Частное общеобразовательное учреждение
школа – детский сад «Вершина Монтессори»

Рабочая программа
инструктора по физической культуре
детского сада ЧОУ школа – детский сад
«Вершина Монтессори» рассмотрена
на педагогическом совете
протокол № 1 от «30» августа 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ЧОУ школа - детский сад
«Вершина Монтессори»
_____Т.Н.Агальцова
«01» сентября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

инструктора по физической культуре

(для детей 3-7 лет)

по реализации основной образовательной программы
частного общеобразовательного учреждения школа – детский сад
«Вершина Монтессори»

2022-2023 учебный год

Составитель:
инструктор по физической культуре
Ночвина В.В.

Владивосток
2022

Содержание

I. Целевой раздел
1.1. Пояснительная записка
1.2. Нормативно-правовая основа рабочей программы
1.3. Федеральный государственный образовательный стандарт
1.4. Цели и задачи реализации программы
1.5. Принципы формирования Программы
1.6. Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет)
1.7. Целевые ориентиры образовательного процесса

II. Содержательный раздел
2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей дошкольного возраста
2.2. Промежуточные планируемые результаты
2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

III. Организационный раздел
3.1. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы
3.2. Учебно-методические материалы к Программе

Приложение 1 Развёрнутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности

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 здоровье 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.

1.2. Нормативно-правовая основа рабочей программы

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы составляют:

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения
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 Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

1.3. Федеральный государственный образовательный стандарт

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 опороно-двигательно системе организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных дви-

жений (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).

1.4. 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.).

Конкретизация задач по возрастам:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

3-4 года

Дать простейшие представления о полезной и вредной для здоровья пище; способствовать овладению элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна.

Учить, бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей.

Поощрять сообщения о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения.

Знакомить с физическими упражнениями, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания.

Направлять действия детей на соблюдение навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

4-5 лет

Развивать умение устанавливать связи между совершаемыми действиями и состоянием организма, самочувствием (одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой).

Расширять представления о полезной и вредной для здоровья пище.

Знакомить с частями тела и органами чувств человека и их функциональным назначением.

Способствовать формированию потребности в соблюдении режима питания, пониманию важности сна, гигиенических процедур для здоровья.

Знакомить с составляющими здорового образа жизни.

5-6 лет

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

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

6-7 лет

Расширять 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:

3-4 года

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

Поощрять проявление ловкости в челночном беге.

Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

4-5 лет

Учить прыгать в длину с места не менее 70 см.

Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м.

Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

5-6 лет

Учить 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.

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

Учить 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.

6-7 лет

Учить 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); в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Учить 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.

Учить ходить на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске.

Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

3-4 года

Учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

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

Учить ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направлении.

Учить 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.

4-5 лет

Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы.

Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие.

Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами.

Учить прыжкам в длину с места отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивая на одной ноге.

Учить ловить мяч руками(многократно ударяет им об пол и ловит его).

Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку.

Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

5-6 лет

Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие.

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

Учить кататься на самокате.

Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

6-7 лет

Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья.

Закреплять умение перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения.

Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Способствовать формированию правильной осанки.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

3-4 года

Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умение пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности.

Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед).

Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4-5 лет

Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх.

Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха.

Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

5-6 лет

Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений.

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр.

Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

6-7 лет

Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр.

Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

1.5. Принципы формирования 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 чередованиия нагрузок и отдыха,* лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- *Принцип единства с семьёй,* 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, похода

1.6. Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет)

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (3–7 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 (3 – 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, повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнований 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.

1.7. Целевые ориентиры образовательного процесса

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

II. Содержательный раздел

2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей дошкольного возраста

2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3 - 4 лет

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно;
2. формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;
3. формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
4. формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
5. совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности я красоты движений;
6. введение в игры более сложных правил со сменой видов движений;
7. развитие умения энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед: принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см;
8. закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;
9. обучение хвату за перекладину во время лазанья;
10. закрепление умения ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитание интереса к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
2. формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
3. формирование желания и умения кататься на санках, трёхколёсном велосипеде. Развитие умения самостоятельно садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
4. развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие; выполнять правила в подвижных играх;

5. развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организация подвижных игр с правилами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по тонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель(высота центра мишени 1,2 м) правой и лёгкой (расстояние 1 - 1,5 м) Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м.) между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см.), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка, через линию, шнур, через 4-6 линий (поочерёдно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочерёдно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передача мяча друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног **к** себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одновременное поднимание и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лёжа на животе: сги-

бание и разгибание ног (поочерёдно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъем на носки; поочерёдное выставление ноги на носок вперёд, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без неё; приседания, вынося руки вперёд; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочерёдное поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

3. Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4 - 5 лет

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

• развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

• накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

• формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Формирование правильной осанки.
- Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног. Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развитие умения перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве.
- Формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие Формирование умения прыгать через короткую скакалку.
- Закрепление умения принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

- Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливости)
- Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другими предметами

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.
- Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Приучение детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
- Один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 45 минут
- Развитие активности детей в разнообразных играх.
- Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.
- Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.
- Приучение детей к выполнению действий по сигналу.
- Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочерёдно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года)

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочерёдно) Прыжки через линию, поочерёдно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочерёдно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см) Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2 2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочерёдно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперёд-назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за голову, разведение их в стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание, разжимание кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперёд, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над полом: поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя. Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперёд рук, плеч и головы, лёжа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъем на носки; поочерёдно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочерёдное поднимание ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и перекладывание предметов с места на место стопами ног

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

3. Спортивные упражнения

Катание на велосипеде. Катание на трёхколёсном и двухколёсном велосипедах по прямой, по кругу. Повороты направо и налево.

4. Подвижные игры

С бегом. «Самолёты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике» «Зайка серый умывается»

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и щенята»

С бросанием и ловлей. «Подбрось поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору».

2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5 - 6 лет

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

• развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

• накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

• формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.
- Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.
- Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.
- Совершенствование двигательных умений и навыков детей.
- Закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Совершенствование умения выполнять прыжки в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Закрепление умения сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Закрепление умений кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой), ориентироваться в пространстве.
- Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.
- Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

- Формировать привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.
- Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа.
- Во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость. 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочерёдно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см) Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд), одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз), бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг) Метание предметов на дальность (не

менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперёд, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднимание рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повёрнуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднимание рук вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей; сжимание и разжимание пальцев.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочерёдно поднимание согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочерёдное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения лёжа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка)

3. Спортивные упражнения

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельное катание на двухколёсном велосипеде по прямой, повороты налево и направо. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

4. Спортивные игры

Городки. Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

5. Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру» «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц»

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы»

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберётся до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье»

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо»

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?»

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6 - 7 лет

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

• развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

• накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

• формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Совершенствование активного движения кисти руки при броске.
- Закрепление умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости гибкости.
- Упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.
- Закрепление умения участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
- Совершенствование техники основных движений (добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения).

Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега.

Упражнения в перелезании с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддержание проявления интереса к физической культуре и спорту отдельным достижениям в области спорта.

Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурных праздников (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость. 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперёд на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо рі влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку) Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочерёдно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной

шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2—3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочерёдное соединение всех пальцев с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускание и повороты головы в стороны. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх, в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимание обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения, лёжа на спине (закрепив ноги) переход в положение, сидя и снова в положение лёжа. Прогибание, лёжа на животе. Из положения лёжа на спине поднимание обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочерёдное поднимание ноги, согнутой в колене; поочерёдное поднимание прямой ноги стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставление ноги вперёд на носок скрестно: приседания, держа руки за головой; поочерёдное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выпад вперёд, в сторону; касание носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноименной и разноимённой); свободное размахивание ногой вперёд -назад, держась за опору. Захват ступнями ног палки посередине и поворачивание её на полу.

Статические упражнения. Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг) Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой ноге и т. п.

3. Спортивные упражнения.

Катание на велосипеде и самокате. Катание на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободное катание на самокате

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

4. Спортивные игры

Городки. Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4—5 фигурами. Выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавание мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку).

5. Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»

С ползанием и лазаньем. «Перелёт птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

2.2. Промежуточные планируемые результаты

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 направлении;
- 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 в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трёхколёсный велосипед);
- 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 200–240 м;
- 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;
- умеет плавать (произвольно);
- 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: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- 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);

– в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

– может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);

– бросать предметы в цель из разных исходных положений;

– попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;

– метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;

– метать предметы в движущуюся цель;

– ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;

– плавает произвольно на расстояние 15 м;

– 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 (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):

- 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 (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

2.3. 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. *Наглядные методы,* к которым относятся:

- 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. К *словесным методам* относятся 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. К *практическим методам* можно отнести 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, физкультминуток 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.

