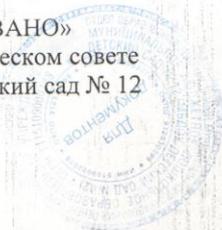


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 12 «СКАЗКА»

«СОГЛАСОВАНО»
На педагогическом совете
МБДОУ детский сад № 12
Протокол



УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ д/с № 12

Зева Зефарг З.А.

**Рабочая программа инструктора по физической культуре
Образовательная область «Физическое развитие» для детей 1 – 7 лет
на 2019 – 2020 учебный год**

Разработала: инструктор по
физической культуре
первой квалификационной
категории
Чистякова Екатерина Сергеевна

Никель
2019 - 2020

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1. Пояснительная записка.....3
- 1.2. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей дошкольного возраста (с 1 до 7 лет).....6
- 1.3. Цели и задачи реализации программы.....9
- 1.4. Основные принципы реализации программы.....10
- 1.5. Ожидаемые результаты реализации программы.....11

II. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

- 2.1. Комплексно-перспективное планирование по группам.....18
- 2.2. Календарно-тематический план.....42
- 2.3. Перспективный план развлечений.....44
- 2.4. Перспективный план взаимодействия с родителями.....45
- 2.5. Коррекционная работа.....46

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- 3.1. Режим двигательной активности детей.....51
- 3.2. Расписание утренней гимнастики.....52
- 3.3. Расписание ООД «Физическая культура».....52
- 3.4. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....53

IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

- 4.1. Планируемые результаты освоения Программы по группам.....55
- 4.2. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы.....58

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

- 5.1. Материально-техническое оснащение.....59
- 5.2. Учебно-методическое обеспечение.....61

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....62

ПРИЛОЖЕНИЕ.....65

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья и сбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

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 вызывает серьёзную озабоченность 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.

Нормативно-правовая основа для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения построена в соответствии с «Основной общей образовательной программой ДОУ» на основе примерной общеобразовательной программы

дошкольного образования: «От рождения до школы» (под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой – 2-е изд., исправленное и дополненное – М.: Мозаика-Синтез, 2011.), направленная на полноценное и всестороннее развитие ребёнка, в том числе физическое.

2. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

3. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системе организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки,

повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

В соответствие с целевыми ориентирами, определенными ФГОС ДО, на этапе завершения дошкольного образования у ребенка должна быть развита крупная и мелкая моторика, он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Для достижения этой цели в образовательной деятельности использую **современные технологии и методики:**

- Технология проектирования (Е.С. Евдокимова, Н.А. Виноградова, Е. П. Панкова);
- Технология интегрированного обучения (С. Д. Сажина). При взаимодействии с воспитанниками интегрирую задачи образовательной области «Физическое развитие» с задачами образовательных областей: «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие»;
- Игровые педагогические технологии (Н. А. Короткова, Н. Я. Михаленко, А.М. Страунинг, М. Э. Вайнер);
- Технологии личностно – ориентированного образования (Ш. А. Амонашвили, Е. В. Бондаревская);
- Здоровьесберегающие технологии (И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова);
- Информационно – компьютерные технологии;
- Методики физического воспитания (Э. Я. Степаненкова, Л.И. Пензулаева, Лайзани);
- Методику проведения физкультурных занятий в детском саду (по возрастам) (Л. И. Пензулаева);

- Теория и методика физического воспитания для детей дошкольного возраста (А.В. Кенеман, Д. В. Хухлаева)

1.2. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей дошкольного возраста (от 1 до 7 лет)

Первые годы жизни ребенка характеризуются быстрыми темпами роста и развития организма. С рождения до трехлетнего возраста заметно возрастают возбудимость и лабильность нервно-мышечного аппарата, но сила мышц еще невелика. Все суставы ребенка вследствие слабого развития связочного аппарата и мышц отличаются большой подвижностью.

При организации физического воспитания детей раннего возраста следует помнить о физиологии системы и мышечно-связочного аппарата и строго дозировать физические нагрузки.

В этом возрасте нервные процессы недостаточно сильны и подвижны, подвижны, однако условно-рефлекторные связи отличаются большой прочностью и очень трудно поддаются переделке. Поэтому в процессе физического воспитания необходимо учить детей правильному выполнению того или иного упражнения, так как возникший навык прочно и надолго закрепляется. Заученные с ошибками простые движения сделают невозможным в будущем правильное формирование более сложных двигательных навыков, а это будет затруднять полное раскрытие двигательной одаренности ребенка.

В раннем возрасте ребенок не может развиваться правильно без достаточной физической активности. Установлено, что у двухлетних детей на активные движения приходится 70% времени бодрствования, а у трехлетних — не менее 60 %. Постепенно, по мере развития движения у детей приобретают большую законченность, определенную целесообразность и целенаправленность. Внимание в этом возрасте еще неустойчиво, и дети не могут долго сосредотачиваться на чем-то одном и быстро утомляются.

Дошкольный возраст (2 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (2 – 4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур.

В 5 – 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений, повышается уровень физических способностей, стимулируется участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление

нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 – 150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 – 7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 – 35 минут.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на

определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности по сути являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

1.3. Цели и задачи реализации программы

Цель программы

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

Задачи программы

- Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
- создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
- развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
- способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Срок реализации программы – 2019-2020 учебный год.

1.4. Основные принципы реализации программы

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, **принципа комфортности** в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя **принцип возрастной адекватности физических упражнений.**

Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий,

непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха,

лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

1.5. Ожидаемые результаты реализации программы

1 – 2 лет:

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- сохраняет равновесие при ходьбе по прямой плоскости;
- может ползать на четвереньках;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 0,5 м, бросать мяч двумя руками, из-за головы;

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности.

2 – 3 года:

Формирование начальных представлений о значении разных органов:

- глаза, чтобы смотреть, уши, для того, чтобы слышать, руки – хватать, трогать, держать, ноги – стоять, прыгать, бегать;
- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах;
- умеет бегать, сохраняя равновесие;

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

3 – 4 года:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;

- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;

- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4 – 5 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- может пробежать по пересечённой местности в медленном темпе 200–240м;
- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;

- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счёт.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

5 – 6 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
- умеет кататься на самокате;
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

6 – 7 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет сформированные представления о здоровом образе жизни; об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);

- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (180 см);
- прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
- метать предметы в движущуюся цель;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта;
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям.

II. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2.1. Комплексно-перспективное планирование по группам

Группа раннего возраста

| Месяц | Задачи | Общеразвивающие упражнения | Основные виды движений | Подвижные игры |
|----------|--|---|--|---|
| Сентябрь | Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, упражнять в ползании и подлезании, развивать внимание и умение реагировать на слово. | 1. <i>И. п.:</i> стоя, держаться за обруч. Присесть и выпрямиться. Повторить 4-5 раз. Воспитатель помогает детям взяться за обруч обеими руками и вместе с детьми выполняет приседания, приговаривая: «Присели и встали». (Тех, кто не умеет еще держаться за обруч, воспитатель придерживает за руку.) | 1. Ходьба по дорожке (3-4 м) до предмета. Повторить 2-3 раза. Дети сидят на стульях, перед ними дорожка из клеенки. Воспитатель приглашает всех пройти по дорожке (малышей берет за руку и идет с ними). 2. Ползание (2-3 м) и подлезание под воротики. Повторить 2-3 раза. Дети сидят на стульях. Перед ними на ковровой дорожке на расстоянии 2-3 м стоят воротики. По просьбе воспитателя дети по одному, друг за другом ползут до воротиков, подлезают под них и садятся на скамейку (или стул) на противоположной стороне. Когда все сядут, воспитатель предлагает ползти обратно. | Игра «Бегите ко мне». Дети сидят на стульчиках. По команде «бегите ко мне» подбегают к воспитателю, по команде «бегите на стульчики» рассаживаются по местам. |
| Октябрь | Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, упражнять в бросании мяча, развивать | Ходьба по массажной дорожке шириной 40 см, длиной 4-6 м. Повторить 2-3 | Бросать мяч обеими руками вперед. Повторить 3-4 раза. Дети | Игровое упражнение «Бегите ко мне». |

