12.; 11.12. 2024г.	16 неделя: 16.12.; 18.12. 2024г.
Содержание занятий	(25,26 занятия)/13 занятие на улице	(27,28 занятия)/14 занятие на улице	(29,30 занятия)/15 занятие на улице	(31,32 занятия)/16 занятие на улице
Строевые упражнения	Построение, перестроение в колонну по 2	Построение, размыкание и смыкание обычным шагом.	Построение, перестроение в колонну по 2.	Построение, повороты на месте.
Виды ходьбы и бега	Ходьба в заданном направлении. Бег по кругу.	Ходьба в заданном направлении. Бег по кругу.	Ходьба в сочетании движениями рук(вверх, в стороны, вперед). Бег с выполнением задания (останавливаться, убегать от догоняющего, бежать по сигналу в указанное место).	Ходьба в заданном направлении. Бег с выполнением задания (останавливаться, убегать от догоняющего, бежать по сигналу в указанное место).
ОРУ	Комплекс 1 без предметов	Комплекс 2 со скамейкой и флажками	Комплекс 1 без предметов	Комплекс 2 со скамейкой и флажками
Основные виды движений	Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой/прокатывание мяча в воротца из положения сидя. Лазание по гимнастической лестнице/подлезание под гимнастической палкой. Прыжки на месте в сочетании с движениями рук/с продвижением вперед через две линии.	Лазание по гимнастической лестнице/ползание на животе по прямой. Метание малого мяча на дальность/катание мяча друг другу из положения сидя. Прыжки с продвижением вперед до ориентира.	Метание малого мяча вдаль правой и левой рукой. Прыжки из обруча в обруч/на месте с хлопками над головой. Подлезание под дугу.	Прыжки на месте в сочетании с различными движениями рук/ с продвижением вперед до ориентира. Ползание на четвереньках по прямой/подлезание под препятствие. Бросание малого мяча правой и левой рукой в горизонтальную цель.
Подвижные игры	«Лохматый пес»	«Лохматый пес»	«Поймай комара»	«Курочка-хохлатка»
Малоподвижные игры	«Тишина»	«Давайте вместе с нами»	«Ручки-ножки»	«Воздушный шар»
Оборудование:	Гимнастическая лестница, мяч	Мяч, гимнастическая лестница, мячики	Мяч малый, обруч, дуги.	Мяч, препятствия.

Январь

Задачи:

- Формировать у детей потребность в двигательной активности.
- Приучать детей действовать совместно.
- Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, а также в движении.

Дата	17 неделя: 23.12.; 25.12.2024г	18 неделя: 30.12.;13.01.2025г.	19 неделя: 15.01.; 20.01.2025г.	20 неделя: 22.01.; 27.01.2025г.
Содержание занятий	(33,34 занятия)/17 занятие на улице	(35,36 занятия)/18 занятие на улице	(37,38 занятия)/19 занятие на улице	(39,40 занятия)/20 занятие на улице
Строевые упражнения	Построение, перестроение в колонну по 2.	Построение, размыкание и смыкание обычным шагом.	Построение, повороты на месте.	Построение, повороты на месте переступанием.
Виды ходьбы и бега	Ходьба в сочетании с движением рук (вверх, в стороны, вперед). Бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего).	Ходьба в сочетании с движением рук (поднять вверх, развести в стороны, вытянуть вперед). Бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего).	Ходьба в сочетании с движением рук (поднять вверх, развести в стороны, вытянуть вперед)/со сменой направления по сигналу. Бег по заданию, непрерывный 1 мин.	Ходьба со сменой направления по сигналу. Бег по заданию, непрерывный 1 мин.
ОРУ	Комплекс 1 с кубиками	Комплекс 1 с кубиками	Комплекс 2 со скамейкой	Комплекс 2 со скамейкой
Основные виды движений	Ползание на четвереньках по гимнастической скамье. Метание на дальность малого мяча от груди правой и левой рукой/ловля мяча, брошенного ИФК. Прыжки на одной ноге (левой - правой) поочередно/на месте в сочетании с хлопками над головой.	Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой. Ползание на четвереньках по гимнастической скамье. Прыжки с продвижением вперед до заданного ориентира/через гимнастическую палку.	Прыжки на одной ноге поочередно/на месте с различными движениями рук (хлопки в ладоши перед собой, за спиной). Лазание по гимнастической лестнице/ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Метание на дальность малого мяча правой и левой рукой/малого мяча в горизонтальную цель (поочередность рук).	Подпрыгивание на одной ноге (левой, правой)/прыжки с продвижением вперед до ориентира. Лазанье по гимнастической лестнице. Метание на дальность малого мяча правой и левой рукой.
Подвижные игры	«Курочка-хохлатка»	«Найди своё место»	«Курочка-хохлатка»	«Поймай комара»
Малоподвижные игры	«Мы погреемся немножко»	«Пропавшие ручки»	«Две подружки»	«Воздушный шар»
Оборудование:	Гимнастическая скамья, малый мяч.	Обруч, мяч, лесенка-дуга.	Малый мяч. Г имнастическая скамейка	Мяч, гимнастическая лестница.

Февраль Задачи: Продолжать развивать разнообразные виды движений.

Совершенствовать основные движения. -Формировать умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Дата	21 неделя: 29.01.; 03.02.2025г.	22 неделя: 05.02.; 10.02. 2025г.	23 неделя: 12.02.; 17.02. 2025г.	24 неделя: 19.02.; 26.02. 2025г.
Содержание занятий	(41,42 занятия)/21 занятие на улице	(43,44 занятия)/22 занятие на улице	(45,46 занятия)/23 занятие на улице	(47,48 занятия)/24 занятие на улице
Строевые упражнения	Построение, перестроение в колонну по 2.	Построение, размыкание и смыкание обычным шагом.	Построение, перестроение в колонну по 2.	Построение, размыкание и смыкание обычным шагом.
Виды ходьбы и бега	Ходьба со сменой направления по сигналу/по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Бег в непрерывном медленном темпе/с выполнением задания (останавливаться, убегать от догоняющего, бежать по сигналу в указанное место).	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы/ по ребристой доске. Бег с выполнением задания (останавливаться, убегать от догоняющего, бежать по сигналу в указанное место)/в непрерывном медленном темпе.	Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег с выполнением задания (останавливаться, убегать от догоняющего, бежать по сигналу в указанное место)/в непрерывном медленном темпе.	Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег в непрерывном медленном темпе/с выполнением задания (останавливаться, убегать от догоняющего, бежать по сигналу в указанное место).
ОРУ	Комплекс 1 с флажками	Комплекс 2	Комплекс 1 с флажками	Комплекс 2
Основные виды движений	Ловля мяча, брошенного ИФК. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке/подлезание под дуги. Прыжки через 4-6 линий.	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Бросание мяча вверх, вниз, об пол, его ловля/ловля мяча, брошенного ИФК. Прыжки на одной ноге (левой/правой поочередно)/на двух ногах с продвижением из обруча в обруч.	Прыжки на одной ноге поочередно/через 4-6 линий. Лазание по гимнастической лестнице/ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Метание малого мяча в горизонтальную цель правой/левой рукой/бросание мяча вверх, вниз, об пол, его ловля.	Подлезание под веревкой/проползание на четвереньках, на животе в заданном направлении. Прыжки через веревки, лежащие на полу. Ловля мяча, брошенного ИФК.
Подвижные игры	«Лохматый пес»	«Поймай комара»	«Курочка-хохлатка»	«Поймай комара»
Малоподвижные игры	«Две подружки»	«Пропавшие ручки»	«Две подружки»	«Ёлочка»
Оборудование:	Ребристая доска, мяч, гимнастическая скамейка, мячики пластмассовые маленькие	Гимнастическая скамейка, мяч.	Гимнастическая скамейка, гимнастическая лестница, мяч, пластмассовые мячики.	Ребристая доска, верёвка, мяч.

Март

Задачи:

- Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
- Учить пользоваться физкультурным оборудованием.
- Обеспечивать охрану и укрепления здоровья детей.

Дата	25 неделя: 03.03.; 05.03. 2025г.	26 неделя: 12.03.; 17.03. 2025г.	27 неделя: 19.03.; 24.03. 2025г.	28 неделя: 26.03.; 31.03. 2025г.
Содержание занятий	(49,50 занятия)/25 занятие на улице	(51,52 занятия)/26 занятие на улице	(53,54 занятия)/27 занятие на улице	(55,56 занятия)/28 занятие на улице
Строевые упражнения	Построение, повороты на месте переступанием.	Построение, размыкание и смыкание обычным шагом.	Построение в колонну по 1	Построение, размыкание и смыкание обычным шагом.
Виды ходьбы и бега	Ходьба по ребристой доске с	Ходьба по ребристой доске с	Ходьба через веревки, положенные	Ходьба через веревки, положенные
	перешагиванием через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы.	перешагиванием через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы	на пол. Бег в быстром темпе (10 м).	на пол. Бег в быстром темпе (10 м).
ОРУ	С набивными мешочками.	Со скамейкой и малым мячом	С набивными мешочками	Со скамейкой и малым мячом
Основные виды движений	Перелезание через гимнастическое бревно. Метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди. Прыжки в длину с места.	Прыжки в длину с места. Перелезание через гимнастическое бревно/пролезание в вертикально стоящий обруч с захватом. Метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди/отбивание мяча об пол одной рукой.	Прыжки в длину через две линии с места. Отбивание мяча об пол одной рукой. Пролезание в два вертикально стоящих обруча.	Прыжки с места в длину через две линии. Пролезание в вертикально стоящий обруч. Метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди.
Подвижные игры	«Воробышки и кот»	«Воробышки и кот»	«Найди, что спрятано»	«Воробышки и кот»
Малоподвижные игры	«Капуста-редиска»	«Дом»	«Ручки-ножки»	«Елочка»
Оборудование:	Гимнастическое бревно, ребристая доска, пластмассовые шарики, мяч, мешочки.	Скамейка, малый мяч, ребристая доска. Пластмассовые шарики.	Набивные мешочки, скамья, бревно. Мяч.	Скамья, малый мяч. Обруч, ребристая доска.

Апрель

Задачи:

- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения.
- Обеспечивать закаливание организма детей.