III. Организационный раздел

3.1. 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	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
	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»

Показатели физической подготовленности детей

Прыжки в длину с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	86 и выше	85 – 58	57 - 47
	девочки	79 и выше	78 – 52	51 - 42
5 лет	мальчики	108 и выше	107 – 75	74 - 62
	девочки	101 и выше	100 – 73	72 - 62
6 лет	мальчики	125 и выше	124 – 100	99 - 85
	девочки	120 и выше	119 – 91	90 - 80
7 лет	мальчики	135 и выше	134 – 106	105 - 96
	девочки	132 и выше	131 – 99	98 - 84

Бег на 30 метров.

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	8.2 и выше	8.3 – 11.1	11.2 – 12.2
	девочки	8.4 и выше	8.5 – 11. 2	11.3 – 13.3
5 лет	мальчики	7,8 и выше	7.9 – 9.5	9.6 – 10.2
	девочки	7,9 и выше	8.0 – 9.8	9.9 – 10.5
6 лет	мальчики	6.9 и выше	7.0 – 8.9	9.0 – 9.4
	девочки	7.6 и выше	7.7 – 8.9	9.0 – 9.6
7 лет	мальчики	6.5 и выше	6.6 – 8.1	8.2 – 8.7
	девочки	6.6 и выше	6.7 – 8.2	8.3 – 8.8

Выносливость.

Бег на 90 м, 120 м, 150 м (сек)

Оборудование: 2 ориентира, секундомер

Процедура тестирования: Детям предлагается пробежать дистанцию в 90 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
5 лет	мальчики девочки	25. 0 и выше	25.1 – 28.7	28.8 - 30.6
6 лет	мальчики девочки	29.2 и выше	29.3 – 33.7	33.8 - 35.7

7 лет	мальчики девочки	33.6 и выше	33.7 – 37.3	33.8 - 41.2

Гибкость

Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	8 и выше	7 – 1	0 - -2
	девочки	10 и выше	9 – 3	2 - 0
5 лет	мальчики	9 и выше	8 – 2	1 - -2
	девочки	11 и выше	10 – 4	3 - 1
6 лет	мальчики	10 и выше	9 – 3	2 - 0
	девочки	13 и выше	12 – 5	4 – 2
7 лет	мальчики	11 и выше	10 – 4	3 – 1
	девочки	15 и выше	14 – 6	5 – 3

Ловкость.

Челночный бег 3×10

Цель: Оределить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Оборудование: сикундомер, кубики 5 шт.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включаестя сикундомер) трёхкрато преодолевает 10 метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). ребёнок должен обежать каждый кубик незадев его.

Результат: фиксируется общее время в сикундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	11.9 и выше	12.0 – 12.5	12.6 – 13.0
	девочки	12.1 и выше	12.2 – 12.7	12.8 – 13.2
5 лет	мальчики	11.2 и выше	11.3 – 11.7	11.8 – 12.5
	девочки	11.4 и выше	11.5 – 12.2	12.3 – 12.8

6 лет	мальчики	10.6 и выше	10.7 – 11.3	11.4 – 11.8
	девочки	10.8 и выше	10.9 – 11.6	11.7 – 12.0
7 лет	мальчики	10.0 и выше	10.1 – 10.9	11.0 – 11.4
	девочки	10.2 и выше	10.3 – 11.1	11.2 – 11.6

Сила.

Цель: определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Оборудование: набивной мяч массой 1 кг.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска.

Результат: фиксируется лучший результат в (м.)

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	2.05 и выше	2.04 – 1.65	1.64 – 1.25
	девочки	1.90 и выше	1.89 – 1.55	1.54 – 1.10
5 лет	мальчики	2.60 и выше	2.59 – 2.10	2.09 – 1.65
	девочки	2.30 и выше	2.29 – 1.99	1.80 – 1.40
6 лет	мальчики	3.40 и выше	3.39 – 2.60	2.59 – 2.15
	девочки	3.00 и выше	2.99 – 2.30	2.29 – 1.75
7 лет	мальчики	4.00 и выше	3.99 – 3.01	3.00 – 2.70
	девочки	3.50 и выше	3.49 – 2.60	2.59 – 2.20

3.2. Учебно-методические материалы к Программе

№	Автор	Наименование
1	Аверина И.Е.	Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 4-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 144 с. – (Дошкольное воспитание и развитие).
2	Агапова И.А., Давыдова М.А.	Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапова, М.А. Давыдова. – М.: АРКТИ, 2008. – 156 с. (Растем здоровыми).
3	Адашкявичене Э. И.	Баскетбол для дошкольников. – М., 1983.
4	Вавилова Е. А.	Учите детей бегать, прыгать, лазать. – М., 1983
5	Вавилова Е. А.	Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М., 1981
6	Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А.	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы.
6	Власенко Н.Э.	300 подвижных игр для дошкольников: практ. Пособие / Н.Э. Власенко. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 160 с.: ил. –

		(Культура здоровья с детства).
7	Голощекина М.П.	Лыжи в детском саду. – М., 1977
8	Гришина В. Г.	Игры с мячом и ракеткой: (Из опыта рвботы). Пособие для воспитателя ст. групп дет. сада. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвящение, 1982. – 96. С.
9	Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф.	100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.: Скрипторий 2003, 2009.
10	Железняк Н.Ч.	Занятия на тренажёрах в детском саду. М.: Скрипторий 2003, 2009.
11	Желобкович Е.Ф.	Футбол в детском саду. Конспекты занятий. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 88 с.
12	Кенеман А. В., Хухлаева Д.В.	Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М., 1981
13	Ковалько В.И.	Азбука физкульминуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная группы. – М.: ВАКО, 2008. – 176 с. – (дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).
14	Лескова Т.П., Буцинская П.П., Васюкова В.И.	Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М., 1981.
15	Осокина Т.И.	Физическая культура в детском саду. – М., 1978.
16	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 80 с.
17	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 4 – 5 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 80 с.
18	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 80 с.
19	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 6 – 7 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 80 с.
20	Пустынникова Л. М.	Коньки в детском саду. – М., 1979.
21	Степаненкова Э.Я.	Методика физического воспитания. – М., 2008.
22	Т.А. Тарасова	Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176 с. – (Приложение к журналу «Управление ДОУ»)

Приложение 1

Развёрнутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности

Задачи на Октябрь (младшая. гр.)

1. Образовательные:
1.1. Учить сохранять устойчивое равновесие
1.2. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному.
1.3. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги
1.4. Упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур ..
1.5. Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы.
2. Развивающие:
2.1. Развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других.
3. Воспитывающие:
3.1. Воспитывать интерес к двигательным действиям.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
	Октябрь					
.	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании	Построение в шеренгу, Упражнения в ходьбе и беге чередуются. (В.В.Гаврилова стр.14,Е.В.Сулим стр.198)	Без предметов	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями 2. Прыжки- подпрыгивание на двух ногах на месте.	«Бусы»	Спокойная ходьба ,дыхательное упражнение(ДУ) «Послушаем свое дыхание» Знакомство с кислородиком (М.А.Фисенко стр.57)

.	Совершенствование техники ходьбы ,бега , равновесия. Упражнять в прыжках с продвижением вперед.	(В.В.Гаврилова стр.14)	Без предметов	1. . Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями 2.Прыжки с продвижением вперед до кубика (3-4 м.)	«Бусы»	Спокойная ходьба,ДУ – «водолаз»(М.А.Фисенко стр.59.)Стретчинг – «Вафелька»(Е.В.Сулим стр.44)
.	Игровое занятие –ИЗ Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному и в рассыпную.Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча.	(В.В.Гаврилова стр.15)	Игровые упражнения-1.не пропусти мяч.2.не задень(Л.И.Пензулаева стр.21)	ПИ «Бусы», «Солнышко и Дождик»		
.3.	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны (В.В. Гаврилова стр.16)	ОРУ С косичкой	1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу (Л.И.Пензулаева стр.22)	«Самолеты».	Ходьба в колонне по одному .ДУ-«Подышим одной ноздрей»(М.А.Фисенко стр.61)
.	Закреплять полученные умения в прыжках,упражнять в прокатывании мяча, ползании на четвереньках.	(В.В. Гаврилова стр.16)	ОРУ С косичкой	1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу 3.Ползание на четвереньках по прямой.	«Самолеты».	ДУ-«Подышим одной ноздрей»(М.А.Фисенко стр.61) ПГ-«Дом» М.А.Фисенко стр.45
.	ИЗ-упражнять детей в ходьбе и беге,учить прокатывать обруч,упражнять в прыжках.	(В.В.Гаврилова стр. 17)	Игровые упражнения-1.прокати обруч.2.вдоль дорожки .(Л.И.Пензулаева стр.23-24)	ПИ «Найди себе пару», «Хвостики»		ПГ-«Гриб»(Е.В.Сулим стр.58)Стретчинг-«Цапля»(Е.В.Сулим стр.59, В.В.Гаврилова стр.168)