| | | | | | |
|----------------|--|---|---|---|---|
| | ориентировку в пространстве. | в | раза. Дети младшей подгруппы идут по дорожке по одному. | старшей подгруппы могут выполнять упражнение самостоятельно. Малышам дают мяч и предлагают попытаться бросить его. | |
| Ноябрь | Развивать чувство равновесия, развивать умение ориентироваться в пространстве. | в | На расстоянии 3 – 4 метра от детей физинструктор кладет на пол веревку и предлагает детям ее перешагивать. Если дети затрудняются, воспитатель поддерживает их за руку. | И.п. стоять свободно, лицом по направлению броска. Бросать мешочек с песком (мяч) вдаль по 2-3 раза правой и левой рукой. Воспитатель показывает детям, что руку надо поднять вверх и бросить мяч далеко. | «Догоните зайку», физинструктор предлагает детям поиграть с куклой - догнать ее. Малыши догоняют куклу, она их «гладит», игра повторяется. |
| Декабрь | Упражнять детей в ползании на четвереньках и пролезании под препятствие, не задевать его. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием ног, познакомить с катанием мяча, развивать внимание и ориентировку в пространстве. | | 1. Сидя на полу, поднятие правой и левой ноги поочередно. Упор сзади. 2. Держась за палки, руки вытянуть вперед, наклониться, вернуться в исходное положение. | Ходить, высоко поднимая ноги. Переступать через палки (веревки), положенные на пол на расстоянии 1,5-2 м одна от другой. Повторить 2-3 раза. Палки лежат на ковровой дорожке, чтобы не катились. Ползание на четвереньках через дугу, доползти до погремушки, погременуть, положить ее на место. | Игра «Поезд». Дети становятся друг за другом, ставят руки на плечи ребенку стоящему впереди. «Догоните мяч». Катать мяч двумя руками вперед и догонять его. Повторить 3-4 раза. Воспитатель показывает, как надо катать мяч, отталкивая его обеими руками, затем выполняет упражнение вместе с детьми. |

| | | | | |
|-----------------------|--|--|---|---|
| <p>Январь</p> | <p>Повторить ползание и пролезание в обруч, развивать внимание и чувство равновесия. Упражнять в ходьбе по гимнастической доске, повторить ползание через обруч, бросать мяч двумя руками, воспитывать смелость и самостоятельность.</p> | <p><i>И.И. п.:</i> лежа на животе, держаться обеими руками за палку. Поднять палку и опустить. Повторить 3-4 раза. <i>И. п.:</i> стоя, держаться за палку (в центре педагог). Присесть и встать, не отпуская палку. Повторить 4-6 раз. Воспитатель с помощью палки регулирует движение детей, помогает им выполнить полное приседание.</p> | <p>1. Ходьба по гимн. Доске. Дети выполняют упражнение самостоятельно, проходя по доске друг за другом. Малышам воспитатель помогает, придерживая за руку. 2. Бросать мяч (или мешочек с песком) вдаль обеими руками вперед и бежать за ним. 3. Ползание и пролезание в обруч. Воспитатель стоит в конце ковровой дорожки, вертикально держит обруч (обруч может быть прикреплен к стенке) и предлагает детям ползти на четвереньках к обручу, пролезть в него, подойти, погладить собачку, которая сидит на стуле на расстоянии 1-2 м от обруча.</p> | <p>Игровое упражнение «Найди, где спрятана собачка». Воспитатель прячет игрушку так, чтобы дети видели, куда он ее ставит. Затем все идут искать, находят и вместе с ней играют: собачка лает, дети убегают и садятся на стулья. Игровое упражнение «Бегите ко мне» и спокойная ходьба за воспитателем.</p> |
| <p>Февраль</p> | <p>Повторить подлезание под дугу, закреплять умение бросать мяч двумя руками, воспитывать самостоятельность, развивать умение ориентироваться в пространстве. Повторить ползание и пролезание</p> | <p><i>И. п.:</i> Стоя, держаться за обруч. Наклониться вперед и положить обруч на пол, выпрямиться и показать руки. Наклониться, взять обруч и выпрямиться.</p> | <p>Ходьба по дорожке, обозначенной веревкой, шнуром. Длина дорожки 2-3 м, ширина 35-30 см. Повторить 2-3 раза. Дети выполняют упражнение</p> | <p>«Идти по глубокому снегу» - ходить, высоко поднимая ноги. Вся подгруппа детей идет гурьбой за воспитателем. Действия детей воспитатель сопровождает</p> |

| | | | | |
|-------------|--|---|--|--|
| | <p>в обруч, познакомить с броском мяча через ленту, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать умение действовать по сигналу.</p> | <p><i>И. п.:</i> сидя, держать обеими руками мяч. Поднять мяч вверх и опустить его на колени 4-5 раз.</p> <p>«Птички летают» - поднимать руки в стороны и опускать. «Птички клюют зернышки» - присесть и постучать пальцами по коленям.</p> | <p>самостоятельно, проходя по дорожке друг за другом.</p> <p>Воспитатель стоит в конце дорожки и зовет детей к себе, затем все идут обратно.</p> <p>Ползание и подлезание под дугу.</p> <p>Бросать мяч вдаль двумя руками из-за головы, бежать за ним.</p> <p>Ползание и пролезание в обруч.</p> <p>Ходить по наклонной доске (высота над полом 10-20 см) вверх и вниз 2-3 раза.</p> <p>Бросать мяч двумя руками через ленту (сетку), натянутую на уровне груди ребенка.</p> | <p>эмоциональным рассказом.</p> |
| Март | <p>Упражнять в катании мяча, ходьбе по ребристой доске, повторить ползание и перелезание через воротики, воспитывать смелость и самостоятельность.</p> <p>Упражнять в бросании в горизонтальную цель, учить ходить, меняя направление, упражнять в ползании, развивать глазомер и ориентировку в пространстве.</p> | <p>1. лежа на спине, держаться обеими руками за палку. Сесть и лечь, держась за палку. Повторить 3-4 раза.</p> <p>2. Катать мяч двумя руками вперед. Повторить</p> | <p>Ходьба враспынную между стульями. Затем дети ставят стулья в указанное место и садятся.</p> <p>Ходить по ребристой доске, затем взойти на ящик и сойти с него. Дети идут друг за другом по ребристой доске.</p> <p>Ползание и перелезание через воротики.</p> | <p>Игра «Догоните меня». Повторить 2-3 раза.</p> <p>«Мышки идут» - спокойная ходьба вместе с воспитателем.</p> <p>Застенчивых и самых маленьких детей воспитатель берет за руку и ходит вместе с ними.</p> <p>«Зайчики прыгают» - прыжки на месте на двух ногах,</p> |

| | | | | |
|---------------|---|--|--|---|
| | | <p>3-4 раза. Воспитатель показывает, что мяч надо взять снизу, наклониться вперед (или присесть) и оттолкнуть его двумя руками, так, чтобы он покати́лся.</p> | <p>Ползание на четвереньках по ковровой дорожке до определенного места.</p> <p>Бросить мяч в горизонтальную цель (корзину) на расстоянии 40-50 см.</p> | |
| Апрель | <p>Ходить, высоко поднимая ноги, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, повторить бросание мешочка с песком одной рукой, развивать равновесие и глазомер.</p> <p>Повторить ходьбу по ребристой доске, упражнять в бросании мячей через ленту.</p> | <p><i>И. п.:</i> сидя, держаться обеими руками за обруч (хватом сверху). Поднять руки и опустить 4-5 раз.</p> <p><i>И. п.:</i> стоя, держаться обеими руками за обруч. Присесть и выпрямиться 3-4 раза. Воспитатель говорит: «Присели и встали», регулируя темп выполнения упражнения.</p> | <p>Ходить, переступая через палку, поднятую на высоту 5- 10 см.</p> <p>Ползание на четвереньках по гимнастической доске. Повторить 2-3 раза. Воспитатель идет рядом и по необходимости придерживает ребенка за туловище.</p> <p>Бросать мешочек с песком (мяч) вдаль правой и левой рукой.</p> <p>Идти по ребристой доске.</p> <p>Ползание и подлезание под воротики.</p> <p>Бросать мяч через ленту (сетку), расположенную на уровне груди ребенка.</p> | <p>Игра «Догоните собачку» и ходьба за собачкой. Повторить 2-3 раза.</p> <p>«По ровненькой дорожке» (развитие равновесия) (см. картотеку игр от 1,5 до 3)</p> |

| | | | | |
|------------|---|---|--|---|
| Май | Повторить бросание вдаль двумя руками, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, развивать ловкость и самостоятельность. | <i>И. п.:</i> сидя, держаться обеими руками за длинную палку. Лечь и снова сесть, не отпуская палку. Повторить 4-5 раз. Движение выполняется в спокойном темпе. | Ходьба по гимнастической скамейке с помощью воспитателя. Бросать мяч двумя руками из-за головы. Упражнение дети выполняют все одновременно, затем бегут за мячом и возвращаются обратно. | Игра «В гости к куклам». Дети бегут к куклам, которые сидят на стульях на расстоянии 4-6 м от детей. Малыши берут кукол и ходят с ними. |
|------------|---|---|--|---|