Дата	29 неделя: 02.04.; 07.04. 2025г.	30 неделя: 09.04.; 14.04. 2025г.	31 неделя: 16.04.; 21.04. 2025г.	32 неделя: 23.04.; 28.04. 2025г.
Содержание занятий	(57,58 занятия)/29 занятие на улице	(59,60 занятия)/30 занятие на улице	(61,62 занятия)/31 занятие на улице	(63,64 занятия)/32 занятие на улице
Строевые упражнения	Построение, размыкание и смыкание обычным шагом.	Построение, повороты на месте переступанием.	Построение, размыкание и смыкание обычным шагом.	Построение, повороты на месте переступанием.
Виды ходьбы и бега	Ходьба с перешагиванием через веревки, лежащие на полу. Бег по прямой, извилистой дорожке/догоняя катящиеся предметы.	Ходьба по наклонной доске, по ребристой доске, с перешагиванием через предметы. Бег по прямой, извилистой дорожке/догоняя катящиеся предметы	Ходьба с перешагиванием через веревки, лежащие на полу/по наклонной доске. Бег по прямой, извилистой дорожке/догоняя катящиеся предметы.	Ходьба по ребристой доске с перешагиванием через предметы. Бег в быстром темпе (10 м)/догоняя катящиеся предметы.
ОРУ	Комплекс 1 (без предметов)	Комплекс 2 (со стульчиками и флажками)	Комплекс 1 (без предметов)	Комплекс 2 (со стульчиками и флажками)
Основные виды движений	Отбивание мяча об пол одной рукой/бросание малого мяча из-за головы. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через предметы с продвижением вперед.	Отбивание мяча об пол одной рукой (правой/левой поочередно)/ бросание малого мяча из-за головы. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки с высоты/через предметы.	Бросание среднего мяча из-за головы правой и левой рукой. Пролезание в обруч. Прыжки с высоты/через предметы.	Бросание среднего мяча из-за головы правой и левой рукой, обеими руками. Пролезание в обруч/лазание по гимнастической стенке. Прыжки в длину с места/через предметы.
Подвижные игры	«Сбей кеглю»	«Воробушки и кот»	«Найди, что спрятано»	«Сбей кеглю»
Малоподвижные игры	«Жили-были зайчики»	«Повстречались»	«Здравствуй друг»	«Каравай»
Оборудование:	Мяч, гимнастическая стенка, предметы, пластмассовые шарики.	Стульчики, флажки, пластмассовые шарики, гимнастическая стенка, предметы.	Гимнастическая. лестница, мяч, кегли, обруч.	Гимнастическая лестница, мяч, кегли, обруч, стульчики, флажки.

Май

Задачи:

-Развивать умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др. -Приучать выполнять правила в игровых упражнениях.

-Воспитывать интерес к физическим упражнениям.

Дата	33 неделя: 30.04.;05.05.2025г.	34 неделя: 07.05.; 14.05. 2025г.	35 неделя: 19.05.; 21.05. 2025г.	36 неделя : 26.05. ;28.05.2025г.
Содержание занятий	(65,66 занятия)/33 занятие на улице	(67,68 занятия)/34 занятие на улице	(69,70 занятия)/35 занятие на улице	(71,72 занятия)/36 занятие на улице
Строевые упражнения	Построение, повороты на месте переступанием.	Построение, размыкание и смыкание обычным шагом.	Построение, повороты на месте переступанием.	Построение, размыкание и смыкание обычным шагом.
Виды ходьбы и бега	Ходьба по наклонной доске, медленное кружение в обе стороны. Бег по прямой и извилистой дорожке.	Ходьба по наклонной доске, медленное кружение в обе стороны. Бег в быстром темпе (10 м).	Ходьба с перешагиванием через веревки, лежащие на полу/ медленное кружение в обе стороны. Бег по прямой и извилистой дорожке/ в быстром темпе (10 м).	Ходьба с перешагиванием через веревки, лежащие на полу. Бег по прямой и извилистой дорожке/в быстром темпе (10 м).
ОРУ	Комплекс 2 (на мягких модулях)	Комплекс 1(с обручем)	Комплекс 2 (на мягких модулях)	Комплекс 1 (с обручем)
Основные виды движений	Прыжки в длину с места/с высоты. Метание малого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой, двумя руками снизу, от груди. Лазанье по гимнастической стенке.	Метание мяча в вертикальную/горизонтальную цель правой и левой рукой, двумя руками снизу, от груди. Прыжки в длину с места/с высоты. Пролезание в обруч и затем лазанье по гимнастической стенке.	Прыжки в длину с места. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой, двумя руками снизу, от груди. Лазанье по гимнастической стенке, затем подлезание под дугой (полоса препятствий).	Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой. Прыжки в длину с места. Пролезание в обруч, затем ползание на четвереньках по прямой (полоса препятствий).
Подвижные игры	«Кто дальше бросит мешочек»	«Воробышки и кот»	«Сбей кеглю»	«Найди ,что спрятано»
Малоподвижные игры	«Мы погреемся немножко»	«Пропавшие ручки»	«Воздушный шар»	«Каравай»
Оборудование:	Обруч, мешок с песком, мяч, гимнастическая стенка, наклонная доска	Обруч, мешок с песком, мяч, гимнастическая стенка, наклонная доска	Обруч, мешок с песком, мяч, гимнастическая стенка, веревки/скакалки, кегли	Обруч, мешок с песком, мяч, веревки/скакалки

В летний оздоровительный период занятия по физической культуре и досуговая деятельность организуется на прогулке. (При неблагоприятных погодных условиях занятия по физической культуре и досуговая деятельность проводится в помещении физкультурного зала). Занятия по физической культуре в летний оздоровительный период проводятся с целью закрепления и совершенствования программного содержания.

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

Источник:

1. С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий 4-5 лет» Мозаика- Синтез, Москва, 2021
2. Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. 4-5 лет. Конспекты занятий.» - Мозаика-Синтез, Москва, 2021
3. Л. И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 4-5 лет.» - Мозаика-Синтез, Москва, 2021
4. Харченко Т. Е. «Утренняя гимнастика в детском саду. 4-5 лет. Комплексы упражнений.» - Мозаика-Синтез, Москва, 2021
5. М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения 3-7 лет» - Мозаика-Синтез, Москва, 2021
6. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр 2-7 лет» - Мозаика-Синтез, Москва 2021

Для проведения занятий по физическому развитию на улице за основу берется первое занятие на неделе, которое проводилось в физкультурном зале. Содержание занятия по физическому развитию на улице, основано на закреплении ранее пройденного программного материала. Структура занятия по физическому развитию на улице, включает основные виды движений и упражнений, которые можно организовать в условиях улицы.

Сентябрь

Задачи:

- Сохранять, укреплять физическое и психическое здоровья детей.
- Совершенствовать навык устойчивого положения тела в процессе ходьбы, бега, прыжков.
- Укреплять здоровье детей, способствовать закаливанию организма.

Дата	1 неделя: 02.09.; 04.09. 2024г.	2 неделя: 09.09.;11.09.2024г.	3 неделя:16.09.; 18.09. 2024г.	4 неделя: 23.09.; 25.09. 2024г.
Содержание занятий	(1,2 занятия)/1 занятие на улице	(3,4 занятия)/2 занятие на улице	(5,6 занятия)/3 занятие на улице	(7,8 занятия)/4 занятие на улице
Строевые упражнения	Построение, перестроение.	Построение, перестроение в колонну по 2	Построение, перестроение в колонну по 1, по 2.	Построение, размыкание и смыкание обычным шагом.
Виды ходьбы и бега	Ходьба в колонне по 1, парами, бег широким шагом.	Ходьба змейкой, врассыпную, бег широким шагом.	Ходьба в колонне по 1, парами, бег широким шагом.	Ходьба змейкой, врассыпную, бег широким шагом.
ОРУ	Комплекс (с флажками)	Комплекс (с обручем)	Комплекс (с флажками)	Комплекс (с обручем)
Основные виды движений	Прыжки на месте на двух ногах, ползание на четвереньках по прямой, прокатывание мячей.	Прыжки на месте на двух ногах, ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, прокатывание мячей/обручей.	Прыжки с продвижением вперед, ползание на четвереньках по прямой, бросание мяча друг другу снизу.	Прыжки на месте на двух ногах, ползание на четвереньках по прямой, прокатывание мячей/обручей друг другу.
Подвижные игры	«Парный бег»	«Хитрая лиса»	«Хитрая лиса»	«Удочка»
Малоподвижные игры	«Пропавшие ручки»	«Две подружки»	«Елочка»	«Ручки-ножки»
Оборудование:	Мячи, флажки.	Мячи, обручи	Мячи, флажки	Мячи, обручи

Октябрь

Задачи:

- Развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость, пространственную ориентировку.
- Учить чёткому выполнению ОРУ с различной амплитудой.
- Формировать самостоятельность при участии в игровых упражнениях.

Дата	1 неделя: 30.09.; 02.10. 2024г.	2 неделя: 07.10.; 09.10.2024г.	3 неделя: 14.10.; 16.10.2024г.	4 неделя: 21.10.; 23.10.2024г.
Содержание занятий	(9,10 занятия)/1 занятие на улице	(11,12 занятия)/2 занятие на улице	(13,14 занятия)/3 занятие на улице	(15,16 занятия)/4 занятие на улице
Строевые упражнения	Построение в колонну по 1, по 2	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3. Равнение по ориентирам.	Построение 1,2 колонну	Повороты направо, налево, кругом. Размыкание, смыкание.
Виды ходьбы и бега	Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Бег на носках, в разных направлениях.	Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Бег на носках, в разных направлениях.	Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить направление, изменить положение рук), по доске, гимнастической скамейке. Бег на носках, в разных направлениях.	Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего, по доске, гимнастической скамейке. Бег на носках, в разных направлениях.
ОРУ	С мячом большого диаметра	С кубиками	С мячом большого диаметра	С кубиками
Основные виды движений	Ползание по горизонтальной наклонной доске, скамье. Прыжки с продвижением вперед. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его.	Прыжки через гимнастическую палку, ползание на четвереньках между небольшими предметами змейкой, бросание мяча друг другу /перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия.	Прыжки с продвижением вперед, ползание на четвереньках между предметами, змейкой, по гимнастической и наклонной доске, скамье, бросание мяча друг другу/перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия.	Прыжки через гимнастическую палку/с продвижением вперед, ползание на четвереньках между предметами, змейкой, бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его.
Подвижные игры	«Сбей кеглю»	«Сбей кеглю»	«Сбей кеглю»	«Сбей кеглю»
Малоподвижные игры	«Капуста редиска»	«Дом»	«Капуста-редиска»	«Ручки-ножки»
Оборудование:	Гимн. доски, скамейка, мячи, кегли.	Гимн. доски, скамейка, мячи, кегли, кубики.	Гимн. доски, скамейка, мячи, кегли.	Гимн. доски, скамейка, мячи, кегли, кубики.

