



<b>Принято</b> Педагогическим советом ГБДОУ № 75 Протокол № <u>4</u> от <u>28 08</u> 201 <u>5</u> г.	<b>Утверждено</b> Приказом № <u>38-об</u> от « <u>01</u> » <u>09</u> 201 <u>5</u> г. Заведующий ГБДОУ №75  А.Е.Елюкова
--	--



## Рабочая программа инструктора физической культуры ГБДОУ детского сада № 75 Центрального района Санкт-Петербурга

Инструктор физической культуры:  
Михайлова Д.В.

Санкт-Петербург

2015

## СОДЕРЖАНИЕ

### **I. Целевой раздел**

1 Пояснительная записка:

- цели и задачи программы.
- принципы и подходы в организации образовательного процесса.
- характеристика возрастных особенностей детей от 2 до 7 лет

2. Интеграция образовательных областей

3. Планируемые результаты освоения

### **II. Содержательный раздел**

1 Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие».

2. Описание форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

### **III Организационный раздел**

1. Система культурно – оздоровительной работы (приложение №1)

2. Организация двигательного режима (приложение №2)

3. Физкультурное оборудование и инвентарь (приложение №3)

4. Программно методическое обеспечение

5. Список литературы (приложение № 4)

6. Тематическое планирование (приложение №5)

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1. Пояснительная записка**

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физическому развитию детей, расслаблению организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья. Полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Рабочая программа комплексно-развивающей работы инструктора по физической культуре разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- Основной образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ детский сад №32
- СанПиН 2.4.1.3049-13 " от 15.05.2013г. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)
- Образовательной программой дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 75 Центрального района Санкт-Петербурга.

### **Принципы построения программы по ФГОС:**

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение детского развития;

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности
- сотрудничество Организации с семьей
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития)
- учет этнокультурной ситуации развития детей

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

**Цель программы:** Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому, личностному и интеллектуальному развитию дошкольника. Формированию у них физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности, отличающуюся оздоровительным характером, активным проживанием ребенком данной деятельности, чувствованием предметно-физических упражнений (действий) и сознательным применением их в различных жизненных ситуациях.

**Задачи программы:**

- развивать физическую компетенцию через развитие интереса и желание вести здоровый образ жизни: выполнять необходимые гигиенические процедуры, режим дня, регулировать двигательную активность
- создать условия для развития силовых способностей и физической самореализации детей в различных видах и формах физкультурной деятельности
- знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью
- содействовать охране и укреплению здоровья детей
- обогащать двигательный опыт через различные виды движений

- формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности её регулировать

Для решения задач физического воспитания детей в ДОО используются следующие педагогические средства: физкультурные занятия, специально организованные занятия, физкультурные развлечения. Кроме того, задачи направленные на физическое развитие детей решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателями в группе (динамические паузы, малоподвижные игры и др.)

В 2015-2016 учебном году воспитательно-образовательный процесс по разделу «Физическое воспитание» осуществляется инструктором по физической культуре в 4 группах:

Группа раннего возраста (2-3 года)

Младшая группа (3-4 года)

Средняя группа (4-5 лет)

Старшая группа (5-6 лет)

Диагностика физической подготовленности дошкольников проводится три раза в год: сентябрь - вводная, январь – промежуточная, май - заключительная.

Согласно учебному плану, в каждой возрастной группе проводится три физкультурных занятия еженедельно в утренние часы.

Продолжительность занятий:

Группа раннего возраста – 10 минут

Младшая группа – 15 минут

Средняя группа – 20 минут

Старшая группа – 25 минут

Спортивные праздники два раза в квартал в каждой возрастной группе.

Всего занятий в месяц – 12, в год – 108 занятий, включая контрольные занятия.

### **Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет**

У детей с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие

позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается станова́я сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки.

Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба,

развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества)

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги)
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз)
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение. Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

Причём в каждом возрастном периоде, непосредственно образовательная деятельность, имеет разную направленность:

- маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
- в среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- в старшей группе – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности, и самостоятельность, и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

- непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме
- непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности

- ритмическая гимнастика
- соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
- сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность
- различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов и другие)

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

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

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

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

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

**Планируемые результаты освоения программы** Конечным результатом освоения Образовательной программы является формирование интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных): Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

#### **Общие показатели физического развития.**

- сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности
- двигательные умения и навыки
- двигательно-экспрессивные способности и навыки
- навыки здорового образа жизни



## Планируемые результаты

### Группа раннего возраста

- укрепление физического и психического здоровья детей
- воспитание культурно-гигиенических навыков
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)
- накопление и двигательного опыта детей
- овладение и обогащение основными видами движения
- сформированность у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

### Младшая группа:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей
- воспитание культурно-гигиенических навыков
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)
- сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

### Средняя группа:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей
- воспитание культурно-гигиенических навыков
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)
- накопление и обогащение двигательного опыта детей
- овладение основными видами движения
- сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

### Старшая группа:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

- воспитание культурно-гигиенических навыков
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)
- накопление и обогащение двигательного опыта детей
- овладение основными видами движения
- сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

## II. СОДЕРЖАНИЙ РАЗДЕЛ

### 1 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе для детей 2-3 лет

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводятся три занятия в неделю. Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

В первой младшей группе детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, врассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя врассыпную или в кругу.

Основные движения:

**Ходьба.** В первой младшей группе нужно учить детей ходить правильно, не наталкиваясь друг на друга, формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку.

**Бег.** На третьем году жизни ребёнка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и заданное направление, не наталкиваясь на предметы.

**Прыжки.** В первой младшей группе вводятся прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, а так же в длину и высоту с места. Основное внимание должно быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.

**Катание, бросание, ловля.** Ребёнка учат брать мяч, держать его и переносить одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в заданном направлении.

**Ползание и лазание.** Сначала детей целесообразно учить ползанию на животе, постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони. Это упражнение проводится фронтально и сочетается с движениями на выпрямление туловища. Аналогично организуются упражнения в подлезании.

**Упражнения в равновесии.** Умение сохранять равновесие развивается у ребёнка в процессе выполнения всех физических упражнений, а так же специальных занятий. Воспитателю необходимо учитывать, что такие упражнения требуют от ребёнка концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха.

Подвижные игры. Роль ведущего берёт на себя инструктор. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых. Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру на занятии повторяют два-три раза.

Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

С первой младшей группы в режим дня включается утренняя гимнастика длительностью 4-5 минут. В содержание входят строевые упражнения, ходьба, бег, подскоки, три-четыре общеразвивающих упражнения, разученных на занятии. Важно, чтобы дети делали гимнастику с желанием, интересом, чтобы испытывали радость от движений. Недопустимо принуждать их заниматься утренней гимнастикой.

Взрослый должен поддерживать двигательную активность детей, поощряя самостоятельное использование ими атрибутов для игр. Руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей осуществляется с учётом их индивидуальных особенностей.

## **2. 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 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:

- Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
- Приучать действовать совместно.
- Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
- Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное

положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

- Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

- Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

- Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.

- Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

- Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

- Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

- Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные виды движений

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), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 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 наклонной 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, в рассыпную; 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 левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (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 вперед (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 ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно 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, враспынную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваясь положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Подвижные игры

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

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 свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

### **3 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:

- Формировать правильную осанку.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
- Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
- Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
- Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

#### 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 веревке (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 (поочередно 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 1-1,5 минуты. 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 веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед.

**Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.** Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно 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 циклических движений под музыку.

#### Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости

позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь).

Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет.

Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы 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).

#### Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

#### Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «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», «Перелет 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 ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

#### **4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-7 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:

- Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
- Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
- Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
- Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

## 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, веревке (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 пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно 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 ее вперед 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, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (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, тую трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге.

**Размыкание в колонне** — на вытянутые руки вперед, 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,

. **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки.

Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки вперед грудью, руки за голову.

Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину.

Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место.

Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

#### Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

#### Спортивные игры

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди..

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении.

Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

#### Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые 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 доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

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

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.