Младшая группа

| Месяц | Задачи | Общеразвивающие упражнения | Основные виды движений | Подвижные игры |
|-----------------|---|---|---|---|
| Сентябрь | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | 1,2 неделя – с кубиком 3,4 неделя – с мячом | «Прокати и догони». По команде воспитателя: «Покатили!», оттолкнув мяч двумя руками, прокатывают его в прямом направлении и догоняют. Ползание под шнур на низких четвереньках как «Жук». | «Быстро в домик», «Кот и воробушки», «Птички» |
| Октябрь | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать | 1, 2 неделя – б/п, 3,4 неделя - на стульчиках. | Равновесие «Пойдем по мостику» - ходьба детей по первому «мостику», затем по второму. Равновесие «Пробеги – не задень». Ходьба и бег между предметами | «Догони мяч», «Бегите ко мне», «Кот и воробышки». |

| | | | | |
|----------------|--|--|--|---|
| | <p>координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.</p> | | | |
| Ноябрь | <p>Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. развивать умение действовать по сигналу воспитателя.</p> | <p>1, 2 неделя – б/п, 3,4 неделя – б/п.</p> | <p>Прокатывание мячей «Точный пас». Прыжки «Через болото». Из 8—10 плоских картонных обручей 30–40 см выкладываются в шахматном порядке «кочки». «Проползи – не задень». Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их («змейкой»).</p> | <p>«Мыши в кладовой», «Поровненной дорожке».</p> |
| Декабрь | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p> | <p>1,2 неделя – с кубиками, 3,4 неделя – на стульчиках</p> | <p>«Пройдем по мостику». Лазание: подлезание под дугу на четвереньках. «Жучки на бревнышке». Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки».</p> | <p>«Зайцы и волк», «Птицы и птенчики», «Лохматый пес»</p> |

| | | | | |
|----------------|---|--|--|--|
| Январь | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | 1,2 неделя – б/п, 3,4 неделя – с обручем. | Прыжки «Зайки – прыгуны». прокатывание мяча через дугу. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Равновесие «По тропинке». Ходьба по гимнастической доске. | «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик». |
| Февраль | Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, вокруг предметов; повторить упражнение в равновесии. Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. | 1,2 неделя – с обручем, 3,4 неделя – б/п | Пройти по доске, а на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца доски. Прыжки «С пенька на пенек», Равновесие «Перешагни – не наступи». | «Лягушки», «Найди свой цвет», «Найди свою пару» |
| Март | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при | 1,2 неделя – с кубиком, 3,4 неделя – с мячом. | «Брось – поймай» броски мяча с отскоком в парах. Ползание на повышенной опоре (скамейке). Игровое упражнение «Муравьишки». «Ровным шажком» - прохождение по доске приставным шагом. Прыжки «Змейкой». | «Зайка серый умывается», «Кролики», «Кот и мыши» |

| | | | | |
|---------------|--|---|---|---|
| | ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. | | | |
| Апрель | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | 1, 2 неделя – на скамье с кубиками, 3,4 неделя – со шнуром. | Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке. Прыжки «Через канавку». Прыжки из кружка в кружок. Упражнения с мячом «Точный пас». | «По ровненькой дорожке», «Кони», «Пузырь», «Карусели» |
| Май | Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. | 1,2 неделя – с кольцом от кольцеброса, 3,4 неделя – б/п | Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30–40 см). Ползание под дугой. | «Мыши в кладовой», «Солнышко и дождик», «Кто скорее добежит». |

Средняя группа

| Месяц | Задачи | Общеразвивающие упражнения | Основные виды движений | Подвижные игры |
|-----------------|--|--|--|---|
| Сентябрь | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) | 1, 2 неделя – б/п, 3,4 неделя с флажками | Равновесие - ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). 2. Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой. Прыжки «Достань до предмета» - | «Не пропусти мяч», «Огуречик, огуречик», «У медведя во бору». |

| | | | | |
|----------------|--|--|--|-------------------------------------|
| | и мягком приземлении при подпрыгивании. | | Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ - стойка на коленях, сидя на пятках (10-12 раз для каждой группы). | |
| Октябрь | <p>Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.</p> <p>Учить отбивать мяч о пол одной рукой, бросать из-за головы через сетку (шнур); упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперед через верёвку.</p> | 1,2 неделя – с косичкой (шнуром), 3,4 неделя – с мячом. | <p>Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, по веревке боком.</p> <p>Прыжки через лежащую на полу верёвку боком с продвижением вперед.</p> <p>Метание: отбивание мяча правой и левой руками о пол (3—4раза подряд);</p> <p>Лазание по гимнастической лестнице (на высоту 2 м).</p> <p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить 3-4 раза).</p> | «Кот и мыши», «Мышеловка». |
| Ноябрь | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.</p> | 1,2 неделя – с кубиком, 3,4 неделя – с мячом. | <p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза).</p> <p>Катание мяча из разных положений Лазание по гимнастической лестнице (на высоту 2 м.)</p> <p>Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз).</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> | «У медведя во бору», «Лиса и куры». |

| | | | | |
|----------------|--|---|--|---|
| Декабрь | Упражнять в равновесии, в прыжках, прокатывании мяча, координации, развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. | 1,2 неделя – с платочком, 3,4 неделя – с массажным мячом. | Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Прыжки со скамейки Приземление на полусогнутые ноги. Прокатывание мяча между предметами. | «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди» |
| Январь | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. | 1,2 неделя – с обручем, 3,4 неделя – со жгутом | Прыжки с гимнастической скамейки. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни по «помедвежьим». Выполнение упражнений с мячом - броски об пол одной рукой и ловля мяча двумя руками, каждый в своем темпе. | «Зайка беленький сидит», эстафеты по выбору физинструктора. |
| Февраль | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. | 1,2 неделя – б/п, 3,4 неделя – на стульчиках | Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, посередине остановится, «кругом», пройти дальше, сойти). Прыжки через бруски (10 см), расстояние 40 см. Бег между кеглями змейкой. Метание. Малым мячом из-за головы двумя руками в щит. Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах, с мячом в руках 3-4 раза. Прокатывание мячей между | «Кот и мыши», «Автобус», «Летчики» |

| | | | | |
|---------------|--|---|---|--|
| | | | предметами (кубики, кегли) | |
| Март | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»; упражнения в равновесии и прыжках.</p> | <p>1,2 неделя- б/п</p> <p>3,4 неделя – с флажками</p> | <p>Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого.</p> <p>Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьему».</p> <p>Равновесие – ходьба боком по доске, руки за голову.</p> <p>Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.</p> | <p>«Цветные автомобили».</p> <p>«Кто скорее добежит до флажка».</p> |
| Апрель | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге в рассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге в рассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.</p> | <p>1,2 неделя – б/п</p> <p>3,4 неделя – с кеглей</p> | <p>«По дорожке»(ходьба по гимнастической доске);</p> <p>«Не задень» -лазанье под дугу (высота 50 см);</p> <p>«Перепрыгни - не задень» - прыжки на двух ногах через бруски.</p> <p>Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны</p> | <p>«Найди свою пару»,</p> <p>«Совушка-сова»</p> |
| Май | <p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге в рассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.</p> | <p>1,2 неделя – с гимнастической палкой</p> <p>3,4 неделя – б/п</p> | <p>Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ - от плеча)</p> <p>Подтягивание по гимнастической скамейке на животе</p> | <p>«Акула и рыбки»,</p> <p>«Музыкальный обруч»,</p> <p>«Цветные автомобили».</p> |