Ноябрь

Задачи:

- Побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью.
- Формировать у детей основные физические качества.
- Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Дата	1 неделя: 28.10.; 30.10. 2024г.	2 неделя: 04.11.; 06.11. 2024г.	3 неделя: 11.11.; 13.11. 2024г.	4 неделя: 18.11.; 20.11. 2024г.
Содержание занятий	(17,18 занятия)/1 занятие на улице	(19,20 занятия)/2 занятие на улице	(21,22 занятия)/3 занятие на улице	(23,24 занятия)/4 занятие на улице
Строевые упражнения	Построение, перестроение в колонну по 2	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3. Равнение по ориентирам.	Повороты направо, налево, кругом.	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3. Равнение по ориентирам.
Виды ходьбы и бега	Ходьба по доске, гимнастической скамейке, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук), бег в колонне (по 1, по 2)/в разных направлениях.	Ходьба по линии, по веревке; змейкой (между предметами), в рассыпную/ по доске, гимнастической скамейке. Бег в колонне (по 1, по 2)/широким шагом.	Ходьба по линии, веревке/доске, гимнастической скамейке, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук), бег в колонне (по 1, по 2)/в разных направлениях.	Ходьба по доске, гимнастической скамейке/змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег в разных направлениях/широким шагом.
ОРУ	Комплекс с «косичкой»	Комплекс с обручем	Комплекс с обручем	Комплекс с обручем
Основные виды движений	Прыжки через гимнастическую	Прыжки через гимнастическую	Прыжки с продвижением	Прыжки через гимнастическую
	палку/на месте на двух ногах. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия. Ползание на четвереньках по прямой/ между предметами, змейкой.	палку/на месте на двух ногах. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его/перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия. Лазанье на четвереньках по наклонной доске/ползание на четвереньках по прямой.	вперед/через гимнастическую палку. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его/перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия. Ползание на четвереньках, змейкой/по наклонной доске (вниз).	палку/ на месте на двух ногах. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его/перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия. Ползание на четвереньках между предметами, змейкой.
Подвижные игры	«Эстафета парами»	«Эстафета парами»	«Сбей кеглю»	«Эстафета парами»
Малоподвижные игры	«Капуста-редиска»	«Котик к пчёлке подошёл»	«Светофор»	«Овощи-фрукты»
Оборудование:	Гимн. скамейка, бревно, мяч, «косичка»	Гимн. скамейка, бревно, мяч, обруч	Гимн. скамейка, бревно, мяч, «косичка»	Гимн. скамейка, бревно, мяч, обруч

Декабрь

Задачи:

- Учить ходить по ограниченной поверхности.
- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела.
- Развивать эмоциональную сферу ребенка.
- Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

Дата	1 неделя: 25.11.; 27. 11. 2024г.	2 неделя: 02.12.; 04.12. 2024г.	3 неделя: 09.12.; 11.12. 2024г.	4 неделя: 16.12.; 18.12. 2024г.
Содержание занятий	(25,26 занятия)/1 занятие на улице	(27,28 занятия)/2 занятие на улице	(29,30 занятия)/3 занятие на улице	(31,32 занятия)/4 занятие на улице
Строевые упражнения	Повороты направо, налево, кругом. Размыкание, смыкание.	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3. Равнение по ориентирам.	Повороты направо, налево, кругом.	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3.
Виды ходьбы и бега	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове). Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом.	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове), с перешагиванием через рейки лестницы (на 20-25 см от пола). Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом.	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола/ по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове). Бег с обеганием предметов.	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове), высоко поднимая колени. Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом.
ОРУ	Комплекс с «платочками»	Комплекс с гимн. Палкой	Комплекс с «платочками»	Комплекс с гимн. палкой
Основные виды движений	Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом. Подлезание под веревку (дугу) правым/левым боком. Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками.	Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Отбивание мяча об пол правой/левой рукой.	Подлезание под верёвку (дугу) правым/левым боком. Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий/с поворотом вправо, влево, кругом. Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками.	Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий/с поворотом вправо, влево, кругом. Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками. Подлезание под веревку (дугу), правым и левым боком.
Подвижные игры	«Мы весёлые ребята»	«Мы весёлые ребята»	«Два мороза»	«Два мороза»
Малоподвижные игры	«У меня, у тебя»	«Три медведя»	«Светофор»	«Овощи-фрукты»
Оборудование:	Гимн. скамейка, веревка, мячи, платочки	Гимн. скамейка, веревка, мячи, гимн. палки	Гимн. скамейка, веревка, мячи, платочки	Гимн. скамейка, веревка, мячи, гимн. палки

Январь

Задачи:

- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки.
- Обучать метанию предметов в горизонтальную цель, способствовать развитию меткости.
- Обеспечивать закаливание организма у детей.

Дата	1 неделя: 23.12.; 25.12. 2024г.	2 неделя: 30.12.2024г.; 13.01. 2025г.	3 неделя: 15.01.; 20. 01. 2025г.	4 неделя: 22.01.; 27.01. 2025г.
Содержание занятий	(33,34 занятия)/1 занятие на улице	(35,36 занятия)/2 занятие на улице	(37,38 занятия)/3 занятие на улице	(39,40 занятия)/4 занятие на улице
Строевые упражнения	Построение, смыкание, размыкание.	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3. Равнение по ориентирам.	Построение, смыкание, размыкание	Построение, равнение по ориентирам.
Виды ходьбы и бега	Ходьба с высоким подниманием колен/ по гимн. скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове), с перешагиванием через рейки лестницы (на 20-25 см от пола). Бег с обеганием предметов/с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.	Ходьба с высоким подниманием колен, по гимн. скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове), с перешагиванием через рейки лестницы (на 20-25 см от пола). Бег с обеганием предметов, непрерывный в медленном темпе.	Ходьба с высоким подниманием колен/по гимн. скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове), с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бег с обеганием предметов, с ускорением и замедлением, со сменой ведущего.	Ходьба с высоким подниманием колен, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бег с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, с ускорением и замедлением, со сменой ведущего.
ОРУ	Комплекс без предмета	Комплекс с кеглями	Комплекс без предмета	Комплекс с кеглями
Основные виды движений	Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Прыжки поочередно через 4-5 линий. Отбивание мяча об пол правой/левой рукой.	Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони/по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Прыжки поочередно через 4-5 линий/ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге (поочередно). Отбивание мяча об пол правой/левой рукой/ метание малого мяча на дальность.	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Прыжки поочередно через 4-5 линий/ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге (поочередно)/с поворотом кругом. Отбивание мяча об пол правой/левой рукой/ метание малого мяча на дальность.	Отбивание мяча об пол правой/левой рукой. Прыжки поочередно через 4-5 линий. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.
Подвижные игры	«Мы весёлые ребята»	«Сделай меньше прыжков»	«Охотники и зайцы»	«Два мороза»
Малоподвижные игры	«Светофор»	«Котик к печке подошёл»	«Овощи-фрукты»	«Три медведя»
Оборудование:	Кегли, гимн. скамейка, гимн. палки, лестница, мешочки с песком	Кегли, гимн. скамейка, гимн. палки, лестница, мешочки с песком	Кегли, гимн. скамейка, гимн. палки, лестница, мешочки с песком	Кегли, гимн. скамейка, палки, лестница, мешочки с песком

Февраль

Задачи:

- Совершенствовать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость.
- Обучать лазанию по лестнице приставным шагом.
- Закреплять навык метания в горизонтальную цель.
- Формировать правильную осанку.

Дата	1 неделя: 29.01.; 03.02. 2025г.	2 неделя: 05.02.; 10.02. 2025г.	3 неделя: 12.02.; 17.02. 2025г.	4 неделя: 19.02.; 26.02. 2025г.
Содержание занятий	(41,42 занятия)/1 занятие на улице	(43,44 занятия)/2 занятие на улице	(45,46 занятия)/3 занятие на улице	(47,48 занятия)/4 занятие на улице
Строевые упражнения	Построение, перестроение в колонну по 2, 3, равнение по ориентирам.	Повороты направо, налево, кругом.	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3. Равнение по ориентирам.	Построение в шеренгу, в круг.
Виды ходьбы и бега	Ходьба с высоким подниманием колен/с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бег непрерывный в медленном темпе, с ускорением и замедлением, сменой ведущего.	Ходьба с высоким подниманием колен/по наклонной доске вверх и вниз/с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бег непрерывный в медленном темпе, с обеганием предметов, с ускорением и замедлением, сменой ведущего.	Ходьба с высоким подниманием колен/по наклонной доске вверх и вниз/по гимн. скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове). Бег с обеганием предметов, с ускорением и замедлением, сменой ведущего.	Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу)/ по гимн. скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове). Бег непрерывный в медленном темпе, с с ускорением и замедлением, сменой ведущего.
ОРУ	Комплекс с обручами	Комплекс без предметов	Комплекс с обручами	Комплекс без предметов
Основные виды движений	Прыжки ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге (поочередно)/на двух ногах с продвижением вперед. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Метание малого мяча на дальность, отбивание мяча.	Прыжки поочередно через 4-5 верёвок, лежащих на полу/ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге (поочередно)/с поворотом кругом. Подлезание под верёвку правым и левым боком/по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Отбивание мяча об пол правой/левой рукой/метание малого мяча на дальность.	Прыжки поочередно через 4-5 верёвок, лежащих на полу/ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге (поочередно)/с поворотом кругом. Ползание на четвереньках/подлезание под веревку правым/левым боком. Отбивание мяча об пол правой/левой рукой/бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками.	Прыжки через 4-5 линий, лежащих на полу/ ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге (поочередно)/с поворотом кругом. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками. Метание малого мяча на дальность правой/левой рукой.
Подвижные игры	«Веселые соревнования»	«Мы веселые ребята»	«Сделай меньше прыжков»	«Два мороза»
Малоподвижные игры	«Ты медведя не буди»	«Тук-тук»	«Снежок»	«В ершки-корешки»

Оборудование:	Гимн. скамейки, мешочки с песком, обручи, мячи, фитболы, веревки.	Гимн. скамейки, мешочки с песком, обручи, мячи, фитболы, веревки	Гимн. скамейки, мешочки с песком, обручи, мячи, фитболы, веревки	Гимн. скамейки, мешочки с песком, обручи, мячи, фитболы, веревки
---------------	---	--	--	--

Март

Задачи:

- Совершенствовать навыки ходьбы и бега, прыжков.
- Обучать ползанию на четвереньках по ограниченной поверхности, катанию мячей в определенном направлении со сбиванием предметов.
- Способствовать развитию психоэмоциональной сферы детей.

Дата	1 неделя: 03.03.; 05.03. 2025г.	2 неделя: 12.03.; 17.03. 2025г.	3 неделя: 19.03.; 24.03. 2025г.	4 неделя: 26.03.; 31.03. 2025г.
Содержание занятий	(49,50 занятия)/1 занятие на улице	(51,52 занятия)/2 занятие на улице	(53,54 занятия)/3 занятие на улице	(55,56 занятия)/4 занятие на улице
Строевые упражнения	Построение, перестроение, размыкание, смыкание, повороты	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3. Равнение по ориентирам.	Построение, перестроение. Размыкание, смыкание, повороты	Повороты направо, налево, кругом.
Виды ходьбы и бега	Ходьба приставным шагом вперед. Бег с ловлей и увертыванием.	Ходьба приставным шагом вперед/с перешагиванием через набивные мячи. Бег с ловлей и увертыванием.	Ходьба приставным шагом вперед/с перешагиванием через набивные мячи. Бег с ловлей и увертыванием, змейкой (между предметами).	Ходьба приставным шагом вперед, с перешагиванием через набивные мячи. Бег с ловлей и увертыванием, змейкой.
ОРУ	Комплекс с кубиками	С гимн. Скамейкой	Комплекс с кубиками	С гимн. скамейкой
Основные виды движений	Прыжки через предметы. Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку (полоса препятствий). Отбивание мяча об пол правой/левой рукой.	Прыжки через кубики с хлопками над головой/через короткую скакалку (3-5 раз). Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Метание мяча в вертикальную цель.	Прыжки через кубики с хлопками над головой/с последующим их захватом. Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку (полоса препятствий). Отбивание мяча об пол правой и левой рукой (4-5 раз).	Прыжки через короткую скакалку (4-5 раз)/через предметы. Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку (полоса препятствий). Отбивание мяча об пол правой и левой рукой на месте.
Подвижные игры	«Сделай фигуру»	«Сделай фигуру»	«Совушка»	«Сделай фигуру»
Малоподвижные игры	«Ты медведя не буди»	«Тук - тук»	«Снежок»	«В ершки-корешки»
Оборудование:	Кубики, гимн. скамейки, мячи, дидактич. карточки, мягкие модули, набивные мячи, обручи, короткие скакалки	Кубики, гимн. скамейки, мячи, дидактич. карточки, мягкие модули, набивные мячи, обручи, короткие скакалки	Кубики, гимн. скамейки, мячи, дидактич. карточки, мягкие модули, набивные мячи, обручи, короткие скакалки	Кубики, гимн. скамейки, мячи, дидактич. карточки, мягкие модули, набивные мячи, обручи, короткие скакалки

Апрель

Задачи:

- Развивать умение творчески использовать двигательные умения и навыки в самостоятельной деятельности.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук.
- Обеспечивать закаливание организма детей.