.3	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .	Ходьба в колонне по одному; бег врассыпную , ходьба «Раки», «Обезьянки». (В.В.Гаврилова стр.18)	ОРУ с мячом.	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (Л.И.Пензулаева стр.24-25)	«Огуречик, огуречик ... ».	ДУ- «Воздушный шар»(М.А.Фисенко стр.62) ПГ- «Гриб»(Е.В.Сулим стр.58)
.3	Совершенствование умнеия подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками,упражнять в лазании под дугой и прыжках между предметами.	(В.В.Гаврилова стр.18)	ОРУ с мячом	1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.2.Подлезание под дугу. 3.Прыжки на двух ногах между кеглями. (Л.И.Пензулаева стр.26)	«Огуречик, огуречик ... ».	Стретчинг- «Цапля»(Е.В.Сулим стр.59) ДУ- «Воздушный шар»(М.А.Фисенко стр.62)
.3	ИЗ-упражнять впрыжках,повторить подбрасывание и ловлю мяча, познакомить с основами **профилактики** и специальными упражнениями, способствующими укреплению сводов стопы.	Ходьба,бег.Упражнение для профилактики и коррекции плоскостопия (самомассаж стоп Гибкость тоже нам нужна, Без нее мы никуда Раз - сгибай, два - выпрямляй Ну активнее давай Каждый пальчик мы найдем, Хорошенько разомнем. Надо с ними нам дружить, Чтобы всем здоровым быть.)	Игровые упражнения-1. «Мяч через сетку» 2. «Кто быстрее». 3. «Подбрось-поймай» (Л.И.Пензулаева стр.26)	ПИ – по выбору детей.		ДУ –«Ветер» (М.А.Фисенко стр.64)
.3	Учить детей останавливаться по сигналу ,закреплять умение группироваться при лазании под шнур.упражнять в сохранении равновесия при ходьбе	(В.В.Гаврилова стр.20)	ОЗУ с малыми обручами	1.Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. 2.. Равновесие: ходьба по доске	«У медведя во бору»	ПГ- «Дружба» (Е.Ф.Желобкович стр.183). Игра малой подвижности

				(Л.И.Пензулаева стр.28)		«Горячий и холодный мяч»(Е.В.Сулим стр.207)
.3.	Оптимизация умений в лазании,равновесии,прыжках.	(В.В.Гаврилова стр.21)	ОРУ С малыми обручами	1. Равновесие: ходьба по доске 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 3. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. (Л.И.Пензулаева стр.28)	«У медведя во бору»	ДУ –«Ветер» (М.А.Фисенко стр.64)ПП-ходьба по обручу
.3.	ИЗ-упражнять в ползании на четвереньках с мешочком на спине, прокатывание мяча под дугу с последующим подлезанием под нее.	(В.В.Гаврилова стр.21)	Игровые упражнения-ползании на четвереньках с мешочком на спине, Катание мяча под дугу с последующим подлезанием под нее.(Е.Ф.Желобкович стр.41-42)	ПИ «Гусеницы и ворона»(Е.Ф.Желобкович стр.27)		ДУ-«Ныряние»(Е.Ф.Желобкович стр.187)ПП-«Сборщик»

Задачи на ноябрь (младшая гр.)

1. Образовательные:
1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному
1.2. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре
1.3. упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.
1.4. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку.
1.5. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега
1.6.
2. Развивающие:
2.1. Развивать ловкость и глазомер
2.2. Развивать точность направления движения.
3. Воспитывающие:

Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Неделя	**Задачи**	**Вводная часть**	**Основная часть**			**Заключительная часть**
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	**Основные движения**	**Подвижные игры (ПИ)**	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
ноябрь						
	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.	Ходьба на носочках,пяточках, «Раки», «Муравьишки».(В.В. Гаврилова стр.22)	ОРУ с мешочком. (Е.В.Желобкович стр.40)	2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (Л.И.Пензулаева стр.31)	«Кот и мыши».	ДУ- «Радуга обними меня»(М.А.Фисенко стр.65) Коррекция осанки(КО) – «Ходим в шапках»(ходьба с мешочком на голове0

.3.	Отрабатывание умений в прыжках , равновесии.	(В.В.Гаврилова стр.23)	ОРУ с мешочком. (Е.В.Желобкович стр.40)	2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове(Л.И.Пензулаева стр.31)	«Кот и мыши».	ДУ- «Радуга обними меня»(М.А.Фисенко стр.65) Коррекция осанки(КО) – «Ходим в шапках»(ходьба с мешочком на голове
.3.	ИЗ-учить детей находить свое место в строю,выполнять повороты кругом переступая на месте.	(Е.Ф.Желобкович стр.44) «Займи свое место»	Игровые упражнения- полоса препятствий(построение совместно с детьми)	ПИ-«Гусеницы и ворона», «Хвостики».		ПГ- «Салат» Стретчинг- «Черепашка» (Е.В.Сулим стр.63)
	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу.	(В.В.Гаврилова стр.25)	ОРУ Без предметов	2. Прокатывание мячей друг другу 1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (Л.И.Пензулаева стр.33)	«Найди свой цвет!».	ПГ- «Салат» Стретчинг- «Черепашка» (Е.В.Сулим стр.63)
.3.	Закреплять умения в прыжках,прокатывании мяча.	(В.В.Гаврилова стр.25)	ОРУ Без предметов	1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах 2.Прокатывание мяча между предметами (Л.И.Пензулаева стр.34)	«Найди свой цвет!».	КО – «Ладошки»(В.В.Гаврилова стр163) Стретчинг- «Цапля»(Е.В.Сулим стр.59)

.3.	ИЗ-упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках,закреплять умение действовать по сигналу	(В.В.Гаврилова стр.25)	Игровые упражнения- «Подбрось – поймай», «Кто быстрее» (Л.И.Пензулаева стр.34)	ПИ-«Зайцы и волк» (Е.Ф.Желобкович стр.22)		ПГ- «Салат» КО – «Ладошки»(В.В.Гаврилова стр163)
	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Ходьба с выполнением различных заданий	ОРУ С гимнастической палкой (Л.И.Пензулаева стр.38 оздоровительная гимнастика)	2. Прокатывание мяча между в прямом направлении. 1. Лазание под дугой (Л.И.Пензулаева стр.35)	ПИ-«Зайцы и волк» (Е.Ф.Желобкович стр.22)	ПП- ходьба приставным шагом по гимнастической палке.ДУ- «Хлопушка»(Е.Ф.Желобкович стр.187)
.3		(В.В.Гаврилова стр.27)	ОРУ С гимнастической палкой (Л.И.Пензулаева стр.38 оздоровительная гимнастика)	2. Прокатывание мяча между в прямом направлении. 1. Лазание под дугой (Л.И.Пензулаева стр.35)	ПИ-«Сделай фигуру» (Е.В.Сулим стр.212)	Стретчинг- «Черепашка» (Е.В.Сулим стр.63)МПИ- «Кто ушел»(В.В.Гаврилова стр.170)
.3	ИЗ-упражнять в ходьбе и беге,в прокатывании обруча ,в прыжках	(В.В.Гаврилова стр.27)	Игровые упражнения- «Прокати –не урони», «Вдоль дорожки» (Л.И.Пензулаева стр.36)	ПИ- «Цветные автомобили»		ПГ- «Апельсин»,ДУ- «Чайничек».
	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в	Ходьба в колонне по одному, (В.В.Гаврилова стр.28)	ОРУ С мячом	1. Лазанье под дугу 2. Прыжки на двух ногах 3. 3.Подбрасывание мяча двумя руками	ПИ- «Цветные автомобили»	И.М.П. «Угадай, где спрятано».

	лазанье под дугу.					
.3		(В.В.Гаврилова стр 29)	ОРУ С мячом	1. Лазанье под дугу 2. Прыжки на двух ногах 3. 3.Подбрасывание мяча двумя руками	ПИ- «Ловишки»	ПГ- «Апельсин»,ДУ- «Чайничек».
.3	ИЗ- упражнять в ходьбе и беге,учить забрасывать мяч в корзину.	(В.В.Гаврилова стр 29)	Игровые упражнения- «подбрось –поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке». (Л.И. Пензулаева стр.38)	ПИ- «Ловишки»		Стретчинг- «Колобок» (В.В.Гаврилова стр.165)

Задачи на Декабрь (младшая гр.)