Старшая группа

| Месяц | Задачи | Общеразвивающие упражнения | Основные виды движений | Подвижные игры |
|-----------------|---|---|--|--|
| Сентябрь | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.</p> | <p>1,2 неделя – б/п, 3,4 неделя – с мячом</p> | <p>Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе.</p> <p>Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (расстояние 4 м)</p> <p>Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м), двумя руками снизу</p> | <p>«Мышеловка», «Сделай фигуру»</p> |
| Октябрь | <p>Отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.</p> <p>Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.</p> | <p>1,2 неделя – с мячом, 3,4 неделя – с кольцом</p> | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого</p> <p>Лазанье под дугу, не касаясь руками пола (3-4 раза).</p> | <p>«Перелетные птицы», «Пожарные»,</p> |

| | | | | |
|-----------------------|---|---|---|--|
| <p>Ноябрь</p> | <p>Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки, в противоположную сторону, в равновесии в прыжках, закреплять умения ползать по гимнастической скамейке, перебрасывать мяч друг другу разными способами.</p> <p>Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в равновесии.</p> | <p>1,2 неделя – с гимнастической палкой, 3,4 неделя – с флажками.</p> | <p>1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (расстояние 5 м).</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой.</p> <p>Лазание: ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>Прыжки по прямой: два прыжка на правой ноге, два на левой и т.д.</p> <p>Метание: перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы в парах.</p> | <p>«Удочка», «Море волнуется раз», «Полярная сова и евражки»</p> |
| <p>Декабрь</p> | <p>Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить метание мяча в цель.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.</p> | <p>1,2 неделя – с обручем 3,4 неделя – б/п</p> | <p>Равновесие – ходьба по наклонной доске, с переходом на гимнастическую скамейку (ходьба боком, руки в стороны).</p> <p>Прыжки через препятствие на двух ногах. Броски малого мяча в цель.</p> <p>1. Лазанье — влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек (2 раза).</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка — 2 раза.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кеглями (расстояние между кеглями 40 см) — 2—3 раза.</p> <p>4. Бросание мяча в мишень.</p> | <p>«Хитрая лиса», «Ловишки с ленточками»</p> |
| <p>Январь</p> | <p>Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их;</p> | <p>1,2 неделя – с кубиками, 3,4 неделя – со жгутом.</p> | <p>Равновесие — бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см).</p> <p>Прыжки на правой и левой</p> | <p>«Передай другому», «Важенки и оленята»</p> |

| | | | | |
|----------------|--|--|---|---|
| | <p>продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.</p> | | <p>ноге между кубиками (расстояние 5 м).</p> <p>Метание — забрасывание мяча в корзину двумя руками</p> <p>Прыжки в длину с места (расстояние 40 см).</p> <p>Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой.</p> <p>Бросание мяча вверх.</p> | |
| Февраль | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по скамье; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в отбивании мяча о землю.</p> | <p>1,2 неделя – с обручем</p> <p>3,4 неделя – с гимнастической палкой.</p> | <p>Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) — 8—10 раз.</p> <p>Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см) 2—3 раза.</p> <p>Школа мяча. Отбивание мяча об пол одной рукой, подбрасывание мяча вверх, ловля его двумя руками.</p> <p>Прыжки через бруски без остановки.</p> <p>Ходьба по скамье, руки в стороны.</p> <p>Броски мяча из-за головы в кольцо двумя руками.</p> <p>Ползание к цели опираясь на локти.</p> | <p>«Не оставайся на полу»,</p> <p>«Каюры и собаки».</p> |
| Март | <p>Упражнять детей в ходьбе колонной по</p> | <p>1,2 неделя – с мячом,</p> | <p>Равновесие — ходьба по канату боком приставным</p> | <p>«Охотники и утки»,</p> |

| | | | | |
|---------------|--|--|--|--|
| | <p>одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и враспынную; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.</p> | 3,4 неделя – б/п | <p>шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза).</p> <p>Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6—8 обручей) — 2—3 раза.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами.</p> <p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча) — 5—6 раз.</p> <p>Ползание на четвереньках между кеглями.</p> | «Опасно-безопасно», «Ручейки и озера». |
| Апрель | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках в длину с места.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; упражнять в прокатывании обручей.</p> | 1,2 неделя – б/п, 3,4 неделя – со жгутом. | <p>Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову.</p> <p>Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах.</p> <p>Пролезание под дугу.</p> <p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Школа мяча.</p> | «Не оставайся на полу», «Сделай фигуры», «Акулы и моряки», «Сокол и лиса». |
| Май | Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую | 1,2 неделя – б/п, 3,4 неделя – б/п. | <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка.</p> | Игры - эстафеты |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча в парах. | | 3. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди. | |
|--|---|--|--|--|

Подготовительная группа

| Месяц | Задачи | Общеразвивающие упражнения | Основные виды движений | Подвижные игры |
|-----------------|--|--|--|---|
| Сентябрь | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. | 1,2 неделя – с флажками, 3,4 неделя - б/п | Подтягивания по скамье из положения лежа. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 раза подряд). Повторить 2-3 раза. Метание мешочка в цель, выполняется друг за другом. | «Летает не летает», «Не оставайся на полу». |
| Октябрь | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. | 1,2 неделя – б/п, 3,4 неделя – с мячом | Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. «Проползи — не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. | «Перелетные птицы», игры-эстафеты. |
| Ноябрь | Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в | 1,2 неделя – б/п, 3,4 неделя – с набивным мячом | Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя | «Пустое место», «Догони свою |

| | | | | |
|----------------|---|--|--|--|
| | <p>ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге новыми способами; упражнять в лазании под дугу, в равновесии.</p> | | <p>способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате.</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнуры подряд без паузы.</p> <p>Лазанье под дугу. Подойти к дуге, присесть, сгруппироваться в «комочек» и пройти под дугой, не касаясь ее верхнего края, подойти к обручу, встать в него, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой (обруч лежит на расстоянии 2 м от последней дуги).</p> <p>Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию.</p> | <p>пару», «Полярная сова и евражки».</p> |
| Декабрь | <p>Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге в рассыпную; беге по команде «кругом». Разучить элементы баскетбола, броски мяча в корзину.</p> <p>Научиться ходьбе с замедлением и ускорением темпа, развивать ловкость и глазомер, упражнять в равновесии.</p> | <p>1,2 неделя – в парах, 3,4 неделя – с гантелями.</p> | <p>Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи, руки свободно балансируют. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи).</p> <p>Элементы баскетбола: броски мяча в корзину от груди (2,5 метра).</p> <p>Равновесие: бег по скамейке, руки в стороны. Прыжки: на одной ноге через обручи.</p> <p>Лазание: залезание на гимнастическую лестницу, спуск с противоположной ее стороны.</p> | <p>«Хитрая лиса», «Выше ноги от земли», «Оленьи упряжки».</p> |
| Январь | <p>Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры,</p> | <p>1,2 неделя – с гимнастической палкой, 3,4 неделя – с малым мячом.</p> | <p>Прыжки через препятствия (с энергичным взмахом рук).</p> <p>Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) по обозначенной линии (дистанция 10 м).</p> | <p>«Кто быстрее перенесет предметы», игры-эстафеты, «Важенти и оленята».</p> |

| | | | | |
|----------------|---|--|---|--|
| | <p>прыжки на двух ногах через препятствие.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под дугу.</p> | | <p>Подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>Лазание под дугу правым и левым боком, не касаясь руками пола.</p> <p>Равновесие – ходьба по гимнастической скамье боковым шагом через кубики.</p> | |
| Февраль | <p>Упражнять в перестроении в 2, 3, 4 колонны, в равновесии, научить новому приему подтягивания на скамье.</p> <p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p> | <p>1,2 неделя – с обручем, 3,4 неделя – с малым мячом.</p> | <p>Равновесие- ходьба по гимнастической доске приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка).</p> <p>Прыжки через шнуры (6-8) без паузы.</p> <p>Подтягивания на гимнастической скамейке из положения лежа на животе.</p> <p>Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.</p> | <p>«Жмурки», «Каюр и собаки».</p> |
| Март | <p>Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия</p> | <p>1,2 неделя – с флажками 3,4 неделя – со скакалкой.</p> | <p>Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.</p> <p>Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли).</p> <p>Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).</p> <p>Метание мешочков в</p> | <p>«Волк во рву», «Снежная королева», «Ручейки и озера».</p> |

| | | | | |
|---------------|---|--|--|---|
| | при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. | | горизонтальную цель. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»), Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс). | |
| Апрель | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в ползании, в равновесии. | 1,2 неделя – с малым мячом, 3,4 неделя – б/п. | Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах в длину с места. Переброска мячей в шеренгах. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»). | «Цепи-кованные», «Сокол и лиса», «Веревочка». |
| Май | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге. | 1,2 неделя – с обручем, 3,4 неделя – б/п. | 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая. 2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). | Игры-эстафеты. |