Дата	1 неделя: 02.04.; 07.04. 2025г.	2 неделя:09.04.; 14.04. 2025г.	3 неделя: 16.04.; 21.04. 2025г.	4 неделя: 23.04.; 28.04. 2025г.
Содержание занятий	(57,58 занятия)/1 занятие на улице	(59,60 занятия)/2 занятие на улице	(61,62 занятия)/3 занятие на улице	(63,64 занятия)/4 занятие на улице
Строевые упражнения	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3. Равнение по ориентирам.	Повороты направо, налево, кругом.	Построение, в шеренгу, в круг.	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3. Равнение по ориентирам.
Виды ходьбы и бега	Ходьба со сменой ведущего, с перешагиванием через набивные мячи. Бег змейкой, челночный.	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи; кружение в обе стороны. Бег змейкой, челночный.	Ходьба со сменой ведущего, по наклонной доске, сохраняя равновесие/кружение в обе стороны. Бег челночный/на 20 м.	Ходьба со сменой ведущего, по наклонной доске, сохраняя равновесие. Бег змейкой/челночный/на 20 м.
ОРУ	Комплекс без предметов	Комплекс с гимн. палкой	Комплекс без предметов	Комплекс с гимн. палкой
Основные виды движений	Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку/по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Прыжки через короткую скакалку/с высоты. Метание мяча в вертикальную цель.	Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку/по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Прыжки через короткую скакалку/с высоты. Метание мяча в горизонтальную цель.	Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку/лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево). Прыжки через короткую скакалку/с высоты. Метание мяча в вертикальную цель/отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево). Прыжки через короткую скакалку/на месте через короткую скакалку, раскачивая ее вперед-назад. Метание мяча в вертикальную цель.
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Догони мяч»	«Мяч водящему»	«Не оставайся на полу»
Малоподвижные игры	«Котик к пчёлке подошёл»	«Светофор»	«Овощи-фрукты»	«Три медведя»
Оборудование:	Гимн. палки, мячи, скакалка, гимн. скамейки, гимн. доска, обручи.	Гимн. палки, мячи, скакалка, гимн. скамейки, гимн. доска, обручи.	Гимн. палки, мячи, скакалка, гимн. скамейки, гимн. доска, обручи.	Гимн. палки, мячи, скакалка, гимн. скамейки, гимн. доска, обручи.

Май

Задачи:

- Совершенствовать умения и навыки правильного выполнения основных видов движений.

- Развивать координационные возможности детей, способствовать осознанному контролю за положением тела при выполнении ОРУ.
- Закреплять умения выполнять ведущую роль в игровых упражнениях, осознанно относиться к выполнению правил.

Дата	1 неделя: 30.04.; 05.05. 2025г.	2 неделя: 07.05.; 14.05. 2025г.	3 неделя: 19.05.;21.05.2025г.	4 неделя: 26.05.; 28.05. 2025г.
Содержание занятий	(65,66 занятия)/1 занятие на улице	(67,68 занятия)/2 занятие на улице	(69,70 занятия)/3 занятие на улице	(71,72 занятия)/4 занятие на улице
Строевые упражнения	Построение, размыкание, смыкание, расчет на месте.	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3. Равнение по ориентирам.	Построение, размыкание, смыкание, расчет на месте.	Повороты на месте.
Виды ходьбы и бега	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, кружение в обе стороны (руки на поясе)/по наклонной доске. Бег на 20 м/челночный.	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, кружение в обе стороны. Бег на 20 м.	Ходьба по наклонной доске, кружение в обе стороны. Бег на 20 м/челночный.	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, по наклонной доске. Бег челночный.
ОРУ	Комплекс с малыми мячами	Комплекс без предметов	Комплекс с малыми мячами	Комплекс без предметов
Основные виды движений	Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево)/Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку (полоса препятствий). Прыжки с высоты. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево)/ Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку (полоса препятствий). Прыжки в длину с места/с высоты. Метание мяча в вертикальную цель/отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	Прыжки в длину с места. Метание мяча в горизонтальную/вертикальную цель правой и левой рукой. Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево)/ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.	Лазание по гимн. стенке. Прыжки с высоты. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево)/ Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку (полоса препятствий).
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Сбор урожая»	«Мяч водящему»	«Не оставайся на полу»
Малоподвижные игры	«Ты медведя не буди»	«Тук-тук»	«У меня есть всё»	«Вершки-корешки»
Оборудование:	Мячи, обручи, гимн. скамейки, гимн. доска, гимн. бревно.	Мячи, обручи, гимн. скамейки, гимн. доска, гимн. бревно.	Мячи, обручи, гимн. скамейки, гимн. доска, гимн. бревно.	Мячи, обручи, гимн. скамейки, гимн. доска, гимн. бревно.

В летний оздоровительный период занятия по физической культуре и досуговая деятельность организуется на прогулке. (При неблагоприятных погодных условиях занятия по физической культуре и досуговая деятельность проводится в помещении физкультурного зала). Занятия по физической культуре в летний оздоровительный период проводятся с целью закрепления и совершенствования программного содержания.

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

Источник:

1. С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий 5-6 лет» - Мозаика-Синтез, Москва, 2021
2. Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. 5-6 лет. Конспекты занятий.» - Мозаика-Синтез, Москва, 2021
3. Л. И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 5-6 лет.» - Мозаика-Синтез, Москва, 2021
4. Харченко Т. Е. «Утренняя гимнастика в детском саду. 5-6 лет. Комплексы упражнений.» - Мозаика-Синтез, Москва, 2021
5. М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения 3-7 лет» - Мозаика-Синтез, Москва, 2021
6. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр 2-7 лет» - Мозаика-Синтез, Москва, 2021

Для проведения занятий по физическому развитию на улице за основу берется первое занятие на неделе, которое проводилось в физкультурном зале. Содержание занятия по физическому развитию на улице, основано на закреплении ранее пройденного программного материала. Структура занятия по физическому развитию на улице, включает основные виды движений и упражнений, которые можно организовать в условиях улицы.

Сентябрь

Задачи:

- Способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей.
- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- Продолжать проводить комплекс закаливающих процедур.

Дата	1 неделя: 02.09.; 04.09. 2024г.	2 неделя: 09.09.; 11.09. 2024г.	3 неделя: 16.09.; 18.09. 2024г.	4 неделя: 23.09.; 25.09. 2024г.
Содержание занятий	(1,2 занятия)/1 занятие на улице	(3,4 занятия)/2 занятие на улице	(5,6 занятия)/3 занятие на улице	(7,8 занятия)/4 занятие на улице
Строевые упражнения	Построение, перестроение в колонну по 1, по 2.	Построение, перестроение в шеренгу	Построение, перестроение в круг	Построение, перестроение по 2 по 3-е
Виды ходьбы и бега	Ходьба на носках (руки за голову), на наружных сторонах стоп, на пятках. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен.	Ходьба на носках (руки за голову), на наружных сторонах стоп, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег обычный, на носках.	Ходьба на носках (руки за голову), на наружных сторонах стоп, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег с высоким подниманием колен.	Ходьба на носках (руки за голову), на наружных сторонах стоп, на пятках. Бег обычный, на носках.
ОРУ	Комплекс с гимнастическими палками	Комплекс с кеглями	Комплекс с гимнастическими палками	Комплекс с кеглями

Основные виды движений	Прокатывание набивных мячей. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой.	Прокатывание набивных мячей со сбиванием предметов/бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой/разными способами (ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперед - другая назад). Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой/бегом.	Прокатывание набивных мячей/бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с переползанием через предметы/разными способами (ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперед - другая назад). Ползание на четвереньках змейкой между предметами/с перелезанием через гимнастическую скамейку.	Прокатывание набивных мячей. Прыжки - одна нога вперед, другая назад на месте в чередовании с ходьбой, бегом. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом.
Подвижные игры	«Ловишки»	«Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	«Ловишки»
Малоподвижные игры	«Ворота»	«Жучок»	«Звериная зарядка»	«Как живешь?»
Оборудование:	Набивные мячи, кегли, гимнастические палки, гимн. бревно, ленты.	Набивные мячи, кегли, гимнастические палки, гимн. бревно, ленты.	Набивные мячи, кегли, гимнастические палки, гимн. бревно, ленты.	Набивные мячи, кегли, гимнастические палки, гимн. бревно, ленты.

Октябрь

Задачи:

- Продолжать развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Дата	1 неделя: 30.09.; 02.10. 2024г.	2 неделя: 07.10.; 09.10. 2023г.	3 неделя: 14.10.; 16.10. 2024г.	4 неделя: 21.10.; 23.10 2024г.
Содержание занятий	(9,10 занятия)/5 занятие на улице	(11,12 занятия)/6 занятие на улице	(13,14 занятия)/7 занятие на улице	(15,16 занятия)/8 занятие на улице
Строевые упражнения	Построение, перестроение в колонну по 1, по 2.	Построение, перестроение в шеренгу	Построение, перестроение в круг	Построение, перестроение по 2 по 3-е
Виды ходьбы и бега	Ходьба с высоким подниманием колена, с перекатом с пятки на носок. Бег с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.	Ходьба с высоким подниманием колена, с перекатом с пятки на носок. Бег с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.	Ходьба с высоким подниманием колена, с перекатом с пятки на носок. Бег мелким и широким шагом.	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег мелким и широким шагом.
ОРУ	Комплекс с набивными мячами.	Комплекс с мешочками.	Комплекс с набивными мячами.	Комплекс с мешочками.