### **Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

2-3 года - непосредственно образовательная деятельность

- развивающая игровая деятельность
- подвижные игры
- спортивные упражнения
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья
- игровые беседы с элементами движений
- разные виды гимнастик
- закаливающие процедуры
- физкультминутки, динамические паузы
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций
- двигательная активность в течении дня

3-4 года непосредственно образовательная деятельность

- развивающая игровая деятельность
- подвижные игры
- спортивные игры и упражнения
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья
- игровые беседы с элементами движений- разные виды гимнастик
- закаливающие процедуры
- физкультминутки, динамические паузы
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций
- двигательная активность в течении дня

4-5 лет непосредственно образовательная деятельность

- развивающая игровая деятельность
- подвижные игры
- спортивные игры и упражнения
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья
- игровые беседы с элементами движений
- разные виды гимнастик
- закаливающие процедуры
- физкультминутки, динамические паузы
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций
- двигательная активность в течение дня

5-7 лет непосредственно образовательная деятельность

- развивающая игровая деятельность
- подвижные игры
- спортивные игры и упражнения
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья
- игровые беседы с элементами движений
- разные виды гимнастик
- закаливающие процедуры
- физкультминутки, динамические паузы
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций
- двигательная активность в течение дня

### **СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

Из них вводная часть: беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»

1 мин. - 2-я младшая группа, 1,5 мин. – группа раннего возраста,

1 мин. - средняя группа, 1 мин. - старшая группа,

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

- группа раннего возраста, 7,5 мин

- младшая группа, 13 мин.

- средняя группа, 18 мин.

- старшая группа, 23 мин.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 мин. – группа раннего возраста и младшая группа , средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

### **СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно- игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенней - летний период и ее снижение в осенний - зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1 мин. - 2-я младшая группа, 1,5 мин. – группа раннего возраста,

1 мин. - средняя группа 1 мин. - старшая группа

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 8,5 мин. - 1-я младшая группа, 14 мин. - 2-я младшая группа, 19 мин. - средняя группа, 24 мин. - старшая группа,

## ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

- традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер)
- тренировочная (повторение и закрепление определенного материала)
- игровая (подвижные игры, игры-эстафеты)
- сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений)
- с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.)
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки)

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи: **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров;



прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений гимнастика для глаз и т. п.

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар

по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ** направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

### **Взаимодействие со специалистами**

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

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя**

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

Задачи взаимосвязи:

Коррекция звукопроизношения;

Упражнение детей в основных видах движений;

Становление координации общей моторики;

Умение согласовывать слово и жест;

Воспитание умения работать сообща

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);

Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;

Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя.

Музыка воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета и привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

### **Взаимодействие с родителями**

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

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

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения образовательной программы является составной частью образовательной программы.

Промежуточная (текущая) оценка (проводится 1 раз в полугодие или год) – это описание динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

Итоговая оценка проводится при выпуске ребёнка из детского сада в школу и включает описание интегративных качеств выпускника ДОО. Проводится ежегодно в подготовительной к школе группе.

Система мониторинга должна обеспечивать комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволять осуществлять оценку динамики достижений детей.

Система мониторинга содержит:

- уровни освоения программы для всех возрастных групп и по всем образовательным областям;
- параметры психического развития – качества, которые показывают развитие ребёнка в плане соответствия конкретному психологическому возрасту (в данном случае младшему, среднему возрасту). Методика организации мониторинга подобрана специалистом (инструктором по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.) Результаты оцениваются по пятибалльной системе.

Пятибалльная система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

Таблица контрольных нормативов

норматив	Бег 30м.	Прыжок в длину с места	Метание мешочка	Гибкость наклон туловища из положения сидя	Прыжки на скакалке (координация) 15сек.	Попадание мяча в цель (координация) 6 кеглей
уровень						
I младшая группа						
низкий	13,5	10см.	1,5 м.	-	-	-
средний	12,8	20см.	2м.	-	-	-
высокий	12,1	30см	2,5м.	-	-	-
II младшая группа						
низкий	12,0	20см.	2м.	- 4см.	-	1

средний	11,6	30см.	3м.	2см.	-	2
высокий	10,9	40см	4м.	3см	-	3
Средняя группа						
низкий	11,0	30см.	3 -3,5м.	- 3см.	3	1
средний	9,9	40см.	4 – 4,4	3см	5	3
высокий	9,2	50см.	5 -5,5м.	4см.	10	4
Старшая группа						
низкий	9,7	60см.	4 -5,5м.	-2см.	5	2
средний	8,9	70см.	5 -6,5м	4см.	10	4
высокий	8,0	80см.	6 -7,5м.	5см.	15	5