**2.2. Календарно-тематический план учебно-воспитательной работы
на 2019 – 2020 учебный год**

| Сентябрь (отпуск) | | |
|---|--|--|
| Работа с детьми | Группа раннего возраста | Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, не мешая друг другу, развивать внимание, реакцию на сигнал. |
| | Младшая гр. | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя, учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. |
| | Средняя гр. | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, учить сохранять равновесие при ходьбе на уменьшенной площади опоры (ходьба и бег между двумя линиями), упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании вверх, упражнять в прокатывании мяча. |
| | Старшая гр. | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе с высоким подниманием колен; беге в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. |
| | Подготовит гр. | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; повторить лазанье под шнур, не задевая его; подтягивания по скамье из положения лежа; метание мешочка в цель. Бег в колонне по одному, переход на бег и перестроения. |
| Работа с педагогами | Индивидуальные консультации, привлечение воспитателей в проведении спорт.развлечений | |
| Работа с родителями | Индивидуальные консультации по запросу родителей | |
| Обобщение опыта, участие в конкурсах | | |
| Октябрь | | |
| Работа с детьми | Группа раннего возраста | Развивать чувство равновесия. Учить ходить по ограниченной поверхности (ходьба по доске), ползать и катать мяч. |
| | Младшая гр. | Упражнять в сохранении равновесие при ходьбе на ограниченной площади опоры |

| | | |
|---|---|---|
| | | (ходьба по доске), развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу. Развивать координацию, упражнения на равновесие. |
| | Средняя гр. | Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамье, с усложнениями, упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед, в прыжках боком. Отбивание мяча правой и левой рукой об пол. Упражнять в лазании по гимнастической лестнице. |
| | Старшая гр. | Отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу; бег враспынную; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамье; в прыжках; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия; развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча. |
| | Подготовит гр. | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре с усложнением. |
| Работа с педагогами | Индивидуальные консультации, привлечение воспитателей в проведении спорт.развлечений и праздников. | |
| Работа с родителями | Консультация в родительские уголки: Ясли («Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к ЗОЖ»), индивидуальные консультации по запросу родителей. | |
| Обобщение опыта, участие в конкурсах | | |
| Ноябрь | | |
| Работа с детьми | Группа раннего возраста | Развивать чувство равновесия, развивать умение ориентироваться в пространстве. Бросать мешочек с песком, перешагивать через веревку, закреплять умение действовать по сигналу. |
| | Младшая.гр | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, упражнять в ползании развивая координацию движений и глазомер. Проведение промежуточного мониторинга |

| | | |
|---|---|--|
| | | физического развития детей |
| | Средняя гр. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; лазание по гимнастической лестнице; катание мяча из разных положений. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. Проведение промежуточного мониторинга физического развития детей |
| | Старшая гр. | Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки, в противоположную сторону, в равновесии в прыжках разными способами, закреплять умения ползать по гимнастической скамейке, перебрасывать мяч друг другу разными способами. упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в равновесии (ходьба по скамье на носках). Проведение промежуточного мониторинга физического развития детей |
| | Подготовит гр. | Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. Упражнять в ходьбе и беге новыми способами; упражнять в лазании под дугу, в равновесии. Проведение промежуточного мониторинга физического развития детей. |
| Работа с педагогами | Индивидуальные консультации, привлечение воспитателей в проведении спорт.развлечений и праздников. | |
| Работа с родителями | Спорт.праздник в подготовительной гр. «День здоровья с Андрейкой-Неболейкой», индивидуальные консультации по запросу родителей. | |
| Обобщение опыта, участие в конкурсах | | |
| Декабрь | | |
| Работа с детьми | Группа раннего возраста | Упражнять детей в ползании на четвереньках и пролезании под дугу, не задевая ее, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч. |
| | Младшая гр. | Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках; упражнять в ползании на |

| | | |
|---|--------------------------------|--|
| | | повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске, подлезание под дугу на четвереньках. |
| | Средняя гр. | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. упражнять в равновесии, в прыжках с гимнастической скамьи. Отработка перестроений. |
| | Старшая гр. | Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить метание мяча в цель; прыжки через препятствие на двух ногах; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии (ходьба по скамье с перешагиванием) и прыжках (между кеглями). |
| | Подготовит гр. | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; беге по команде «кругом». Разучить элементы баскетбола, броски мяча в корзину. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их залезание на гимнастическую лестницу, спуск с противоположной ее стороны. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (круговая тренировка). |
| Работа с педагогами | | |
| Работа с родителями | | Консультации в родительские уголки: средняя гр. (« Не мешайте детям лазать и ползать!»), индивидуальные консультации по запросу родителей. |
| Обобщение опыта, участие в конкурсах | | |
| Январь | | |
| Работа с детьми | Группа раннего возраста | Повторить ползание и пролезание в обруч, развивать внимание и чувство равновесия, учить бросать мяч двумя руками из-за головы. Учить ходить и бегать в колонне по одному. |
| | Младшая гр | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. |

| | | |
|---|--|---|
| | | Прокатывание мяча через дугу. |
| | Средняя гр. | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни по «по- медвежьи». Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; повторить упражнения в прыжках. Игры-эстафеты. |
| | Старшая гр. | Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер; прыжки в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. Игры-эстафеты с мячом. |
| | Подготовит гр. | Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие, ведение мяча. Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под дугу. Игры-эстафеты. |
| Работа с педагогами | Индивидуальные консультации, привлечение воспитателей в проведении спорт.развлечений и праздников | |
| Работа с родителями | Консультации в родительские уголки: Старшая гр. («Правильная осанка и дошкольников»), <i>праздник на свежем воздухе с родителями «Зимушка-зима»</i> (день здоровья), индивидуальные консультации по запросу родителей. | |
| Обобщение опыта, участие в конкурсах | | |
| Февраль | | |
| Работа с детьми | Группа раннего возраста | Закреплять умение бросать мяч двумя руками, повторить ползание и пролезание в обруч, познакомить с броском мяча через ленту, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать умение действовать по сигналу. Учить катать мяч в цель (в воротики). |
| | Младшая гр. | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед, ходьба по гимнастической доске. |
| | Средняя гр. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках (круговая тренировка). Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. |

| | | |
|---|--|---|
| | Старшая гр. | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по скамье; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину (круговая тренировка). Перестроения. Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в отбивании мяча о землю. |
| | Подготовит гр. | Упражнять в перестроении в 2, 3, 4 колонны, в равновесии, научить новому приему подтягивания на скамье (круговая тренировка). Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. |
| Работа с педагогами | Индивидуальные консультации, привлечение воспитателей в проведении спорт.развлечений и праздников | |
| Работа с родителями | Консультации в родительские уголки: подготовит гр. («Совместные занятия спортом детей и родителей»), музыкально-спортивный праздник ко Дню Защитников Отечества, индивидуальные консультации по запросу родителей. | |
| Обобщение опыта, участие в конкурсах | | |
| Март | | |
| Работа с детьми | Группа раннего возраста | Упражнять в катании мяча, ходьбе по ребристой доске, повторить ползание и подлезание через дугу, воспитывать смелость и самостоятельность, упражнять в бросании в горизонтальную цель, учить ходить, меняя направление. |
| | Младшая гр. | Повторить прыжки между предметами. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре (по гимнастической скамье). |
| | Средняя гр. | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии (ходьба на носках между предметами) и прыжках (через шнур). Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»; упражнения в равновесии (ходьба боком по доске). |
| | Старшая гр. | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в |

| | | |
|---|---|---|
| | | обруч и перебрасывании мяча друг другу. |
| | Подготовительная гр. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом; повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Прыжки через короткую скакалку, перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли), ползание под шнур, не касаясь руками пола. |
| Работа с педагогами | Индивидуальные консультации, привлечение воспитателей в проведении спорт.развлечений. | |
| Работа с родителями | Консультации в родительские уголки: ясли («Здоровые стопы»), Индивидуальные консультации по запросу родителей. Совместное мероприятие на свежем воздухе | |
| Обобщение опыта, участие в конкурсах | | |
| Апрель | | |
| Работа с детьми | Группа раннего возраста | Ходить, высоко поднимая ноги, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, повторить бросание мешочка с песком одной рукой, развивать равновесие и глазомер, учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия. |
| | Младшая гр. | Прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре с усложнением. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Проведение промежуточного мониторинга физического развития детей |
| | Средняя гр. | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места; прыжки на двух ногах через препятствия. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, лазанье под дугу; ходьба по гимнастической доске. |