Основные виды движений	Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия. Прыжки разными способами (ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперед - другая назад)/на двух ногах с продвижением вперед. Бросание мяча вверх, об пол и его	Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия. Прыжки разными способами (ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперед - другая назад) на месте и продвигаясь вперед. Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя	Ползание на четвереньках, толкая головой мяч, с перелезанием через препятствия/в чередовании с бегом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед под ритм музыки/разными способами. Бросание мяча об пол и его ловля	Ползание на четвереньках змейкой с чередованием с ходьбой/бегом. Прыжки разными способами (ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперед - другая назад) на месте и продвигаясь вперед. Бросание мяча вверх, об пол и ловля двумя
	ловля двумя руками.	руками/одной рукой.	правой/левой рукой/двумя руками.	руками.
Подвижные игры	«С кочку на кочку»	«Ловишки»	«Мышеловка»	«Охотники и зайцы»
Малоподвижные игры	«Ворота»	«Жучок»	«Звериная зарядка»	«Как живёшь»
Оборудование:	Мячи, мешочки с песком, обручи, ленты.	Мячи, мешочки с песком, обручи, ленты	Мячи, мешочки с песком, обручи, ленты	Мячи, мешочки с песком, обручи, ленты

Ноябрь

Задачи:

- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Совершенствовать умение прыгать в длину.
- Формировать у детей потребность в двигательной активности.

Дата	1 неделя: 28.10.; 30.10.2024г.	2 неделя: 04.11.; 06.11. 2024г.	3 неделя: 11.11.; 13.11. 2024г.	4 неделя: 18.11.; 20.11. 2024г.
Содержание занятий	(17,18 занятия)/9 занятие на улице	(19,20 занятия)/10 занятие на улице	(21,22 занятия)/11 занятие на улице	(23,24 занятия)/12 занятие на улице
Строевые упражнения	Построение, перестроение в колонну по 1, по 2.	Построение, перестроение в шеренгу	Построение, перестроение в круг.	Построение, перестроение по 2-е. по 3-е.
Виды ходьбы и бега	Ходьба перекатом с пятки на носок, приставным шагом. Бег мелким и широким шагом, в колонне(по одному, по двое).	Ходьба приставным шагом вправо и влево. Бег мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое), с высоким подниманием колен.	Ходьба с перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Бег в колонне(по одному, по двое).	Ходьба с перекатом с пятки на носок, приставным шагом. Бег в колонне (по одному, по двое).
ОРУ	Комплекс с гимнастической палкой.	Комплекс без предметов.	Комплекс с гимнастической палкой.	Комплекс без предметов.

Основные виды движений	Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени/на четвереньках. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с бегом/на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием через предметы. Бросание мяча об пол и его ловля правой/левой рукой.	Ползание по гимнастической скамейке опираясь на предплечья и колени/на четвереньках с переползанием через небольшие препятствия. Прыжки на одной ноге поочередно на месте/с продвижением вперед. Бросание мяча вверх и его ловля с хлопками.	Ползание по гимнастической скамейке опираясь на предплечья и колени. Прыжки на одной ноге поочередно на месте/с продвижением вперед. Бросание мяча вверх и его ловля одной рукой/с хлопками.	Ползание по гимнастической скамейке опираясь на предплечья и колени. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бросание мяча об пол и ловля одной рукой (поочередно).
Подвижные игры	«Встречные перебежки»	«Попади в обруч»	«С кочки на кочку»	«Бездомный заяц»
Малоподвижные игры	«Ворота»	«Жучок»	«Звериная зарядка»	«Как живешь?»
Оборудование:	Обручи, гимн. палки, мячи, гимн. скамейка, кегли.	Обручи, гимн. палки, мячи, гимн. скамейка, кегли.	Обручи, гимн. палки, мячи, гимн. скамейка, кегли.	Обручи, гимн. палки, мячи, гимн. скамейка, кегли.

Декабрь

Задачи:

- Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- Закреплять умение бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам

Дата	1 неделя: 25.11.; 27.11. 2024г.	2 неделя: 02.12.; 04.12. 2024г.	3 неделя: 09.12.; 11.12. 2024г.	4 неделя: 16.12.; 18.12. 2024г.
Содержание занятий	(25,26 занятия)/13 занятие на улице	(27,28 занятия)/14 занятие на улице	(29,30 занятия)/15 занятие на улице	(31,32 занятия)/16 занятие на улице
Строевые упражнения	Построение, перестроение в колонну по 1, по 2. расчет на месте.	Построение, перестроение в шеренгу	Построение, перестроение в круг	Построение, перестроение по 2-е. по 3-е.
Виды ходьбы и бега	Ходьба в колонне (по одному, по двое, по трое). Бег змейкой, враспынную, с препятствиями.	Ходьба в колонне (по одному, по двое, по трое), вдоль стен зала с поворотами. Бег змейкой, враспынную, с препятствиями.	Ходьба в колонне (по одному, по двое, по трое), вдоль стен зала с поворотами. Бег непрерывный в течение 1,5-2 минут в медленном темпе.	Ходьба в колонне (по одному, по двое, по трое). Бег змейкой, враспынную, с препятствиями.
ОРУ	Комплекс со скакалкой	Комплекс с платочком.	Комплекс со скакалкой	Комплекс с платочком.

Основные виды движений	Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками. Прыжки на одной ноге (поочередно) с продвижением вперед. Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую.	Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками/в чередовании с ходьбой на четвереньках/перелезание через несколько предметов подряд. Прыжки на одной ноге (поочередно) на месте и с продвижением вперед. Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую в чередовании с перебрасыванием мяча друг другу из положения стоя на одной ноге (поочередно).	Перелезание через несколько предметов подряд/ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками в чередовании с бегом, поочередно через каждый. Прыжки в высоту с места прямо и боком через предметы. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений/с отскоком от земли из и.п. стоя в две колонны лицом друг другом.	Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками, в чередовании с пролезанием в большой обруч в наклоне, руки на пояс. Прыжки на одной ноге (поочередно), с продвижением вперед. Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую.
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Хитрая лиса»	«С кочки на кочку»	«Бездомный заяц»
Малоподвижные игры	«Ворота»	«Жучок»	«Звериная зарядка»	«Как живешь?»
Оборудование:	Обручи, скакалки, платочки, мячи, гимн. скамейки.	Обручи, скакалки, платочки, мячи, гимн. скамейки	Обручи, скакалки, платочки, мячи, гимн. скамейки	Обручи, скакалки, платочки, мячи, гимн. скамейки

Январь

Задачи:

- Продолжать совершенствовать физические качества разнообразных формах двигательной деятельности.
- Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка.
- Знакомить со спортивными играми и упражнениями, играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Дата	1 неделя: 23.12.; 25.12. 2024г.	2 неделя: 30.12.; 13.01. 2025г.	3 неделя: 15.01; 20.01. 2025г.	4 неделя: 22.01.; 27.01. 2025г.
Содержание занятий	(33,34 занятия)/17 занятие на улице	(35,36 занятия)/18 занятие на улице	(37,38 занятия)/19 занятие на улице	(39,40 занятия)/20 занятие на улице
Строевые упражнения	Построение, размыкание на вытянутые руки вперед в колонне.	Построение, размыкание в стороны в шеренге.	Построение, размыкание, из одного круга на несколько кружков.	Построение, делать повороты направо, налево. кругом переступанием, прыжком.
Виды ходьбы и бега	Ходьба вдоль стен зала с поворотом, с выполнением заданий. Бег непрерывный в течение 1,5-2 минут в медленном темпе.	Ходьба вдоль стен зала с поворотом, с выполнением заданий. Бег непрерывный в течение 1,5-2 минут в медленном темпе/в среднем темпе 80-120 м в чередовании с ходьбой.	Ходьба вдоль стен с поворотом, с выполнением заданий. Бег в среднем темпе 80-120 м в чередовании с ходьбой.	Ходьба вдоль стен с поворотом. Бег в среднем темпе 80-120 м в чередовании с ходьбой.

ОРУ	Комплекс с малым мячом	Комплекс без предметов	Комплекс с малым мячом	Комплекс без предметов
Основные виды движений	Прыжки в высоту с места прямо и боком через предметы. Перебрасывание мяча друг другу от груди/из разных и.п. Перелезание через несколько предметов подряд/в обруч разными способами.	Прыжки в высоту с места прямо и боком через предметы/на мягкое покрытие. Перебрасывание мяча друг другу из и.п. стоя на одной ноге (правой и левой рукой)/бросание мяча вверх и об пол, его ловля двумя руками (5-7 раз). Перелезание через несколько предметов подряд, чередуя с пролезанием в обруч.	Прыжки на мягкое покрытие/на двух ногах на месте (по 10 прыжков подряд) в чередовании с перешагиванием через предметы. Перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола). Пролезание в обруч боком (поочередно)/перелезание через несколько предметов подряд, чередуя с пролезанием в обруч спиной вперед.	Прыжки на мягкое покрытие. Перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола). Перелезание через несколько предметов подряд.
Подвижные игры	«Мы весёлые ребята»	«Охотники и зайцы»	«Сделай меньше прыжков»	«Два мороза»
Малоподвижные игры	«Ворота»	«Жучок»	Звериная зарядка»	«Как живёшь?»
Оборудование:	Обручи, мячи, маты, фитболы	Обручи, мячи, маты, фитболы	Обручи, мячи, маты, фитболы	Обручи, мячи, маты, фитболы

Февраль

- Задачи:
- Развивать самостоятельность, творческие способности.
 - Формировать выразительность и грациозность движений.
 - Продолжать проводить комплекс закаливающих процедур.
 - Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Дата	1 неделя: 29.01.; 03.02. 2025г.	2 неделя: 05.02.; 10.02. 2025г.	3 неделя: 12.02.; 17.02. 2025г.	4 неделя: 19.02.; 26.02. 2025г.
Содержание занятий	(41,42 занятия)/21 занятие на улице	(43,44 занятия)/ 22 занятие на улице	(45,46 занятия)/23 занятие на улице	(47,48 занятия)/24 занятие на улице
Строевые упражнения	Построение, размыкание на вытянутые руки вперёд в колонне.	Построение, размыкание в стороны в шеренге.	Построение, размыкание, из одного круга на несколько кружков.	Построение, делать повороты направо, налево. кругом переступанием, прыжком.
Виды ходьбы и бега	Ходьба по заданию. Бег с кружением парами, держась за руки, в среднем темпе в чередовании с ходьбой.	Ходьба по веревке. Бег с кружением парами, держась руками/непрерывный в медленном темпе в течение 1,5-2 минут.	Ходьба по заданию, по веревке. Бег с кружением парами, держась руками.	Ходьба по заданию. Бег с кружением парами, держась руками.
ОРУ	Комплекс без предметов	Комплекс с набивным мячом	Комплекс без предметов	Комплекс с набивным мячом

Основные виды движений	Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом	Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом	Прыжки с высоты в обозначенное место в чередовании с	Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед.
	вперед/перебрасывание мяча различными способами. Пролезание в обруч на четвереньках в чередовании с ходьбой/с перелезанием через несколько предметов подряд. Прыжки с высоты в обозначенное место/на мягкое покрытие.	вперед/перебрасывание мяча различными способами. Лазание по гимнастической стенке приставным шагом. Прыжки с высоты в обозначенное место/на мягкое покрытие.	перешагиванием через предметы. Отбивание мяча о землю на месте с продвижением вперед в чередовании с бросанием мяча вверх и его ловлей с поворотом вокруг оси своего тела (попытки). Пролезание в обруч боком (поочередно) в чередовании с проползанием по гимнастической скамье на животе/лазание по гимнастической стенке приставным шагом.	Пролезание в обруч разными способами в чередовании с ползанием на четвереньках. Прыжки с высоты в обозначенное место.
Подвижные игры	«Охотники и зайцы»	«Мы весёлые ребята»	«Удочка»	«Весёлые соревнования»
Малоподвижные игры	«Дни недели»	«К речке быстрой мы спустились»	«Ровным кругом»	«Мартышки»
Оборудование:	Обручи, мячи, маты, фитболы, веревки, скакалки.	Обручи, мячи, маты, фитболы, веревки, скакалки	Обручи, мячи, маты, фитболы, веревки, скакалки	Обручи, мячи, маты, фитболы, веревки, скакалки

Март

Задачи:

- Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Способствовать закаливанию организма.