1. Образовательные:
1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, по кругу, на носках, с изменением направления
1.2. Упражнять в прыжках на двух ногах, в приземлении на полусогнутые ноги
1.3. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре
1.4. Упражнять в прокатывании мяча, в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками
1.5. Закреплять ползание на четвереньках, на животе
2. Развивающие:
2.1. Развивать силу, ловкость, выносливость
3. Воспитывающие:
3.1. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Неделя	**Задачи**	**Вводная часть**	**Основная часть**			**Заключительная часть**
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	**Основные движения**	**Подвижные игры (ПИ)**	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
	Декабрь					
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.(В.В.Гаврилова стр.31)	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Кролики».(В.В.Гаврилова стр.178)	ПГ- «Апельсин»,ДУ- «Чайничек». Стретчинг- «Колобок» (В.В.Гаврилова стр.165)
	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врас-	Общеразвивающие упражнения без предметов	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Перебрасывание мяча друг другу	Подвижная игра «Самолеты».(Л.И.Пензулаева стр.42)	ПГ- «Сне- «Снежок»(Е.Ф.Желобкович стр.183)ДУ- «Часики»

		сыпную; ходьба на носках, «как мышки».(В.В.Гаврилова стр.33)				(Е.И.Подольская стр.162)
	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.(В.В.Гаврилова стр.35)	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни 4. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Белые медведи».(Е.И.Подольская стр.93)	Стретчинг- «Качалочка»(В.В.Гаврилова стр.165)ПП-ходьба по косичкам,канату.
	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу(В.В.Гаврилова стр.36)	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Прыжки на двух ногах до кубика	Подвижная игра «Пингвины на льдинах»(В.В.Гаврилова стр.182).	КО- «Стойкий оловянный солдатик»(В.В.Гаврилова стр.167)МПИ- «Добрые слова»(В.В.Гаврилова стр.169)

Игровые занятия

1 Неделя: Физкультурно-познавательное занятие «Зима пришла»

Задачи : закреплять умение бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; развивать умение перепрыгивать подряд через 2-3 предмета; развивать ловкость, способность ориентироваться в пространстве, расширять знания детей о временах года.(Е.И. Подольская стр.92)

2 Неделя: Занятие с элементами психогимнастики «Маленькие мышата»

Задачи : упражнять в ходьбе и беге,ползании,прыжках; учить ползанию с проталкиванием мяча перед собой; развивать память, внимание, волю, воображение, творческие способности; создать положительный эмоциональный настрой; развивать навыки концентрации, пластику, координации движений.(Е.И.Подольская стр.62)

3 Неделя : Сюжетное занятие «Колобок»

Задачи: закреплять умение в подлезании под дугой прямо и боком, упражнять в равновесии и прыжках.(Е.И.Подольская стр.9)

4 Неделя: Комплексное занятие «Правила дорожные –серьезные и сложные»

Задачи: совершенствовать умения бегать змейкой ,прокатывать мяч,ходить переступая через предмет, учить метанию мяча в вертикальную цель.(Е.Ф.Желобкович стр.71)

Задачи на Январь (младшая гр.)

1. Образовательные:

1.1.Упражнять в ходьбе и беге

1.2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия

1.3. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги

1.4. Упражнять в перебрасывании мяча дуг другу

1.5. Повторить ползание на четвереньках

1.6. Учить правильному хвату рук при ползании на животе по гимнастической скамейке

1.7. Повторить упражнения на равновесие

2. Развивающие:

2.1. Развивать выносливость

2.2. Ловкость

2.3. Координацию и глазомер

3. Воспитывающие:

3.1. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ .

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
январь						
	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	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег врассыпную по сигналу перестроение в колонну(В.В.Гаврилова стр.37)	Общеразвивающие упражнения с платочком	1. Равновесие 2. Прыжки через 4-5 брусков 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами(Л.И.Пензулаева стр.48)	Подвижная игра «Лиса и куры».(В.В.Гаврилова стр.178)	ДУ – «Подуем на плечо»(комп.)ИМП- «Часики» (В.В.Гаврилова стр.172)
	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному . Построение в шеренгу.(В.В.Гаврилова стр.39)	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20 см). (Л.И.Пензулаева стр.50)	Подвижная игра «У медведя во бору».	ПГ- «Колокольчики» (Е.В.Сулим стр.54) Стретчинг «Паучок»(Е.В.Сулим стр.55)
	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному;	Ходьба в колонне по одному; ходьба и	Общеразвивающие упраж-	1.Перебрасывание мячей друг другу	Подвижная игра «Зайцы и	ПП- «Сбор-

	развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	бег врассыпную(В.В.Гаврилова стр.41)	нения без предмета	2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи(Л.И.Пензулаева стр.53)	волк»	щик»ДУ- «Насос» - раб.стол.

Игровые занятия

1 Неделя:

2 Неделя: Сюжетно-игровое занятие «Как Физкультурник спешил на помощь к Снеговику»

Задачи:учить детей выполнять подскоки на месте,закреплять ползание на коленях понаклонной доске,совершенствовать умения бегать в разных направлениях,с ускорением и замедлением темпа.(Е.Ф.Желобкович стр.85)

3 Неделя :Игровое занятие «Зимушка-зима- спортивная пора»

Задачи:учить детей ходить по наклонной доске,закреплять умения в подскоках и прыжках,совершенствовать ходьбу и бег со сменой ведущего,выполнять повороты влево,вправо,переступая на месте.(Е.Ф.Желобкович стр.90)

4 Неделя: Занятие с элементами психогимнастики «Мы-моряки»

Задачи:учить сохранять равновесие;упражнять в ползании ,прыжках;(Е.И.Подольская стр.64)

Задачи на Февраль (младшая гр.)

1. Образовательные:

1.1.Упражнять в ходьбе и беге между предметами и со сменой ведущего

1.2. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры

1.3. Повторить упражнения в прыжках

1.4. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками

1.5. Повторить ползание на четвереньках

1.6. Упражнять в отбивание малого мяча одной рукой о пол

1.7. Повторить упражнения на равновесие

2. Развивающие:

2.1.Развивать силу

2.2.Ловкость

2.3.Координацию и глазомер

3Воспитывающие:

3.2. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу и желание заниматься физическими упражнениями.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
Февраль						
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами,ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному «змейкой» (В.В.Гаврилова стр.47)	Общеразвивающие упражнения с косичкой	1.Отбивание мяча о пол 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.(Л.И.Пензулаева стр.62)	«Лошадки»	МПИ-«Круг-кружочек»(В.В.Гаврилова стр.170)Стретчинг-«Собачка»(Е.В.Сулим стр.58)
	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную(В.В.Гаврилова стр.43)	Обще развивающие упражнения с кубиками	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах	Подвижная игра «Птички и кошка».	КО-«Ладошки»ДУ-«1,2,3,4,5»(Е.Ф.Желобкович стр.188)
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Ходьба в колонне по одному.(стр.49)	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие-ходьба по канату 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (Л.И.Пензулаева стр.63)	Подвижная игра «Кролики».	Игра малой подвижности «Найдем кролика!».ПП-самомассаж стоп(под речетатив)

	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (стр.50)	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Прыжки с гимнастической скамейки 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).(Л.И.Пензулаева стр.60)	Подвижная игра «Найди себе пару».	ПГ-«Апельсин»,ДУ-«Чайничек».

Игровые занятия

1 Неделя: Физкультурно - позновательное занятие «На чем можно ездить».

Задачи: закреплять навыки ходьбы по уменьшенной опоре по наклонной плоскости; тренировать в прыжках с небольшой высоты; уточнять и обобщать знания детей о транспорте и его назначении; способствовать развитию слухового и зрительного внимания; развивать координацию движений и творческое воображение. (Е.И.Подольская стр.95)

2 Неделя: Комплексное занятие «Где живет белый медведь?»

Задачи: учить детей ходить по гимнастической скамейке с различным заданием ,закреплять умения прыгать вверх ,с ноги на ногу; совершенствовать умения бегать парами ,бросать мяч об пол и ловить его после отскока.(Е.Ф.Желобкович стр.110)

3 Неделя: Игровое занятие «Славный праздник наших пап»

Задачи: Учить детей прыгать в длину с места ,отталкиваясь обеими ногами ,закреплять умения ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; выполнять кувырок вперед (Е.Ф.Желобкович стр.124)

4 Неделя: Сюжетно-игровое занятие: «Зверюшки, навострите ушки!»