| | | |
|---|--|---|
| | | Проведение промежуточного мониторинга физического развития детей |
| | Старшая гр. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; упражнять в прокатывании обручей. Ходьба по гимнастической скамейке с усложнением разными способами; школа мяча, подлезание под дугу, прыжки в длину с места. Проведение промежуточного мониторинга физического развития детей |
| | Подготовит гр. | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в ползании, в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями, передача мячей в шеренгах (круговая тренировка). Подготовка к районным соревнованиям. Фронтальная проверка ЗУН детей по физической культуре. Проведение промежуточного мониторинга физического развития детей |
| Работа с педагогами | Совместная подготовка детей к районной спартакиаде «Мой первый старт» среди дошкольников (подготовительная группа), «Широкая Масленица» (Проводы зимы). Индивидуальные консультации, привлечение воспитателей в проведении спорт.развлечений и праздников. | |
| Работа с родителями | «Будь здоров, малыш!» спорт.праздник в средней гр., «Космонавтами мы будем» спорт.праздник в старшей гр., консультации в родительские уголки: младшая гр. («Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой»), индивидуальные консультации по запросу родителей. | |
| Обобщение опыта, участие в конкурсах | | |
| Май | | |
| Работа с детьми | Группа раннего возраста | Повторить бросание вдаль двумя руками, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, развивать ловкость и самостоятельность, повторение изученного материала. |
| | Младшая | Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задания в равновесии и прыжках. |
| | Средняя гр. | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; подтягивание по гимнастической скамейке на животе; повторить метание в вертикальную цель. |
| | Старшая гр. | Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча в |

| | | |
|---|---|--|
| | | парах. Игры-эстафеты. Подготовка к соревнованиям. |
| | Подготовит гр. | Перестроения, бег и ходьба с заданиями, прыжки с ноги на ногу, ходьба по гимнастической скамейке с заданиями. Игры-эстафеты. |
| Работа с педагогами | Совместная подготовка детей к соревнованиям в честь Дня Победы в МБУ ООШ № 20 среди дошкольников (подготовительная и старшая группа) и первоклассников, индивидуальные консультации, привлечение воспитателей в проведении спорт.развлечений и праздников | |
| Работа с родителями | Консультации в родительские уголки: средняя гр. («Значение игр с мячом во всестороннем развитии ребенка»), индивидуальные консультации по запросу родителей. | |
| Обобщение опыта, участие в конкурсах | | |

2.3. Перспективный план спортивных мероприятий

| Месяц | Группа | | | | |
|----------------|---|---|--|--|--|
| | Ясли | Младшая гр. | Средняя гр. | Старшая гр. | Подготовит.гр. |
| Октябрь | | «В гости к нам пришел Петрушка» (физкультурное развлечение) | «Путешествие в лесную сказку» (спорт.праздник, в качестве гостей пригласить малышей) | «Родины сыны» (спорт.досуг посвященный защитникам Заполярья) | «Мужество и отвага» (спорт.досуг посвященный защитникам Заполярья) |
| Ноябрь | | «Превратимся мы в котят» (спорт.развлечение) | «В кругу веселых игр» (спорт.досуг) | «Эстафета зеленого огонька» (спорт.досуг по ПДД) | «День здоровья с Андрейкой-Неболейкой» (спорт.праздник) |
| Декабрь | | «Зимние приключения» (спорт.развлечение) | «По следам Колобка» (спорт.развлечение) | «Путешествие на северный полюс» (спорт.развлечение) | «Кладоискатели» (спорт.досуг) |
| Январь | | «Путешествие в сказочный лес» (спорт.развлечение) | «Зимушка-зима» (День здоровья) (зимние забавы с родителями) | | |
| Февраль | | «День армии» (спорт.досуг) | «Сильные и смелые» (спорт.досуг ко дню Защитников Отечества) | Музыкально-спортивный праздник ко Дню Защитников Отечества | |
| Март | «Поиграем с мамой» (спорт.развлечение) | «Поможем зайке быть здоровым» (спорт.развлечение) | «В гости к бабушке в деревню» (спорт.развлечение) | «Весенняя сказка» (спорт.развлечение) | Районная спартакиада «Мой первый старт 2020» |
| Апрель | «Веселое путешествие» (физкультурный досуг) | «Пчелки-труженицы» (спорт.досуг) | «Будь здоров, малыш!» (спорт.праздник) | «Космонавтами мы будем» (спорт.праздник) | «Космическое путешествие» (спорт. развлечение) |
| | | «Широкая Масленица» (Проводы зимы) | | | |
| Май | «Где был Иванушка?» | «Веселая физкультура для зверят» (спорт.досуг) | «День варенья» (по мотивам мультфильма | «Юные спасатели» | «Я имею право» |

| | | | | | |
|------|---------------------|---|-----------------------------------|------------------------------------|---------------|
| | (спорт.развлечение) | | «Маша и Медведь» (спорт.досуг) | (спорт.досуг) | (спорт.досуг) |
| | | | | «Победные старты» МБОУ ООШ № 20 | |
| Июнь | | День защиты детей (совместно с муз.рук) День России (совместно с муз.рук.) | | | |

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Режим двигательной активности в МБДОУ №12 «Сказка»

| Вид занятий и форма двигательной деятельности | Группа раннего возраста | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
|--|--|---|----------------|---|-------------------------|
| 1. Учебные занятия в режиме дня | | | | | |
| 1.1. ООД по физической культуре. | 10 мин. | 15 мин | 20 мин. | 25 мин. | 30 мин. |
| | 2 раза в неделю на группе | 2 раза в неделю в физкультурном зале и 1 раз на улице (двигательная активность) (в зависимости от погодных условий) | | 2 раза в неделю в физкультурном зале и 1 раз на улице (в зависимости от погодных условий) | |
| 2. Физкультурно-оздоровительные занятия | | | | | |
| 2.1. Утренняя гимнастика. | 5 мин | 5-7 мин. | 6-8 мин. | 8-10 мин. | 10 мин. |
| | Ежедневно в группах, в физкультурном и музыкальном залах. В теплое время года на улице. | | | | |
| 2.2. Физкультминутка. | | 1.5-2 мин. | 3 мин. | 3 мин. | 3 мин. |
| | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий и состояния детей. | | | | |
| 2.3. Подвижные игры и физические упражнения на прогулках. | | 7-10 мин. | 10-15 мин. | 10-15 мин. | 10-15 мин. |
| | Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателем. | | | | |
| 2.4. Индивидуальная работа с детьми по освоению ОВД. | | 5-8 мин. | 5-8 мин. | 8-10 мин. | 8-10 мин. |
| | Ежедневно, во время вечерней прогулки. | | | | |
| 2.5. Упражнения на кроватях после дневного сна, дыхательная гимнастика, самомассаж, закаливающие мероприятия в сочетании с упражнениями на профилактику нарушений осанки и плоскостопия. | 3-5 мин. | 8-10 мин. | 10-12 мин. | 10-12 мин. | 10-12 мин. |
| | Игровые упражнения в кроватках, игровой массаж, упражнения для профилактики плоскостопия, контрастное воздушное закаливание Ежедневно, после дневного сна (дыхательная гимнастика – со средней группы, самомассаж – с 1 мл.гр.) | | | | |
| 2.6. | | | | 5-7 мин. | 8-10 мин. |

| | | | | |
|---|--|------------|-----------|------------|
| Оздоровительный бег. | 1 раз в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки (с учетом погодных условий) | | | |
| 3. Активный отдых | | | | |
| 3.1. Целевые прогулки. | 10-15мин. | 15-20мин. | 25-30мин. | 25-30мин. |
| | Младшие, средние группы-1 раз в 2 недели. Старшие, подготов. группы- 1раз в неделю. | | | |
| 3.2. Физкультурно-спортивные праздники. | 15-20 мин | 20-30 мин. | 30-40мин. | 30-40 мин. |
| | 2 раза в год на открытом воздухе или в зале. | | | |
| 3.3. Дни здоровья, каникулы. | Дни здоровья- 1 раз в квартал Каникулы-1раз в год (январь). Отменяются все виды учебных занятий. Двигательный режим насыщается играми, музыкальными развлечениями, спортивными играми и упражнениями, соревнованиями, трудом на природе, художественным творчеством и т.д. | | | |
| 3.4. Самостоятельная двигательная деятельность. | Ежедневно (в группе и на прогулке), под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья. | | | |

3.2. Расписание утренней гимнастики

| Группа | Время |
|-------------------------|-------------|
| Группа раннего возраста | 7.55 – 8.00 |
| Младшая группа | 8.00 – 8.05 |
| Средняя группа | 8.07 – 8.17 |
| Старшая группа | 8.20 – 8.30 |
| Подготовительная группа | 8.30 - 8.40 |