Дата	1 неделя: 03.03.; 05.03. 2025г.	2 неделя: 12.03.; 17.03. 2025г.	3 неделя: 19.03.; 24.03. 2025г.	4 неделя: 26.03.; 31.03.2025г.
Содержание занятий	(49,50 занятия)/25 занятие на улице	(51,52 занятия)/26 занятие на улице	(53,54 занятия)/27 занятие на улице	(55,56 занятия)/28 занятие на улице
Строевые упражнения	Построение, размыкание на вытянутые руки вперед в колонне.	Построение, размыкание в стороны в шеренге.	Построение, размыкание, из одного круга на несколько кружков.	Построение, делать повороты направо, налево. кругом переступанием, прыжком.
Виды ходьбы и бега	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Бег челночный.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи/боком с мешочком на голове. Бег челночный.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи/боком с мешочком на голове. Бег по наклонной доске.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Бег челночный, по наклонной доске.

ОРУ	Комплекс с гимн. скамейкой	Комплекс с гимн. Лентой	Комплекс с гимн. скамейкой	Комплекс с гимн. лентой.
Основные виды движений	Прыжки в длину с места. Прокатывание набивных мячей со сбиванием предметов/в заданном направлении. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа.	Прыжки в длину с места/в высоту с разбега. Прокатывание набивных мячей со сбиванием предметов в чередовании с перебрасыванием мяча друг другу с отскоком от пола. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа.	Прыжки в длину с места, в высоту с разбега. Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другую. Метание малого мяча на дальность.	Прыжки в длину с места. Прокатывание набивных мячей со сбиванием предметов/в заданном направлении. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа.
Подвижные игры	«Весёлые соревнования»	«Попади в обруч»	«Школа мяча»	«Мышеловка»
Малоподвижные игры	«Дни недели»	«К речке быстрой мы спустились»	«Ровным кругом»	«Мартышки»
Оборудование:	Гимн. ленты, скамейки, обручи, мячи, гимн. доска, фитболы, мешочки с песком, кегли.	Гимн. ленты, скамейки, обручи, мячи, гимн. доска, фитболы, мешочки с песком, кегли	Гимн. ленты, скамейки, обручи, мячи, гимн. доска, фитболы, мешочки с песком, кегли	Гимн. ленты, скамейки, обручи, мячи, гимн. доска, фитболы, мешочки с песком, кегли

Апрель

- Задачи:
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта.
- Закреплять умение сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках.
- Обеспечивать закаливание организма детей.

Дата	1 неделя: 02.04.; 07.04.2025г.	2 неделя: 09.04.; 14.04. 2025г.	3 неделя: 16.04.; 21.04. 2025г.	4 неделя: 23.04.; 28.04. 2025г.
Содержание занятий	(57,58 занятия)/29 занятие на улице	(59,60 занятия)/30 занятие на улице	(61,62 занятия)/31 занятие на улице	(63,64 занятия)/32 занятие на улице
Строевые упражнения	Построение, размыкание на вытянутые руки вперёд в колонне.	Построение, размыкание в стороны в шеренге.	Построение, размыкание, из одного круга на несколько кружков.	Построение, делать повороты направо, налево. кругом переступанием, прыжком
Виды ходьбы и бега	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). Бег по наклонной доске.	Ходьба по скамье с перешагиванием через набивные мячи. Бег по наклонной доске/на скорость	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). Бег на скорость.	Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через набивные мячи. Бег на скорость.
ОРУ	Комплекс с мешочками.	Комплекс с гимн. Палкой	Комплекс с мешочками.	Комплекс с гимн .палкой

Основные виды движений	Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину/в высоту с разбега/через короткую скакалку (вращая вперед/назад). Лазанье по гимнастической стенке/перелезание с одного пролета на другой.	Метание малого мяча на дальность/в горизонтальную цель. Прыжки в длину/в высоту с разбега/ через короткую скакалку (вращая вперед/назад). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа/перелезание с одного пролета на другой.	Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа/перелезание с одного пролета на другой. Прыжки в длину/в высоту с разбега/ через короткую скакалку (вращая вперед/назад). Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа/перелезание с одного пролета на другой. Прыжки в длину/в высоту с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель.
Подвижные игры	«Караси и щука»	«Мышеловка»	«Бездомный заяц»	«Школа мяча»
Малоподвижные игры	«Передай мяч»	«Летает - не летает»	«С добрым утром»	« У жирафов»
Оборудование:	Мешочки с песком, обручи, гимн. палки, мячи, короткая скакалка, гимн. скамейки, гимн. доска.	Мешочки с песком, обручи, гимн. палки, мячи, короткая скакалка, гимн. скамейки, гимн. доска.	Мешочки с песком, обручи, гимн. палки, мячи, короткая скакалка, гимн. скамейки, гимн. доска.	Мешочки с песком, обручи, гимн. палки, мячи, короткая скакалка, гимн. скамейки, гимн. доска.

Май

Задачи:

- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки у детей.

Дата	1 неделя: 30.04.; 05.05. 2025г.	2 неделя: 07.05.; 14.05. 2025г.	3 неделя: 19.05.; 21.05. 2025г.	4 неделя: 26.05.; 28.05. 2024г.
Содержание занятий	(65,66 занятия)/33 занятие на улице	(67,68 занятия)/34 занятие на улице	(69,70 занятия)/35 занятие на улице	(71,72 занятия)/36 занятие на улице
Строевые упражнения	Построение, по 1, в колонну, шеренгу, круг.	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3.	Построение, размыкание.	Построение, повороты в разные стороны.
Виды ходьбы и бега	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). Бег на скорость (20/30м).	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки по заданию. Бег на скорость (30м)/по наклонной доске.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом)/ по узкой рейке гимнастической скамейки. Бег на скорость (30м).	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). Бег на скорость (30м).
ОРУ	Комплекс со средним мячом	Комплекс без предмета	Комплекс со средним мячом	Комплекс без предмета

Основные виды движений	Метание малого мяча в горизонтальную/вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа/перелезание с одного пролета на другой.	Метание малого мяча в горизонтальную/вертикальную цель. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой.	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся)/ через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом на другой пролет. Метание малого мяча в вертикальную цель.	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет в чередовании с ползанием по наклонной доске, опираясь на предплечья и колени.
Подвижные игры	«Эстафета парами»	«Мяч водящему»	«Пустое место»	«Школа мяча»
Малоподвижные игры	«передай мяч»	«Летает -не летает»	«С добрым утром»	«У жирафов»
Оборудование:	Мячи, скакалки, гимн. доска	Мячи, скакалки, гимн. доска	Мячи, скакалки, гимн. доска	Мячи, скакалки, гимн. доска

В летний оздоровительный период занятия по физической культуре и досуговая деятельность организуется на прогулке. (При неблагоприятных погодных условиях занятия по физической культуре и досуговая деятельность проводится в помещении физкультурного зала). Занятия по физической культуре в летний оздоровительный период проводятся с целью закрепления и совершенствования программного содержания.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» для детей подготовительной группы от 6 до 7 лет

Источник:

1. С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий 6-7 лет» - Мозаика-Синтез, Москва, 2021
2. Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. 6-7 лет. Конспекты занятий.» - Мозаика-Синтез, Москва, 2021
3. Л. И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 6-7 лет.» - Мозаика-Синтез, Москва, 2021
4. Харченко Т. Е. «Утренняя гимнастика в детском саду. 6-7 лет. Комплексы упражнений.» - Мозаика-Синтез, Москва, 2021
5. М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения 3-7 лет» - Мозаика-Синтез, Москва, 2021
6. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр 2-7 лет» - Мозаика-Синтез, Москва 2021

Для проведения занятий по физическому развитию на улице за основу берется первое занятие на неделе, которое проводилось в физкультурном зале. Содержание занятия по физическому развитию на улице, основано на закреплении ранее пройденного программного материала. Структура занятия по физическому развитию на улице, включает основные виды движений и упражнений, которые можно организовать в условиях улицы.

Сентябрь

Задачи:

- Побуждать детей сознательно относиться к своему здоровью.
- Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности.
- Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Дата	1 неделя: 02.09.; 04.09. 2024г.	2 неделя: 09.09.; 11.09. 2024г.	3 неделя: 16.09.; 18.09. 2024г.	4 неделя: 23.09.; 25.09. 2024г.
Содержание занятий	(1,2 занятия)/1 занятие на улице	(3,4 занятия)/2 занятие на улице	(5,6 занятия)/3 занятие на улице	(7,8 занятия)/4 занятие на улице
Строевые упражнения	Построение в колонну, шеренгу, круг	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3, по 4	Построение, размыкание и смыкание обычным шагом.	Построение, повороты направо, налево, кругом.

Виды ходьбы и бега	Ходьба гимнастическим шагом, с перекатом с пятки на носок. Бег с высоким подниманием колен, выбрасывая прямые ноги вперед.	Ходьба гимнастическим шагом, с перекатом с пятки на носок/в полуприседе. Бег с высоким подниманием колен, выбрасывая прямые ноги вперед/широким и мелким шагом.	Ходьба гимнастическим шагом, с перекатом с пятки на носок/в полуприседе. Бег с высоким подниманием колен, выбрасывая прямые ноги вперед/широким и мелким шагом..	Ходьба гимнастическим шагом, с перекатом с пятки на носок. Бег с высоким подниманием колен, выбрасывая прямые ноги вперед.
ОРУ	Комплекс с малым мячом	Комплекс без предметов	Комплекс с малым мячом	Комплекс без предметов
Основные виды движений	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах на месте. Перебрасывание мяча друг другу снизу/из-за головы.	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах на месте/подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед. Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя ноги скрестно/через сетку.	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (с мешочком на спине)/проползание на животе под гимнастической палкой (высота 30 см). Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед/прыжки на двух ногах на месте. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, из положения сидя ноги скрестно/через сетку.	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (с мешочком на спине). Прыжки на двух ногах на месте. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, из положения сидя ноги скрестно
Подвижные игры	«Чьё звено скорее соберется»	«Хитрая лиса»	«Весёлые лягушки»	«Хитрая лиса»
Малоподвижные игры	«Будь аккуратным»	«Береги руки»	«Волшебное слово»	«Это я»
Оборудование:	Мячи, скамейки, гимн. палки, флажки, сетка, мешочки с песком, кружки из картона.	Мячи, скамейки, гимн. палки, флажки, сетка, мешочки с песком, кружки из картона	Мячи, скамейки, гимн. палки, флажки, сетка, мешочки с песком, кружки из картона	Мячи, скамейки, гимн. палки, флажки, сетка, мешочки с песком, кружки из картона

Октябрь

Задачи:

- Продолжать развивать основные физические качества: быстроту, силу, ловкость и др.
- Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности.
- Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.
- Формировать правильную осанку.