Задачи: Формировать правильную осанку, предупреждать плоскостопие. Укреплять органы дыхания. Учить сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку при ходьбе по ограниченной площади опоры, закреплять умение ползать по скамейке, опираясь на ладони и колени, повторить умение прыгать на двух ногах в длину.(интернет ресурс,раб.ст.)

Задачи на Март(младшая гр.)

1. Образовательные:

1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, с выполнением заданий по команде воспитателя, в врассыпную между предметами , с изменением направления движения, в прыжках на правой и левой ноге.

1.2. Упражнять в равновесии

1.3. Упражнять в прыжках через шнур, из обруча в обруч

1.4. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, в прокатывании мяча друг другу, в ловле мяча двумя руками

1.5. закрепить навык ползания на четвереньках.

2. Развивающие:

2.1.Развивать быстроту, ловкость, силу, координацию движений

2.2 Формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему, укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

3. Воспитывающие:

3.1. Воспитывать самостоятельность, дружелюбное отношение друг к другу.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ .

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
	МАРТ					
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны(В.В.Гаврилова стр.51)	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки через бруски 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи 4. Прыжки через шнур, 5. Перебрасывание мячей друг другу(Л.И.Пензулаева стр.66)	Подвижная игра «Котята и щенята». (В.В.Гаврилова стр.178)	ДУ- «Ежик»(раб.ст)ПП- «Пальчики поссорились-помирились,пяточки поссорились,помирились» (раб.ст.)
	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному. (В.В.Гаврилова стр.53)	Общеразвивающие упражнения с косичкой (Л.И.Пензулаева стр.53)Оздоровительная гимнастика.	1.Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мячей между предметами 3.Прыжки на двух ногах 4. Прокатывание мячей друг другу 5. Ходьба на носках(Л.И.Пензулаева стр.68)	«У медведя во бору».	ПП- «Загрузи машину) раб.ст.
	Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассып-	Общеразвивающие упражнения с мячом	1.Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 1. Метание мешочков в вертикальную цель 3. Прыжки на двух	«Бегущая скакалка».(раб.ст)	ПП- «Растяни ленточку»(раб.ст.)

	четвереньках.	ную..(В.В.Гаврилова стр.55)		ногах между предметами (Л.И.Пензулаева стр.69-70)		
	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической скамейке, в равновесие, в прыжках на правой и левой ноге.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному(В.В.Гаврилова стр.57).	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге(стр.71)	КО- «Мяч бросай-не теряй!»(раб.ст.)	ПП- «Кто первым соберет платочки» (раб.ст.) ДУ- «Ежик»(раб.ст)

Игровые занятия

1 Неделя: Физкультурно-позновательное занятие «Весна»

Задачи: учить детей лазанию по гимнастической стенке произвольным способом,совершенствовать навыки метания в горизонтальную цель.(Е.И.Подольская стр.98)

2 Неделя: Игровое занятие «Мамин праздник»

Задачи: учить детей бросать мяч двумя руками от груди через сетку ,закреплять умения в ползании по гимнастической скамейке,отбивании мяча об пол.(Е.Ф.Желобкович стр.133)

3 Неделя: Коррекционно-физкультурное занятие по профилактике плоскостопия «По тропинке пойдем, в сказочный лес попадем!»

Задачи**:** укрепить мышцы задней поверхности голени, сгибатели пальцев ступней, стимулировать подошвенные мышцы посредством игрового самомассажа и специальных корригирующих упражнений, закреплять навык правильной постановки стоп при стоянии, ходьбе, беге; закрепить знания детей, что полезно и что вредно для здоровья;развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним.(раб.ст.)

4 Неделя: Учебно-тренировочное занятие «Будем ловкими,быстрыми и сильными»

Задачи:учить детей выполнять кувырок вперед,совершенствовать умения в прыжках,метании в горизонтальную цель,в ходьбе и беге.(Е.Ф.Желобкович стр.120)

Задачи на АПРЕЛЬ (младшая гр.)

1. Образовательные:

1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу воспитателя.

1.2. Повторить задания на равновесие.

1.3. Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.

1.4. Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель, на дальность.

2. Развивающие:

1.1. Развивать силу, быстроту.

1.2. Развивать ловкость и глазомер

1.3. Развивать координацию движений

3. Воспитывающие:

3.1. Воспитывать интерес к выполнению элементов подвижных игр.

3.2. Приучать помогать взрослым

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ .

Неделя	**Задачи**	**Вводная часть**	**Основная часть**			**Заключительная часть**
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	**Основные движения**	**Подвижные игры (ПИ)**	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
	АПРЕЛЬ					
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.(В.В.Гаврилова стр.59)	Общеразвивающие упражнения.	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку(Л.И.Пензулаева стр.73)	Подвижная игра «С кочки на кочку».(В.В.Гаврилова стр.184)	МПИ «Жарко-холодно»,ДУ-«Футбол»(раб.ст.)

	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную Упражнять в прокатывании мячей друг другу;	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.(В.В.Гаврилова стр.61)	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Прыжки в длину с места 2.Перебрасывание мячей через шнур 3.Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 4.Прокатывание мяча друг другу(Л.И.Пензулаева стр.75)	Подвижная игра «Бездомный заяц».	МПИ «Необычный художник»(В.В.Гаврилова стр.171)ДУ- «Лягушка» (раб.ст.)
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии.	Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.(В.В.Гаврилова стр.63)	Обще развивающие упражнения с мячом.	1.Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.(Л.И.Пензулаева стр.77)	Подвижная игра «Самолеты».	МПИ «Кто ушел?» ДУ- «Здравствуй солнышко!» (Е.Ф.Желобкович стр.187)
	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. упражнять в лазании по гимнастической стенке	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться(В.В.Гаврилова стр.65)	Обще развивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через 5-6 шнуров 4. Лазанье по гимнастической стенке 5.Ходьба по доске, лежащей на полу (Л.И.Пензулаева стр.78-79)	Подвижная игра «Охотник и зайцы».	МПИ «Зайка серый умывается» (Е.Ф.Желобкович стр.165) ДУ- «Задуй свечу» (раб.ст.)

Игровые занятия

1 Неделя: Сюжетное занятие «В магазине игрушек»

Задачи: учить сохранять равновесие при кружении на месте,упражнять в пролезании в обруч,в прыжках.(Е.И.Подольская стр.59)

2 Неделя: Логоритмическое оздоровительное занятие «Земляничка»

Задачи:Учить детей правильно выполнять самомассаж тела.Развивать мелкую моторику и умения координировать речь с движения-ми.(М.Ю.Картушина стр.164)

3 Неделя: Игровое занятие «В гости к бабушке Загадушке»

Задачи:учить детей ходить по гимнастической скамейке с одновременным движением рук.Закреплять умения в прыжках,в бросании мяча через сетку.Совершенствовать умения в беге и прыжках.(Е.Ф.Желобкович стр.147)

4 Неделя: Сюжетно-игровое занятие «Мы- туристы»

Задачи:учить детей прыгать последовательно через 5-6 косичек,через невысокие предметы.Совершенствовать умение отбивать мяч о пол,умения входьбе и беге.(Е.Ф.Желобкович стр.142)

Задачи на МАЙ (младшая гр.)

1. Образовательные:

1.1. Упражнять детей в ходьбе парами, со сменой ведущего, в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, с выполнением заданий,

1.2. Повторить задания на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; по повышенной опоре

1.3. Повторить прыжки в длину с места, через короткую скакалку

1.4. Упражнять детей в метании мешочков в вертикальную цель.

1.5. Упражнять в прокатывании мяча между кубиками

1.6. Упражнять в лазании на гимнастической стенке

2. Развивающие:

1.4. Развивать силу, быстроту.

1.5. Развивать ловкость и глазомер

1.6. Развивать координацию движений

3. Воспитывающие:

3.1. Воспитывать самостоятельность при выборе игр малой подвижности.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ .

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Обще-развивающие упраж-нения (ОРУ)	Основные движения	Подвиж-ные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
	май					
	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному.Упражнения в ходьбе и беге чередуются.(В.В.Гаврилова стр.67)	Обще развивающие упражнения.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через препятствия (Л.И.Пензулаева стр.81)	Подвижная игра «Удочка».	МПИ «Маленький ежик».(М.Ю.Картушина стр.168-элемент дыхательной гимнастики)ПГ-«Зайка в огороде»(М.Ю.Картушина стр.155)
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную(В.В.Гаврилова стр.68)	Общеразвивающие упражнения с кеглей.	1.Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча одной рукой(Л.И.Пензулаева стр.83)	Подвижная игра «Совушка».	ДУ-«Чайник»(М.Ю.Картушина стр.161)ПГ-«Пароход» (раб.ст.)
	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному.(В.В.Гаврилова стр.71)	Обще развивающие упражнения с мячом	1.Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах, дистан-	Подвижная игра «Солнышко и дождик». (В.В.Гаврилова стр.184)	Массаж спины «Дождик»(М.Ю.Картушина стр.59)ПГ-«Кораблик» (М.Ю.Картушина стр.56)

				ция 3 м(Л.И.Пензулаева стр.85)		
	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врас-сыпную;(В.В.Гаврилова стр.73)	Обще развивающие упражнения с косичкой.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах между предмета-ми(Л.И.Пензулаева стр.86)	Подвижная игра «Птички и кошка»	ПГ-«Жук»(М.Ю.Картушина стр.48)ДУ-«Лягуш-ка»(раб.ст)

Игровые занятия

1 Неделя: Учебно-тренировочное занятие «Молодцы у нас ребята»

Задачи: учить детей лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин. Закреплять и совершенствовать умения в прыжках из круга в круг, в метании мяча, ходьбе по гимнастической скамейке.(Е.Ф.Желобкович стр.167)

2 Неделя: Физкультурно-позновательное занятие «Насекомые»

Задачи: упражнять детей в лазании по гимнастической стенке, тренировать в метании мешочков в горизонтальную цель.(Е.И.Подольская стр.101)

3 Неделя: Учебно-тренировочное занятие «Мы умеем ловко лазать»

Задачи: учить детей при лазании переходить с пролета на пролет приставным шагом,упражнять в отбивании мяча о пол одной рукой и в бросании мяча двумя руками из-за головы.(Е.Ф.Желобкович стр.171)

4 Неделя: Сюжетно-игровое занятие «В цирке»

Задачи: совершенствовать умения в беге,ходьбе,прыжках,отбивании мяча об пол.(Е.Ф.Желобкович стр.179)

Июнь, Июль

Физкультурные занятия на открытом воздухе по программе Е.И. Подольской, Л.И. Пензулаева

Задачи на октябрь (старшая. гр.)

4. Образовательные:
4.1. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке
4.2. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги
4.3. Упражнять в перебрасывании мяча.
4.4. Упражнять в ходьбе с изменением темпа
4.5. Учить пролазить через обруч
4.6. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную и непрерывном беге до 1,5 мин.
5. Развивающие
5.1. Развивать умение быстро реагировать на сигнал педагога.
6. Воспитывающие
6.1. Воспитывать интерес к двигательным действиям.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3	17-18		3-4	
октябрь						
	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; 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.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.(В.В.Гаврилова стр.76)	ОРУ Без предметов	1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (Л.И.Пензулаева стр.16)	«Мышеловка»	ИМП «Улитка».(В.В.Гаврилова стр.174)ДУ-«Послушаем свое дыхание»(М.А.Фисенко стр.57)
	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию	Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, постав-	ОРУ с мячом.	1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх дву-	«Удочка».	ПГ-«Гриб»(Е.В.Сулим стр.58)ДУ-«Спокойное

	двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	ленными Перестроение в три колонны по сигналу .стр.(В.В.Гаврилова стр.78)		мя руками 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).(Л.И.Пензулаева стр.20)	«Мы, веселые ребята».	ха-ние»(М.А.Фисенко стр.59)
	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). (В.В.Гаврилова стр.80)	ОРУ Без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком (Л.И.Пензулаева стр.22-23)	«Удочка». «Быстро возьми»	Спокойная ходьба,ДУ – «водолаз»(М.А.Фисенко стр.59.)Стретчинг – «Вафелька»(Е.В.Сулим стр.44) Пальчиковая гимнастика(ПГ)-«Дом» М.А.Фисенко стр.45
	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	. Ходьба в колонне по одному Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и врассыпную ,перестроение в колонну по три(В.В.Гаврилова стр.83)	ОРУ С гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины»(Л.И.Пензулаева стр.25)	«Хитрая лиса»(В.В,Гаврилова стр.185)	ДУ-«Ныряние»(Е.Ф.Желобкович стр.187)ПП-«Сборщик»

Игровые занятия

1 Неделя:Сюжетное физкультурное занятие «Знакомство с птицами»

Задачи: учить прыжкам через скамейку, упражнять в сохранении равновесия, лазании;воспитывать интерес к жизни птиц,желание им помогать.(Е.И.Подольская стр.12)

2 Неделя: Тренировочное занятие

Задачи: Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучивать игровые упражнения с мячом.(Л.И.Пензулаева стр.21)

3 Неделя: Физкультурно-познавательное занятие «Перелетные птицы»

Задачи:упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в прыжках;упражнять в бросании об пол и вверх мячей ;развивать ловкость и координацию движений.(Е.И.Подольская стр.111)

4 Неделя: Тренировочное занятие

Задачи: упражнять в беге на длинную дистанцию,в прыжках ,повторить задания с мячом,развивая ловкость и глазомер.(Л.И.Пензулаева стр.26)

Задачи на ноябрь (старшая. гр.)

1. Образовательные:
1.1. Учить детей перестроение в две колоны
1.2. Учить ходьбе приставным шагом
1.3. Учить повороты по сигналу воспитателя
1.4. Упражнять в беге с перешагиванием через бруски
1.5. Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два
2. Развивающие:
2.1. Развивать координацию движений и глазомер
2.2. Гибкость
3. Воспитывающие:
3.1. Воспитывать интерес к выполнению элементов подвижных игр.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3	17-18	3-4		
ноябрь						
	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1	ОРУ Без предметов	**1.** 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. **2.** 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, 3. Бросание мяча двумя руками от груди (Л.И.Пензулаева стр.28)	«Перелет птиц» «Не попадись»	ДУ- «Радуга обними меня»(М.А.Фисенко стр.65) Коррекция осанки(КО) – «Ходим в шапках»(ходьба с мешочком на голове)

		мин.				
	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному;	ОРУ С большим мячом	1. Прыжки (спрыгивание) со скамейки на полусогнутые ноги 3. Переползание через препятствия 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (Л.И.Пензулаева стр.31)	«Не оставайся на полу». «Ловишки».	КО – «Ладошки»(В.В.Гаврилова стр163) Стретчинг-«Цапля»(Е.В.Сулим стр.59)
	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе .Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя	ОРУ С малым мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель 2. Лазанье 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (Л.И.Пензулаева стр.34)	«Удочка»	Стретчинг-«Черепашка» (Е.В.Сулим стр.63)МПИ-«Кто ушел»(В.В.Гаврилова стр.170)
	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два Бег в колонне по два	ОРУ С обручем	3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. Пролезание под дугой боком,не касаясь ру-	«Гуси-лебеди» «Ловишки - перебежки»	ПГ-«Апельсин»,ДУ-«Чайничек».

				ками пола(стр.36)		

Игровые занятия

1 Неделя: Сюжетное физкультурное занятие «Времена года»

Задачи: учить легкому спрыгиванию на мат, упражнять в ползании, сохранении равновесия, лазании по гимнастической стенке.(Е.И.Подольская стр.43)

2 Неделя: Тренировочное занятие.

Задачи: упражнять в ходьбе и беге ,разучить игровые упражнения с мячом, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.(Л.И.Пензулаева стр.32)

3 Неделя: Физкультурно-познавательное занятие «Домашние животные»

Задачи: упражнять детей в бросании мяча об пол, беге, развивать координацию движений и общую моторику,закреплять знания детей о домашних животных.(Е.И.Подольская стр.118)

4 Неделя: Тренировочное занятие

Задачи: Развивать выносливость в беге продолжительностью 1.5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках,развивать внимание в игре «Затейники».(Л.И.Пензулаева стр.38)

Задачи на декабрь(старшая. гр.)