3.3. Расписание ООД «Физическая культура»

| <u>Понедельник</u> | <u>Вторник</u> | <u>Среда</u> | <u>Четверг</u> | <u>Пятница</u> |
|-----------------------------------|---|-------------------------------------|---------------------------------------|--|
| <u>9.30 – 9.50</u> Средняя гр. | <u>8.45 – 8.55</u> Гр.ран.возраста | <u>9.30 – 9.50</u> Средняя гр. | <u>8.45 – 8.55</u> Гр.ран.возраста | <u>9.00 – 9.15</u> Младшая гр. |
| | <u>10.10 – 10.40</u> Подготовительная гр. | <u>10.10 – 10.35</u> Старшая гр. | | <u>9.35 – 9.55</u> Старшая гр. |
| | <u>10.45– 11.00</u> Младшая гр. (двигат.актив на улице) | <u>15.45 – 16.00</u> Младшая гр. | | <u>10.45 – 11.05</u> Средняя гр. (двигат.актив на улице) |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | <u>11.40 – 12.10</u> Старшая гр. (улица) | <u>16.10 – 16.40</u> Подготовительная гр. | | <u>11.50 – 12.20</u> Подготовительная гр. (улица) |
| | | | | <u>2 и 4 неделя месяца</u> <u>Спортивное</u> <u>развлечение!</u> |

3.4. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. Наглядный метод:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. Словесный метод подразумевает название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. Практический метод - выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с

педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;
- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультурминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

4.1. Планируемые результаты освоения Программы по группам

Группа раннего возраста

К концу года дети могут:

1. Ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга;
2. Прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т.д.
3. Брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.
4. Ползать и подлезать под натянутую веревку (дугу), перелезть через бревно, лежащее на полу.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

К концу года дети могут:

1. Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
2. Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
3. Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
4. Ползать на четвереньках, лазать по лесенке – стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

5. Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее на 40 см.
6. Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1.5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой левой рукой на расстояние не менее 5 м.
7. Выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

К концу года дети могут:

1. Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
2. Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
3. Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
4. Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о пол не менее пяти раз подряд.
5. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
6. Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
7. Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево.
8. Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.
9. Самостоятельно и творчески выполнять движения.
10. Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

К концу года дети могут:

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

2. Лазать по гимнастической стенке 2,5 м с изменением темпа.
3. Прыгать на мягкое покрытие 20 см, прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места не менее 80 см, с разбега не менее 100 см; в высоту не менее 40 см; прыгать через короткую и длинную скакалку.
4. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетая замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе расстояние 6м, владеть школой мяча.
5. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
6. Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
7. Знать исходное положение, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
8. Кататься на самокате.
9. Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

К концу года дети могут:

1. Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
2. Прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами
3. Бросать предметы в цель из разных исходное положение, попадать в вертикальную и горизонтальную цель 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой 5-12 м, владеть школой мяча.
4. Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренге после расчета на 1, 2, соблюдая интервалы во время передвижения.

5. Выполнять физические упражнения из разных исходное положение четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
6. Сохранять правильную осанку.
10. Активно участвовать в играх с элементами спорта.
11. Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

4.2. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

| Направления развития | Диагностические методики |
|----------------------|---|
| Физическое развитие | <p>Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой</p> <p>Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метания вдаль, определённые Г. Лесковой и Н. Ноткиной, С. Прищепа, М.А. Руновой, а также «Общероссийская система мониторинга, 2001»</p> |

Показатели физической подготовленности детей 3-7 лет

| Показатели | Пол | Возраст | | | | |
|-----------------------|-----|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | 3 года | 4 года | 5 лет | 6 лет | 7 лет |
| Скорость бега на 10 м | М | 3.5-2.8 | 3.3-2.4 | 2.5-2.1 | 2.4-1.9 | 2.2-1.8 |
| | Д | 3.8-2.7 | 3.4-2.6 | 2.7-2.2 | 2.5-2.0 | 2.4-1.8 |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|---|-----------|-----------|-------------------|------------|------------|
| Длина прыжка с места (см) | М | 47.0-67.6 | 53.5-76.6 | 81.2-102.4 | 86.3-108.7 | 94.0-122.4 |
| | Д | 38.2-64.0 | 51.1-73.9 | 66.0-94.0 | 77.7-99.6 | 80.0-123.0 |
| Дальность метания (м) | М | 1.8-3.6 | 2.5-4.1 | 3.9-5.7 | 4.4-7.9 | 6.0-10.0 |
| | Д | 1.5-2.3 | 2.4-3.4 | 3.0-4.4 | 3.3-5.4 | 4.0-6.8 |
| Скорость бега (с): 300м | — | | | Без учета времени | | |
| Гибкость наклона из и.п. сед н.вм | М | — | | 2-3 | 3-6 | 4-8 |
| | Д | | | 4-6 | 5-7 | 5-10 |

Мешочек с песком ср., ст.-150гр; подг.-200гр.

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

5.1. Материально-техническое оснащение

Спортивный инвентарь

| № п/п | Наименование | Количество |
|----------|--|------------|
| 1. | Гимнастическая скамья | 4шт |
| 2. | Гимнастическая доска гладкая | 2 шт |
| 3. | Гимнастическая доска ребристая | 2 шт |
| 4. | Фишка разметочная | 25 шт |
| 5. | Баскетбольное кольцо | 2 шт |
| 6. | Шведская лестница | 2 шт |
| 7. | Конус оранжевый | 8 шт |
| 8. | Мяч резиновый - большой - средний - малый | 25 шт |
| 9. | Фитбол мяч | 24 шт |
| 10. | Обруч плоский - средний - малый | |
| 11. | Мяч баскетбольный | 3 шт |
| 12. | Мяч футбольный | 10 шт |
| 13. | Обруч -большой | |

| | | |
|-----|---|-------------------------|
| | -средний -малый | |
| 14. | Скакалка длинная | 12 шт |
| 15. | Скакалка короткая | 18 шт |
| 16. | Канат | 1 шт |
| 17. | Канат с кольцом | 1 шт |
| 18. | Дорожка массажная - красная - желтая | 4 шт 2 шт 2 шт |
| 19. | Клюшка хоккейная | 10 шт |
| 20. | Лыжи с креплением | 15 пар |
| 21. | Гимнастический мат складывающийся | 2 шт |
| 22. | Мишень пластиковая | 1 шт |
| 23. | Мишень поролон | 1 шт |
| 24. | Флажки цветные | 50 шт |
| 25. | Мешочек с песком 150гр | 22 шт |
| 26. | Мешочек с песком 200гр | 22 шт |
| 27. | Кегля | 24 шт |
| 28. | Атласные ленты -длинные -короткие | 24 шт 12 шт 12 шт |
| 29. | Веревочки Короткие Длинные | 28 шт 24 шт 4 шт |
| 30. | Гимнастическая палка - длинная - короткая | 25 шт 1 шт 24 шт |
| 31. | Гимнастическая дуга - большая - малая | 4 шт 2 шт 2 шт |

5.2. Учебно-методическое обеспечение

| № | Автор | Название книги | Издательство | Год |
|----|-----------------------------|---|--------------|------|
| 1. | А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева | Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста | ПРОСВЕЩЕНИЕ | 1978 |