Дата	1 неделя: 30.09.; 02.10. 2024г.	2 неделя: 07.10.; 09.10. 2024г.	3 неделя: 14.10; 16.10. 2024г.	4 неделя: 21.10.; 23.10. 2024г.
Содержание занятий	(9,10 занятия)/5 занятие на улице	(11,12 занятия)/6 занятие на улице	(13,14 занятия)/7 занятие на улице	(15,16 занятия)/8 занятие на улице

Строевые упражнения	Построение в колонну, шеренгу, круг	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3, по 4	Построение, размыкание и смыкание обычным шагом.	Построение, повороты направо, налево, кругом.
Виды ходьбы и бега	Ходьба в полуприседе, приставным шагом вперед и назад. Бег широким и мелким шагом/спиной вперед, сохраняя направление.	Ходьба в полуприседе, приставным шагом вперед и назад. Бег широким и мелким шагом, спиной вперед, сохраняя направление.	Ходьба в полуприседе, приставным шагом вперед и назад. Бег широким и мелким шагом/спиной вперед, сохраняя направление.	Ходьба в полуприседе. Бег широким и мелким шагом.
ОРУ	Комплекс с флажками	Комплекс с обручем	Комплекс с флажками	Комплекс с обручем
Основные виды движений	Подскоки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед/прыжки с зажатым между ног мешочком. Проползание на животе под гимнастической палкой (высота 30 см)/под веревкой. Перебрасывание мяча друг другу через сетку/бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками.	Подскоки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед/прыжки с зажатым между ног мешочком. Перебрасывание мяча друг другу через сетку/бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками. Проползание на животе под гимнастической палкой (высота 30 см)/ползание на животе по скамейке.	Подскоки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед/прыжки с зажатым между ног мешочком. Перебрасывание мяча друг другу через сетку/бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками. Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками.	Подскоки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками. Перебрасывание мяча друг другу через сетку.
Подвижные игры	«Весёлые лягушки»	«Школа мяча»	«Чьё звено скорее соберется»	«Сбор урожая»
Малоподвижные игры	«Шел король по лесу»	«Это я»	Будь аккуратным»	«Береги руки»
Оборудование:	Флажки, мячи, мешочки с песком, гимн. палки, обручи, корзины, сетка, гимн. скамейка, веревка.	Флажки, мячи, мешочки с песком, гимн. палки, обручи, корзины, сетка, гимн. скамейка, веревка.	Флажки, мячи, мешочки с песком, гимн. палки, обручи, корзины, сетка, гимн. скамейка, веревка.	Флажки, мячи, мешочки с песком, гимн. палки, обручи, корзины, сетка, гимн. скамейка, веревка.

Ноябрь

Задачи:

- Продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега, выполнения гимнастических упражнений.
- Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость.
- Формировать правильную осанку, способствовать общему укреплению здоровья детей.

Дата	1 неделя: 28.10.; 30.10. 2024г.	2 неделя: 04.11.; 06.11.2024г.	3 неделя: 11.11.; 13.11. 2024г.	4 неделя: 18.11.; 20.11.2024г.
Содержание занятий	(17,18 занятия)/9 занятие на улице	(19,20 занятия)/10 занятие на улице	(21,22 занятия)/11 занятие на улице	(23,24 занятия)/12 занятие на улице
Строевые упражнения	Построение в колонну, шеренгу, круг.	Построение, перестроение в колонну	Построение, размыкание и смыкание	Построение, повороты направо,

		по 2, по 3, по 4.	обычным шагом.	налево. кругом.
Виды ходьбы и бега	Ходьба приставным шагом вперед и назад. Бег спиной вперед, сохраняя направление.	Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Бег в колонне по одному, по двое.	Ходьба приставным шагом вперед и назад/в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Бег спиной вперед, сохраняя направление/в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге.	Ходьба приставным шагом вперед и назад. Бег спиной вперед, сохраняя направление.
ОРУ	Комплекс с гимнастической палкой	Комплекс без предметов	Комплекс с гимнастической палкой	Комплекс без предметов
Основные виды движений	Прыжки с зажатым между ног мешочками. Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами/на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками.	Прыжки с вращением вокруг оси своего тела (вправо, влево/руки на поясе). Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами/ на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Бросание мяча вверх, об пол, его ловля одной рукой.	Прыжки с зажатым между ног мешочками/ с вращением вокруг оси своего тела (вправо, влево). Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами. Бросание мяча вверх, об пол, его ловля одной рукой/двумя руками.	Прыжки с зажатым между ног мешочками. Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами, в чередовании с ползанием на четвереньках по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками с хлопком и с продвижением вперед.
Подвижные игры	«Весёлые лягушки»	«Школа мяча»	«Сбор урожая»	«Хитрая лиса»
Малоподвижные игры	«Ипподром»	«Колечко»	«Кружочек»	«Кто приехал»
Оборудование:	Гимн. палки, мешочки с песком, скамейки, мячи, обручи, муляжи овощей.	Гимн. палки, мешочки с песком, скамейки, мячи, обручи, муляжи овощей.	Гимн. палки, мешочки с песком, скамейки, мячи, обручи, муляжи овощей.	Гимн. палки, мешочки с песком, скамейки, мячи, обручи, муляжи овощей.

Декабрь

Задачи:

- Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.
- Формировать стойкий интерес к занятиям ФК.
- Продолжать развивать основные физические качества: быстроту, силу, ловкость и др.

Дата	1 неделя: 25.11.; 27.11. 2024г.	2 неделя: 02.12.; 04.12. 2024г.	3 неделя: 09.12.; 11.12. 2024г.	4 неделя: 16.12.; 18.12. 2024г.
Содержание занятий	(25,26 занятия)/13 занятие на улице	(27,28 занятия)/14 занятие на улице	(29,30 занятия)/15 занятие на улице	(31,32 занятия)/16 занятие на улице

Строевые упражнения	Построение в колонну, шеренгу, круг.	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3, по 4.	Построение, размыкание и смыкание обычным шагом.	Построение, повороты направо, налево, кругом.
Виды ходьбы и бега	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Бег непрерывный в течение 2-3 минут в медленном темпе.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Бег непрерывный в течение 2-3 минут в медленном темпе/сохраняя равновесие на одной ноге после остановки.	Ходьба с набивным мешочком на голове. Бег, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки/непрерывный в течение 2-3 минут в медленном темпе.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Бег непрерывный в течение 2-3 минут в медленном темпе.
ОРУ	Комплекс с обручем.	Комплекс без предметов.	Комплекс с обручем.	Комплекс без предметов.
Основные виды движений	Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый. Пролезание в обруч разными способами. Бросание мяча об пол и его ловля двумя руками (10-15 раз) с хлопком.	Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый/прыжки на одной ноге (правой/левой) через линию вперед, назад, вправо, влево. Пролезание в обруч разными способами. Бросание мяча о стену и его ловля двумя руками (10-15 раз) с хлопком/отбивание мяча правой и	Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый/прыжки на одной ноге (правой/левой) через линию вперед, назад, вправо, влево. Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками с хлопком, поворотом, встречными перебежками/ отбивание мяча правой и левой	Пролезание в обруч разными способами в чередовании с проползанием по гимнастической скамейке на спине. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый. Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками с хлопком, поворотом.
		левой рукой на месте/в движении.	рукой на месте/в движении. Подлезание под дугу разными способами.	
Подвижные игры	«Перебежки»	«Перебежки»	«Два мороза»	«Перебежки»
Малоподвижные игры	«Ипподром»	«Колечко»	Кружочек»	«Кто приехал»
Оборудование:	Обручи, мячи, гимн. скамейки, мешочки с песком, набивные мячи, дуги.	Обручи, мячи, гимн. скамейки, мешочки с песком, набивные мячи, дуги	Обручи, мячи, гимн. скамейки, мешочки с песком, набивные мячи, дуги	Обручи, мячи, гимн. скамейки, мешочки с песком, набивные мячи, дуги

Январь

Задачи:

- Продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега.
- Развивать основные физические качества.
- Обеспечивать закаливание организма детей.

Дата	1 неделя: 23.12.; 25.12. 2024г.	2 неделя: 30.12.; 13.01. 2025г.	3 неделя: 15.01.; 20.01. 2025г.	4 неделя: 22.01.; 27.01. 2025г.
Содержание занятий	(33,34 занятия)/17 занятие на улице	(35,36 занятия)/18 занятие на улице	(37,38 занятия)/19 занятие на улице	(39,40 занятия)/20 занятие на улице
Строевые упражнения	Построение, размыкание и смыкание приставным шагом.	Построение, повороты направо и налево.	Построение, выполнение движений красиво и под музыку.	Построение, перестроение из одного круга в несколько.
Виды ходьбы и бега	Ходьба с мешочком на голове. Бег с преодолением препятствий, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки.	Ходьба с мешочком на голове, по заданию. Бег с преодолением препятствий, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки.	Ходьба с мешочком на голове, по заданию. Бег с преодолением препятствий, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки.	Ходьба с мешочком на голове, по заданию. Бег с преодолением препятствий, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки.
ОРУ	Комплекс на гимнастической скамейке.	Комплекс с флажками.	Комплекс на гимнастической скамейке.	Комплекс с флажками.
Основные виды движений	Прыжки на одной ноге (левой/правой) через линию вперед, назад, вправо, влево/прыжки вверх из глубокого приседа. Подлезание под дугу разными способами, не касаясь руками пола. Отбивание мяча правой/левой рукой на месте и в движении/ведение мяча перед собой (3-5 м).	Прыжки на одной ноге (левой/правой) через линию вперед, назад, вправо, влево/прыжки вверх из глубокого приседа. Подлезание под дугу разными способами в чередовании с лазанием по гимнастической стенке. Отбивание мяча правой/левой рукой на месте и в движении/ведение мяча в разных направлениях.	Прыжки вверх из глубокого приседа/на одной ноге (левой/правой) через линию вперед, назад, вправо, влево. Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами в чередовании с проползанием по гимнастической скамейке на спине. Введение мяча в разных направлениях/отбивание мяча правой/левой рукой на месте и в движении.	Прыжки на одной ноге (левой/правой) через линию вперед, назад, вправо, влево. Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами. Отбивание мяча правой/левой рукой на месте и в движении.
Подвижные игры	«Снежная карусель»	«Два мороза»	«Кто самый меткий»	«Снежная карусель»
Малоподвижные игры	«Ипподром»	«Колечко»	«Кружочек»	«Кто приехал»
Оборудование:	Флажки, гимн. скамейки, мешочки с песком, мячи, дуги.	Флажки, гимн. скамейки, мешочки с песком, мячи, дуги.	Флажки, гимн. скамейки, мешочки с песком, мячи, дуги.	Флажки, гимн. скамейки, мешочки с песком, мячи, дуги.