1. Образовательные:
1.1. Продолжать отрабатывать навык ходьбы и бега разными способами
1.2. Учить перекладывать малый мяч из одной руки в другую
1.3. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах
1.4. Учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед
1.5. Упражнять в ползании по скамейке на животе
1.6. Повторить ведение мяча между предметами
1.7. Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках
1.8. Упражнять в подлезании под шнур боком
1.9. Повторить упражнения на равновесие
2. Развивающие:
2.1. Развивать глазомер, ловкость и координацию движений
2.2. Гибкость
3. Воспитывающие:
3.1. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3	17-18	3-4		
	декабрь					
	1.Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. 2.Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки, Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную.	ОРУ с малым мячом	1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу 4. «Мяч о стенку» 5. «Поймай мяч». 6. «Не задень».(Л.И.Пензулаева стр.40)	«Пожарные на учении». «Мышеловка»..	ПГ- «Апельсин»,ДУ- «Чайничек». Стретчинг- «Колобок» (В.В.Гаврилова стр.165)
	1.Бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами 2.Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с обручем	1. Прыжки с продвижением вперед 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Отбивание мяча о землю «Мяч водящему». «По мостику(стр.43)	«Не оставайся на полу» «Ловишки».	ПГ- «Снежок»(Е.Ф.Желобкович стр.183)ДУ- «Часики» (Е.И.Подольская стр.162)
	1.Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. повторить ведение мяча в ходьбе.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с	ОРУ с большим мячом	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед 2. Пролезание в об-	Подвижная игра «Удочка» «Ловиш-	Стретчинг- «Качалочка»(В.В.Гаврилова стр.165)ПП-

	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами 2.Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом	ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную.		руч с мячом в руках в группировке 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. «Переброс и поймай». 2.«Перепрыгни - не задень»(стр.45)	ки парами».	ходьба по косичкам,канату.
	1.Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. 2.Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании. ходьба между предметами, поставленными в один ряд и бег с преодолением препятствий ходьба и бег в чередовании.	ОРУ На гимнастических скамейках	1. Лазанье — подлезание под шнур 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета 3. Равновесие 1.«Кто быстрее». 2.«Мяч о стенку». (стр.46-47)	«Пожарные на учении» «Ловишки-перебежки».	КО-«Стойкий оловянный солдатик»(В.В.Гаврилова стр.167)МПИ-«Добрые слова»(В.В.Гаврилова стр.169)

Игровые занятия

1 Неделя: Физкультурно-познавательное занятие «Зимующие птицы»

Задачи: упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе по наклонной доске, в прыжках. Закреплять знания о зимующих птицах .Развивать ловкость и координацию движений.(Е.И.Подольская стр.114)

2 Неделя: Тренировочное занятие.

Задачи: повторить бег с перешагиванием через предметы ,развивая координацию движений, ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.(Л.И.Пензулаева стр.43)

3 Неделя: Сюжетное занятие «Новогодняя елка»

Задачи: учить прокатывать мяч головой ;упражнять в бросании мяча способом «снизу», сохранении равновесия и перепрыгивании.(Е.И.Подольская стр.53)

4 Неделя: Тренировочное занятие.

Задачи: Повторить бег с преодолением препятствий, повторить игровые упражнения с прыжками ,бегом и мячом.(Л.И.Пензулаева стр.47)

Задачи на январь (старшая. гр.)

1. Образовательные:
1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге : колонной по одному, между предметами, по кругу, в рассыпную, по наклонной доске.
1.2. Закреплять навык прыжков : на двух ногах, с ноги на ногу.
1.3. Упражнять в метании: на дальность, в цель.
1.4. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча
1.5. Учить лазанию по гимнастической лестнице
1.6. Разучить игровые движения с клюшкой и шайбой
2. Развивающие:
2.1. Развивать выносливость
2.2. Глазомер
2.3. Ловкость и координацию движений
2.4. Гибкость
3. Воспитывающие:
3.1. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3	17-18		3-4	
январь						
1 НЕДЕЛЯ						
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу,с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Прыжки 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши 3. Ползание 1.«Метко в цель». (Л.И.Пензулаева стр.51)	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Мороз-Красный нос	ДУ –«Подуем на пле-чо»(комп.)ИМП-«Часики» (В.В.Гаврилова стр.172)
3 Н	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая лов-	Построение в шеренгу, проверка	Общеразвивающие	1. Перебрасывание мяча стоя в ше-	Подвижная игра «Охот-	ПГ- «Колокольчи-

Е Д Е Л Я	кость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.	осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.	упражнения	ренгах 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Равновесие 1.«Метко в цель». 2.«Смелые воробышки(стр.53)	ники и зайцы»	ки» (Е.В.Сулим стр.54) Стретчинг «Пау-чок»(Е.В.Сулим стр.55)
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой;	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Лазанье 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 4. Бросание мяча о стену. «Забей шайбу». «По дорожке(стр.56)	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра Мы, веселые ребята»	ПП-«Сборщик»ДУ-«Насос» -раб.стол.

Игровые занятия

2 Неделя: Физкультурно-познавательное занятие «Мы построим новый дом»

Задачи: упражнять детей в ходьбе по уменьшенной опоре, совершенствовать навыки лазания по гимнастической стенке, тренировать детей в прыжках ,закреплять знания названий строительных специальностей.(Е.И.Подольская стр.154)

3 Неделя: Тренировочное занятие.

Задачи: упражнять в беге, развивая выносливость ;в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. (Л.И.Пензулаева стр.45)

4 Неделя: Комплексное занятие «Где живет белый медведь?»

Задачи: учить ходить по гимнастической скамейке с различным положением рук, закреплять умения в прыжках, совершенствовать умения в беге, ходьбе ,в работе с мячом.(Е.Ф.Желобкович стр.110)

Задачи на февраль (старшая. гр.)

1. Образовательные:
    1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге : колонной по одному, между предметами, по кругу, в рассыпную, по наклонной доске.
    1.2. Закреплять навык прыжков : с ноги на ногу, с места
    1.3. Упражнять в ползании на четвереньках
    1.4. Упражнять в забрасывании мяча в кольцо.
    1.5. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча
    1.6. Продолжать учить спускаться с небольшого склона
2. Развивающие:
    2.1. Развивать ловкость
    2.2. Глазомер
    2.3. Гибкость
    2.4. Выносливость
3. Воспитывающие:
    3.1.Воспитывать любовь к спорту

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
февраль						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ведении мяча ,ходьбе по гимнастической скамейке.Повторить ходьбу и бег по кругу.	(В.В.Гаврилова стр.114)	ОРУ с обручем	1.Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом 2.Ходьба по гимн.скамейке 3.Прыжки на двух ногах с продвиж. 4.Ведение мяча в прямом напрвлении.(стр.66)	«Хитрая лиса»	МПИ-«Круг-кружочек»(В.В.Гаврилова стр.170)Стретчинг-«Собачка»(Е.В.Сулим стр.58)
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами руками из-за головы друг другу Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Перебрасывание мяча двумя руками 1.«Кто дальше бросит». 2.«Не задень». (Л.И.Пензулаева стр.49)	Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Подвижная игра «Мороз-Красный нос».	КО- «Ладошки»ДУ-«1,2,3,4,5»(Е.Ф.Желобкович стр.188)
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей ходить и бегать между предметами,; 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.	Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Метание 4.«Сбей кеглю»(стр.60)	Подвижная игра «Медведи и пчелы Подвижная игра «Ловишки парами».	Игра малой подвижности «Найдем кролика!».ПП-самомассаж стоп(под речетатив)
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. ; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу ..	Общеразвивающие упражнения с веревкой	1. Прыжки в длину с места 2. Проползание под дугами на четвереньках 3. Бросание мяча вверх. 4.«Кто быстрее». 5.«Пробеги — не задень». (стр.62)	Подвижная игра «Совушка».	ПГ- «Апельсин»,ДУ- «Чайничек».

Игровые занятия

1 Неделя: Физкультурное развлечение «Спортландия»

Задачи: учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить понимать цель эстафеты.(В.В.гаврилова стр.108)

2 Неделя: Комплексное занятие « В стране спортивной математики»

Задачи: учить детей прыгать вверх на двух ногах с 3-4 шагов, закреплять умения ползать на коленях по гимнастической скамейке, совершенствовать умения в ходьбе и беге.(Е.Ф.Желобкович стр.103)

3 Неделя: Тренировочное занятие.

Задачи: упражнять в беге, ходьбе . Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом, мячом (В.В.Гаврилова стр.113)

4 Неделя: Игровое занятие «Славный праздник наших пап»

Задачи: учить детей прыгать в длину с места, закреплять умения ползать по гимнастической скамейке на животе, совершенствовать умения в ходьбе и беге. Е.Ф.Желобкович стр.124)

Задачи на март (старшая. гр.)