| | | | | |
|-----|--|---|----------------|------|
| 2. | С. Я. Лайзане | Физическая культура для малышей. Пособие для воспитателя детского сада. | ПРОСВЕЩЕНИЕ | 1978 |
| 3. | В.Г. Фролов, Г.П. Юрко | Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста | ПРОСВЕЩЕНИЕ | 1983 |
| 4. | Лескова Т.П., Буцинская П.П., Васюкова В.И. | Общеразвивающие упражнения в детском саду | ПРОСВЕЩЕНИЕ | 1990 |
| 5. | Э.Я. Степаненкова | Физическое воспитание в детском саду | МОЗАИКА-СИНТЕЗ | 2005 |
| 6. | Под ред. О.С. Филлиповой | Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения | ДЕТСТВО-ПРЕСС | 2005 |
| 7. | Н.С. Голицина | Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ | Скрипторий | 2006 |
| 8. | М.А. Давыдова | «Спортивные мероприятия для дошкольников» | ВАКО | 2007 |
| 9. | С.Н. Сапего | Спортивные праздники в детском саду | АСТ | 2007 |
| 10. | Л.И. Пензулаева | «Физическая культура в детском саду» вторая младшая группа | МОЗАИКА-СИНТЕЗ | 2010 |
| 11. | Л.И. Пензулаева | «Физическая культура в детском саду» средняя группа | МОЗАИКА-СИНТЕЗ | 2010 |
| 12. | Л.И. Пензулаева | «Физическая культура в детском саду» старшая группа | МОЗАИКА-СИНТЕЗ | 2010 |
| 13. | Л.И. Пензулаева | «Физическая культура в детском саду» подготовительная группа. | МОЗАИКА-СИНТЕЗ | 2011 |
| 14. | Л.И. Пензулаева | Оздоровительная гимнастика для детей 3- 7 лет | МОЗАИКА-СИНТЕЗ | 2014 |
| 15. | Н.А. Мелехина, Л.А. Колмыкова | Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ | ДЕТСТВО-ПРЕСС | 2012 |
| 16. | Н.М. Соломенникова | Организация спортивного досуга дошкольников 4 - 7 лет | Учитель | 2013 |
| 17. | Под ред. С.В. Кузнецовой | Туризм в ДОУ | ОБРУЧ | 2013 |
| 18. | Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой | Примерная общеобразовательная программа «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» | МОЗАИКА-СИНТЕЗ | 2014 |
| 19. | Л.И. Пензулаева | «Физическая культура в детском саду» вторая младшая группа | МОЗАИКА-СИНТЕЗ | 2014 |
| 20. | Л.И. Пензулаева | «Физическая культура в детском саду» средняя группа | МОЗАИКА-СИНТЕЗ | 2014 |
| 21. | Л.И. Пензулаева | «Физическая культура в детском саду» старшая группа | МОЗАИКА-СИНТЕЗ | 2014 |
| 22. | Л.И. Пензулаева | «Физическая культура в | МОЗАИКА- | 2014 |

| | | | | |
|-----|-----------------|--|--------------------|------|
| | | детском саду» подготовительная группа. | СИНТЕЗ | |
| 23. | Л.И. Пензулаева | Оздоровительная гимнастика для детей 3- 7 лет | МОЗАИКА- СИНТЕЗ | 2014 |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников: 4 – 7 лет. – М.: ВАКО, 2007
2. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп М., «Просвещение», 1978
3. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей. Пособие для воспитателя дет. сада. «Просвещение», 1978.
4. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012
5. Организация спортивного досуга дошкольников 4 – 7 лет / авт.-сост. Н.М. Соломенникова. – Волгоград: Учитель, 2013
6. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010
9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010
10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011
11. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического

воспитания дошкольных учреждений/ Под ред. С.О. Филипповой. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005

12. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2005
13. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. – М.:Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003

Сценарий спортивного праздника «Осенние соревнования» для детей старшей группы.

Задачи:

1. Доставить детям и родителям радость и удовольствие от праздника.
2. Воспитывать интерес к занятиям **спортом**, личным и коллективным достижениям и успехам.
3. Закреплять полученные ранее умения и навыки.
4. Способствовать развитию важнейших морально – волевых и нравственных качеств, инициативы и творчества.

Участники: в соревнованиях праздника участвуют две команды старшей группы. Команды должны иметь единую **спортивную форму**, название команды, эмблему, девиз и капитана команды.

Судейство: для оценки соревнований создается судейская коллегия. В жюри приглашаются два родителя от группы. Главным судьей назначается **старший воспитатель** (*как независимое лицо*).

Зал украшен шариками со спортивной символикой и флажками.

Ход праздника

Под звуки спортивного марша команды – участники соревнований входят в зал, проходят круг почета и расходятся на две команды.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята, гости, уважаемые судьи! Сегодня в нашем саду проводятся «Осенние соревнования!» (аплодисменты).

Поприветствуйте членов жюри! (представление жюри)

Спешите все сюда, сюда!

Здесь начинается игра.

Кто всех быстрее, ловчее всех,

Нам очень интересно.

Пусть слышится веселый смех.

Пусть не смолкают песни.

Прошу команды представиться!

Команды по очереди произносят название команды и девиз.

Ведущий: Прошу капитанов предоставить жюри свои эмблемы.

Капитаны команд относят судьям свои эмблемы (большая на палочке)

А теперь ребята мы как настоящие спортсмены должны с вами произнести спортивную клятву. «Участники команды «...», участники команды «...» обещают выступать на соревнованиях, уважая и соблюдая правила, во имя славы спорта, дружбы и чести наших команд!» (все дети). Клянусь! Клянусь! Клянусь!

Напутственное слово предоставляется главному члену жюри!

Ведущий: Осенние соревнования детского сада № 12 «Сказка» считать открытой!

1 – й ребенок:

Время проходит, мы вырастаем,
Скоро, друзья, мы спортсменами станем.
Будем страны своей честь защищать,
Славу, медали в бою добывать.

2 – й ребенок:

Ну, а пока что мы только ребята,
Вы не смотрите, что мы – дошколята.
Спорт для нас – праздник, и труд, и успех;
Наши команды всегда лучше всех!

Ведущий:

А теперь внимание!
Веселые соревнования!
Программа открывается,
Испытания начинаются!
Но прежде чем соревноваться, мы должны с вами размяться.

Разминка с детьми под веселое музыкальное сопровождение.

Разминка. Ходьба с имитацией движений животных.

- «жирафы» - ходьба на носках, руки вверх.
- «пингвины» - ходьба с широко расставленными носками, руки расставлены в кистях.
- «косолапые медведи» - на внешней стороны стопы.
- «петушки» - ходьба с высоко поднятым бедром;
- «кошки» - семенящий бег на носках.

«Шагом марш!». «Команды по местам!»

Объявляю первое состязание!

1. **Передай другому!** Эстафета с дугами и кеглями. Дети в каждой команде по одному проползают через дугу и оббегают все кегли змейкой, добежав до контрольной фишки, берут флажок и бегут в свою команду, передать другому.

А теперь проверим вашу прыгучесть!

2. **По камешкам!** Эстафета с препятствиями и малыми обручами. Дети по сигналу перескакивают галопом препятствие и выполняют прыжки в обручи на двух ногах, лежащие на полу, возвращаются в конец команды.
3. **Тоннель.** Дети поочередно переползают через дуги, перебегают через шнуры, возвращаются передав эстафету другому.

А теперь чуть-чуть вздохнем и немного отдохнем. Дети отгадывают загадки.

1. Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие (*коньки*)

2. Я его кручу рукой,

И на шеи и ногой,

И на талии кручу,

И ронять я не хочу (*обруч*).

3. Догадайся кто такой?
Если бьешь его рукой,
Он совсем не плачет,
Только выше скачет... (*Мяч*)

4. Есть у нас коньки одни,
Только летние они.
По асфальту мы катались
И довольными остались. (*Ролики*).

5. Соберем команду в школе

И найдем большое поле.

Пробиваем угловой –

Забиваем головой.

И в воротах пятый гол!

Очень любим мы (*футбол*).

6. Я смотрю – у чемпиона

Штанга весом в четверть тонны.

Я хочу таким же стать.

Чтоб сестренку защищать!

Буду я теперь в квартире

Поднимать большие (*гири*).

Ведущий: А следующее состязание называется

4. «**Крути быстрее!**» Прошу каждую команду встать в круг. Команды встают в круг. У каждой команду палочка с веревочкой. Капитан команды наматывает веревочку, передает следующему, тот разматывает. Выигрывает та команда, у которой палочка окажется первой в руках у капитана команды.

5. «**Конкурс капитанов**». Капитаны встают за линиями старта. В руках каждого из них по 5 колец (3 больших, 2 малых) от кольцеброса. По сигналу ведущего капитаны стараются набросить поочередно каждое из колец на кольцеброс. За каждый меткий бросок капитана команды получает один бал. Расстояние от капитана до кольцеброса 2 – 3 м.

Ведущий: А теперь внимание, ребята!

Судьи скоро нам объявят результаты! А пока судьи считают результаты, я приглашаю вас на спортивный дружеский танец!

Флешмоб «Зажигать трибуны!» Алина Кабаева и гр. Непоседы (детям раздаются флажки синего, красного и белого цвета)

Судьи объявляют результаты и награждают команды медалями («Самая быстрая команда», «Самая ловкая команда»)

Ведущий: Дорогие участники соревнований, болельщики, судьи, зрители. Большое спасибо всем вам за участие в соревнованиях, честное судейство. Все дети показали себя настоящими спортсменами - сильными, ловкими, умелыми, добрыми друг другу и дружными. **Осенние соревнования подошли к концу, прошу команды завершить наш спортивный праздник кругом почета! Звучит песня «Герои спорта».**