Февраль

Задачи:

- Способствовать дальнейшему совершенствованию навыков ходьбы и бега, устойчивого положения тела.
- Развивать основные физические качества.
- Учить взаимодействию друг с другом в игровых упражнениях.

Дата	1 неделя: 29.01.; 03.02. 2025г.	2 неделя: 05.02.; 10.02. 2025г.	3 неделя: 12.02.; 17.02. 2025г.	4 неделя: 19.02.; 26.02. 2025г.
Содержание занятий	(41,42 занятия)/21 занятие на улице	(43,44 занятия)/22 занятие на улице	(45,46 занятия)/23 занятие на улице	(47,48 занятия)/24 занятие на улице
Строевые упражнения	Построение, размыкание и смыкание приставным шагом.	Построение, повороты направо и налево.	Построение, выполнение движений красиво и под музыку.	Построение, перестроение из одного круга в несколько.
Виды ходьбы и бега	Ходьба, поднимая ногу и делая под ней хлопок. Бег с преодолением препятствий.	Ходьба с мешочком на голове/поднимая ногу и делая под ней хлопок. Бег челночный.	Ходьба, поднимая ногу и делая под ней хлопок. Бег челночный, с преодолением препятствий.	Ходьба, поднимая ногу и делая под ней хлопок. Бег с преодолением препятствий.
ОРУ	Комплекс с гимнастической палкой.	Комплекс с мячом большого диаметра.	Комплекс с гимнастической палкой.	Комплекс с мячом большого диаметра.
Основные виды движений	Прыжки вверх из глубокого приседа. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа/перелезание через гимнастическую скамейку разными способами. Ведение мяча в разных направлениях/бросание мяча об пол и его ловля двумя руками (10-20 раз) с продвижением вперед.	Прыжки с разбега на мягкое покрытие. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа/перелезание через гимнастическую скамейку разными способами. Ведение мяча в разных направлениях.	Прыжки вверх из глубокого приседа/с разбега на мягкое покрытие. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. Ведение мяча навстречу друг другу со сменой местоположения двух команд/с продвижением вперед, огибая предметы змейкой.	Прыжки вверх из глубокого приседа. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. Ведение мяча в разных направлениях в чередовании с перебрасыванием мячей друг другу.
Подвижные игры	«Весёлые соревнования»	«Перебежки»	«Два мороза»	«Весёлые соревнования»
Малоподвижные игры	«Кто ушёл?»	«Ладушки»	«Ладонь-кулак»	«Лавата»
Оборудование:	Гимн. палки, мячи, мешочки с песком, гимн. скамейки.	Гимн. палки, мячи, мешочки с песком, гимн. скамейки.	Гимн. палки, мячи, мешочки с песком, гимн. скамейки.	Гимн. палки, мячи, мешочки с песком, гимн. скамейки.

Март

Задачи:

- Продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега.
- Совершенствовать основные физические качества.
- Обеспечивать закаливание организма детей.

Дата	1 неделя: 03.03.; 05.03. 2025г.	2 неделя: 12.03.; 17.03. 2025г.	3 неделя: 19.03.; 24.03. 2025г.	4 неделя: 26.03.; 31.03.2025г.
Содержание занятий	(49,50 занятия)/25 занятие на улице	(51,52 занятия)/26 занятие на улице	(53,54 занятия)/27 занятие на улице	(55,56 занятия)/28 занятие на улице

Строевые упражнения	Построение, размыкание и смыкание приставным шагом.	Построение, повороты направо и налево.	Построение, выполнение движений красиво и под музыку.	Построение, перестроение из одного круга в несколько.
Виды ходьбы и бега	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине
	и перешагиванием предметов. Бег со средней скоростью (80-120 м) в чередовании с ходьбой.	и перешагиванием предметов/с приседанием и поворотом кругом. Бег со средней скоростью (80-120 м) в чередовании с ходьбой/с мячом, скакалкой, по доске.	и перешагиванием предметов/с приседанием и поворотом кругом. Бег со средней скоростью (80-120 м) в чередовании с ходьбой/с мячом, скакалкой, по доске.	и перешагиванием предметов. Бег со средней скоростью (80-120 м) в чередовании с ходьбой.
ОРУ	Комплекс с хлопками	Комплекс в парах	Комплекс с хлопками	Комплекс в парах
Основные виды движений	Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед (10 раз). Ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой. Метание мяча на дальность левой/правой рукой.	Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед/в длину с места, с разбега. Ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой. Метание мяча на дальность правой/левой рукой/в движущуюся цель (катящийся обруч).	Пролезание по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине. Метание мяча на дальность правой/левой рукой/в движущуюся цель (катящийся набивной мяч). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед/в длину с места, с разбега.	Метание мяча на дальность правой/левой рукой. Ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед (10-15 раз).
Подвижные игры	«Пустое место»	«Караси и щука»	«Весёлый бубен»	«Весёлый бубен»
Малоподвижные игры	«Кто ушёл?»	«Ладушки»	«Лавата»	«Ладонь-кулак»
Оборудование:	Скакалки, гимн. доска, мячи, гимн. скамейка, дуги, обручи, бубен, мешочки с песком.	Скакалки, гимн. доска, мячи, гимн. скамейка, дуги, обручи, бубен, мешочки с песком.	Скакалки, гимн. доска, мячи, гимн. скамейка, дуги, обручи, бубен, мешочки с песком.	Скакалки, гимн. доска, мячи, гимн. скамейка, дуги, обручи, бубен, мешочки с песком.

Апрель

Задачи:

- Продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега, выполнение упражнений в основных организационных действиях.
- Формировать быстроту реакции в игровых упражнениях.
- Обеспечивать закаливание организма детей.

Дата	1 неделя: 02.04.; 07.04. 2025г.	2 неделя: 09.04.; 14.04. 2025г.	3 неделя: 16.04.; 21.04. 2025г.	4 неделя: 23.04.; 28.04.2025г.
------	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	--------------------------------

Содержание занятий	(57,58 занятия)/29 занятие на улице	(59,60 занятия)/ 30 занятие на улице	(61,62 занятия)/31 занятие на улице	(63,64 занятия)/32 занятие на улице
Строевые упражнения	Построение, размыкание и смыкание приставным шагом.	Построение, повороты направо и налево.	Построение, выполнение движений красиво и под музыку.	Построение, перестроение из одного круга в несколько.
Виды ходьбы и бега	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, по веревке прямо и боком. Бег со скакалкой, мячом, по доске/в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, по веревке прямо и боком/ с приседанием и поворотом кругом. Бег со скакалкой, мячом, по доске/в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, по веревке прямо и боком/ с приседанием и поворотом кругом. Бег со скакалкой, мячом, по доске/в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. Бег со скакалкой, мячом, по доске, с чередованием заданий.
ОРУ	Комплекс с гимнастической палкой.	Комплекс с длинной верёвкой.	Комплекс с гимнастической палкой.	Комплекс с длинной верёвкой.
Основные виды движений	Прыжки в длину с места, с разбега/с высоты. Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине. Метание в движущуюся цель/в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).	Прыжки в длину с места, с разбега/с высоты. Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине/лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель/в цель из разных положений.	Прыжки в длину с места, с разбега/с высоты. Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. Метание в движущуюся цель/в цель из разных положений.	Прыжки в длину с места, с разбега. Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. Метание в движущуюся цель.
Подвижные игры	«Весёлый бубен»	«Охотники и утки»	«Ловишки»	«Посадка картофеля»
Малоподвижные игры	«Ладушки»	«Кто ушёл?»	«Лавата»	«Ладонь-кулак»
Оборудование:	Гимн. палки, длинные веревки, бубен, обручи, гимн. скамейки, мешочки с песком, скакалки, мячи, гимн. доска, ленты, кубики.	Гимн. палки, длинные веревки, бубен, обручи, гимн. скамейки, мешочки с песком, скакалки, мячи, гимн. доска, ленты, кубики.	Гимн. палки, длинные веревки, бубен, обручи, гимн. скамейки, мешочки с песком, скакалки, мячи, гимн. доска, ленты, кубики.	Гимн. палки, длинные веревки, бубен, обручи, гимн. скамейки, мешочки с песком, скакалки, мячи, гимн. доска, ленты, кубики.

Май

Задачи:

- Совершенствовать навык устойчивого равновесия.
- Учить детей подбрасывать и ловить мяч на уровне груди.

- Развивать ручную и локомоторную ловкость.
- Способствовать закаливанию организма детей.

Дата	1 неделя: 30.04.; 05.05. 2025г.	2 неделя: 07.05.; 14.05. 2025г.	3 неделя: 19.05.; 21.05. 2025г.	4 неделя: 26.05.; 28.05. 2025г.
Содержание занятий	(65,66 занятия)/33 занятие на улице	(67,68 занятия)/34 занятие на улице	(69,70 занятия)/35 занятие на улице	(71,72 занятия)/36 занятие на улице
Строевые упражнения	Построение, в колонну, шеренгу, круг.	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3, по 4 на ходу. Из 1 круга в несколько.	Построение, перестроение из 1 шеренги в 2.	Построение, размыкание, смыкание приставным шагом.
Виды ходьбы и бега	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, по веревке прямо и боком. Бег в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.	Ходьба с остановкой, кружась с закрытыми глазами. Бег на скорость.	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, по веревке прямо и боком/с остановкой, кружась с закрытыми глазами. Бег на скорость/в чередовании с ходьбой, прыжками, изменением темпа.	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, по веревке прямо и боком. Бег в чередовании с ходьбой, прыжками, изменением темпа.
ОРУ	Комплекс с малым мячом.	Комплекс с кубиком.	Комплекс с малым мячом.	Комплекс с кубиком.
Основные виды движений	Прыжки с высоты. Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролёт по диагонали. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную/качающуюся, вращающуюся). Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролёт по диагонали/лазанье по	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную/качающуюся, вращающуюся)/с высоты. Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролёт по диагонали. Метание в	Прыжки с высоты. Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролёт по диагонали. Метание в цель из разных положений.
		гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.	горизонтальную и вертикальную цель/в цель из разных положений.	
Подвижные игры	«Посадка картофеля»	«Весёлый бубен»	«Охотники и утки»	«Ловишки»
Малоподвижные игры	«Лягушка»	«Мяч»	«Низко -высоко »	«Почта»
Оборудование:	Кубики, мячи, гимн. скамейки, скакалки, бубен, веревка.	Кубики, мячи, гимн. скамейки, скакалки, бубен, веревка.	Кубики, мячи, гимн. скамейки, скакалки, бубен, веревка.	Кубики, мячи, гимн. скамейки, скакалки, бубен, веревка.

В летний оздоровительный период занятия по физической культуре и досуговая деятельность организуется на прогулке. (При неблагоприятных погодных условиях занятия по физической культуре и досуговая деятельность проводится в помещении физкультурного зала). Занятия по физической культуре в летний оздоровительный период проводятся с целью закрепления и совершенствования программного содержания.