1. Образовательные:
   1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин., по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную, между предметами, в медленном непрерывном беге
   1.2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу
   1.3. Упражнять в перепрыгивании через бруски
   1.4. Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места
   1.5. Упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.
2. Развивающие:

   2.1.Развивать силу, ловкость, быстроту, выносливость. Формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему, укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

3. Воспитывающие:
   3.1.Воспитывать самостоятельность, дружелюбное отношение друг к другу и бережное отношение к спортивному инвентарю

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
март						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	Ходьба в колонне по одному бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны. Игра малой подвижности	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски 3. Забрасывание мячей в корзину 4.«Точный пас» 5.«По дорожке»(Л.И.Пензулаева стр.68)	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	ДУ- «Ежик»(раб.ст)ПП- «Пальчики поссорились-помирились,пяточки поссорились,помирились»(раб.ст.)
2 НЕДЕЛЯ	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 подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!»	Общеразвивающие упражнения с палкой.	Прыжки в длину с места Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом Лазанье «Кто дальше». «Кто быстрее». (стр. 70)	Подвижная игра «Не оставайся на полу.	ПП- «Загрузи машину) раб.ст.
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.	Общеразвивающие упражнения на скамейках.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Подлезание под палку 3. Перешагивание через шнур 4.«Точно в круг». 5.«Кто дальше». (стр.72)	Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Ловишки-перебежки»	ПП-«Растяни ленточку»(раб.ст.)
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход на бег ходьба врассыпную; построение в колонны.	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Отбивания мяча в ходьбе (стр.74)	Подвижная игра «Гуси-лебеди». Подвижная игра «Ловишки парами»	ПП- «Кто первым соберет платочки» (раб.ст.) ДУ- «Ежик»(раб.ст)

Игровые занятия

1 Неделя: Физкультурно- познавательное занятие «Морские жители»

Задачи: Закреплять навыки лазания по гимнастической стенке, тренировать детей в ведении мяча в различных направлениях, упражнять в подлезании под дуги, развивать моторику и координацию движений, уточнять и расширять знания детей о морских обитателях.(Е. И .Подольская стр.143)

2 Неделя: Игровое занятие «Мамин праздник»

Задачи: учить детей бросать мяч двумя руками от груди через сетку, закреплять умения отбивать мяч от пола, совершенствовать умения ползать по гимнастической скамейке на животе.(Е.Ф.Желобкович стр.133)

3 Неделя: Игровое занятие «Весеннее настроение».

Задачи: совершенствовать умения в прыжках, беге; метать мешочки в горизонтальную цель правой и левой рукой.(Е. Ф .Желобкович стр.129)

4 Неделя: Тренировочное занятие .

Задачи: Повторить бег в чередовании с ходьбой,игровые упражнения с мячом и прыжками. (Л.И.Пензулаева стр.80)

Задачи на апрель (старшая. гр.)

1. Образовательные:
   1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, с мешочком на голове, по кругу с изменением направления движения и врассыпную, со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, с перестроением в пары и обратно
   1.2. Упражнять в прыжках из обруча в обруч, в высоту с разбега
   1.3. Перебрасывании мяча друг другу
   1.4. Упражнять в метании мешочков в цель,
   1.5. В ползании между кеглями.
   1.6. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе
   1.7. Упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.
   1.8. Упражнять детей в беге на скорость;
2. Развивающие:
   2.1. Развивать ловкость и глазомер.
   2.2. Развивать быстроту и выносливость
3. Воспитывающие:
   3.1. Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
апрель						
1 НЕДЕЛЯ	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, развивая ловкость и глазомер. Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу,	Ходьба в колонне по одному бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом.	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание мяча друг другу 1. «Пас точно на клюшку». 2.«Проведи — не задень». (Л.И.Пензулаева стр.77)	Подвижная игра «Пожарные на учении». Подвижная игра «Горелки	МПИ «Жарко-холодно»,ДУ-«Футбол»(раб.ст.)
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.	Общеразвивающие упражнения	1. Прыжок в высоту с разбега 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой 3. Ползание на четвереньках между кеглями 1.«Поймай мяч». 2.«Кто быстрее».(стр.79)	Подвижная игра «Медведи и пчелы». Подвижная игра «Карусель».	МПИ «Необычный художник»(В.В.Гаврилова стр.171)ДУ-«Лягушка» (раб.ст.)
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м,	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки правым (левым) боком 1.«Канатоходец». 2.«Удочка».(стр.82)	Подвижная игра «Ловишки».	МПИ «Кто ушел?» ДУ-«Здравствуй солнышко!» (Е.Ф.Желобкович стр.187)
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. набивными мячами Упражнение в беге на скорость	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Метание мешочков горизонтальную цель 2. Подлезание под шнур 3. Ходьба на носках между предметами 1.«Прокати и сбей». 2.«Пробеги - не задень». (стр.84)	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Подвижная игра Удочка	МПИ «Зайка серый умывается» (Е.Ф.Желобкович стр.165) ДУ- «Задуй свечу» (раб.ст.)

Игровые занятия

1 Неделя: Физкультурно- познавательное занятие «Дорожные правила»

Задачи: Закреплять навыки ползания, перешагивания и прыжков; укреплять мышечный корсет, совершенствовать координацию движений, закреплять у детей понятие «транспорт».(Е. И .Подольская стр.126)

2 Неделя: Сюжетно-игровое занятие «На космической ракете по планетам полетим»

Задачи: учить бросать мяч двумя руками из-за головы в положении стоя, закреплять умения ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать умения перелезать через гимнастическую скамейку.(Е.Ф.Желобкович стр.153)

3 Неделя: Тренировочное занятие .

Задачи: Упражнять в беге на скорость, повторить игровые упражнения с мячом,в прыжках и равновесии.(Л.И.Пензулаева стр.93)

4 Неделя: Сюжетно-игровое занятие «На занятиях в лесной школе» .

Задачи: учить детей прыгать из круга в круг, прыгать через короткую скакалку, закреплять умения в ползании , совершенствовать умения в беге.(Е.Ф.Желобкович стр.162)

Задачи на май (старшая. гр.)

1. Образовательные:
   1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, между предметами, в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную, в непрерывном беге, в беге на скорость
   1.2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке
   1.3. Упражнять в прыжках на двух ногах, повторить игровые упражнения с прыжками
   1.4. Упражнять в метании в вертикальную цель, повторить игровые упражнения с мячом
2. Развивающие:
   2.1. Развивать силу, ловкость, быстроту, координацию движений. глазомер
3. Воспитывающие:
   3.1. Доброжелательное отношение друг к другу, чувство взаимовыручки.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
май						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Метание в вертикальную цель Игровые Упражнения. 1. «Ловишки-перебежки» 2. «Стой». 3. «Передача мяча в колонне». (Л.И.Пензулаева стр.86-87)	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	МПИ «Маленький ежик».(М.Ю.Картушина стр.168-элемент дыхательной гимнастики)ПГ-«Зайка в огороде»(М.Ю.Картушина стр.155)
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Упражнять детей в непрерывном беге, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами	Общеразвивающие упражнения с косичкой	1. Прыжки через короткую скакалку 2. Прокатывание обруча друг другу 3. Пролезание в обруч 1. «Пройди — не задень 2. «Догони обруч». 3. «Перебрось и поймай»(стр.88)	Подвижная игра Ловишки-перебежки. Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».	ДУ-«Чайник»(М.Ю.Картушина стр.161)ПГ- «Пароход» (раб.ст.)
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками , с бегом.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики скамейке на носках	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание по полу 3. Ходьба по гимнастической 1. «Кто быстрее». 2. «Мяч в кругу». (стр.90)	Подвижная игра «Удочка» Подвижная игра «Горелки»	Массаж спины «Дождик»(М.Ю.Картушина стр.59)ПГ-«Кораблик» (М.Ю.Картушина стр.56)
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье по гимнастической стенке 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Ходьба по канату 1.«Сбей кеглю». 2.«Пробеги — не задень». (стр.92)	Подвижная игра «Карусель». Подвижная игра «С кочки на кочку	ПГ-«Жук»(М.Ю.Картушина стр.48)ДУ- «Лягушка»(раб.ст)

Игровые занятия

1 Неделя: Игровое занятие «Мы весело играем»

Задачи: Закреплять умения при лазанье переходить с пролета на пролет ,отбивать мяч от пола одной рукой, стоя на месте; совершенствовать умения в ходьбе, беге, прыжках.(Е.Ф.Желобкович.стр.175)

2 Неделя: Физкультурно-познавательное занятие «Путешествие в Африку»

Задачи: совершенствовать навыки лазания по гимнастической стенке, упражнять в ползании, в метании мешочков с песком на даль-ность.(Е.И.Подольская стр.149)

3 Неделя: Тренировочное занятие .

Задачи: Упражнять в беге с высоким подниманием бедра ,развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом.(Л.И.Пензулаева стр.96)

4 Неделя: Тренировочное занятие.

Задачи: упражнять в беге между предметами, повторить игровые упражнения с мячом.(Л.И.Пензулаева стр.104)

Июнь, Июль - занятия на открытом воздухе по программе Л.И. Пензулаевой, Е.И. Подольской, В.В. Гавриловой.