### III. Организационный раздел Программы

#### Приложение №1 Система физкультурно-оздоровительной работы

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
<b>I. МОНИТОРИНГ</b>				
1.	Определение уровня физической подготовленности детей	Все	3 раза в год (в сентябре, январь и мае)	Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Старшая группа	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач-педиатр
<b>II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>				
1.	Утренняя гимнастика	Все	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Занятия по физкультуре	Все группы (кроме групп раннего возраста)	3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все	Во время прогулок	Инструктор по физкультуре Воспитатели групп
				Инструктор по физической

4.	Физкультминутка	Все	ежедневно	культуре Воспитатели групп
5.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Все	ежедневно	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
6.	Соревнования, эстафеты	Старшая группа	2 раза в год	Инструктор по физкультуре
7.	Физкультурные досуги	Все группы (кроме групп раннего возраста)	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
8.	Спортивные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
9.	День здоровья	Все группы (кроме групп раннего возраста)	2 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
10.	Каникулы	Все	2 раза в год	Все педагоги
11.	Динамические паузы	Все	ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели

12.	Индивидуальная работа по развитию движений	Все	ежедневно	Инструктор по физкультуре
13.	Посещение спортивного зала подвижные игры, развлечения	Все	По графику работы спортивного зала	Инструктор по физкультуре
<b>III СОВМЕСТНО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА ДЕТСКОГО САДА И СЕМЬИ</b>				
1.	Участие в районном, спортивном празднике «Папа, мама, я – спортивная семья!»	Старшая группа	Ноябрь	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
2.	Участие в районных спортивных соревнованиях «Весенние старты»	Старшая группа	Март	Инструктор по физкультуре
<b>IV. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ</b>				
1.	Закаливающие мероприятия: - проветривание помещений - воздушные ванны - бодрящая гимнастика после сна - пальчиковая гимнастика - мытьё рук до локтя - ходьба босиком - облегчённая одежда	Все	По графику После сна После сна По сетке Перед сном В течении дня	Воспитатели Инструктор по физкультуре
2.	Профилактические мероприятия: - самомассаж	Все	На физкультурных занятиях	Инструктор по физкультуре



	- полоскание рта и горла - фитотерапия - профилактика гриппа и простудных заболеваний - работа с родителями		После сна Постоянно	воспитатели Ст. медсестра
3.	Просветительская работа - уголок здоровья	Все	В течение года	Воспитатели Инструктор по физкультуре Ст. медсестра
4.	Элементы ЛФК на физкультурном занятии	Все	По графику	Инструктор по физической культуре
5.	Гимнастика для глаз	Все	В течение года	Воспитатели
6.	Корректирующие упражнения для профилактики плоскостопия	Средний и старший возраст	На физкультурных занятиях	Инструктор по физической культуре
7.	Упражнения на формирование правильной осанки	Все	На физкультурных занятиях	Инструктор по физкультуре
V. СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ				
1.	Формирование навыков личной гигиены: - наличие индивидуальных и личных туалетных		В соответствии с	Воспитатели

	<p>принадлежностей</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение и демонстрация различных схем, моделей, правил, способствующих выполнению самостоятельных действий</li> <li>- беседы о необходимости выполнения правил личной гигиены</li> <li>- демонстрация информативного и дидактического материала на тему «Я и моё здоровье»</li> </ul>	Все	режимом питания	Ст. Медсестра
			С учётом необходимости	Инструктор по физкультуре
2.	<p>Формирование навыков культуры питания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сервировка стола</li> <li>- эстетика подачи блюд</li> <li>- этикет приёма пищи</li> </ul>	Все	<p>В соответствии с режимом питания</p> <p>С учётом необходимости</p>	Воспитатели
<b>VI.СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ</b>				
1.	Приём детей на воздухе	Средняя и старшая группы	С апреля по октябрь при благоприятных условиях	Воспитатели
2.	Утренняя гимнастика	Все	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физкультуре
3.	Воздушно-температурный режим	Все	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

Приложение №2 Организация двигательного режима

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Первая младшая группа
Организованная деятельность	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед	5 час/нед
Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	8-10мин	4-6 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	2-3 мин
Физминутка во время занятия	2 – 3мин			
Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо)	5 мин			
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	4-8 мин
Инд.раб. по развитию движений на прогулке	8-10мин	10-12 мин	10-15 мин	6-10 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30мин	10-15 мин
Физкультурные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	10-15 мин
Музыкальные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	10-15 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10мин	5-10 мин	5-10 мин	4-6 мин

Спортивные развлечения	20 мин	30 мин	30 мин	10-15 мин
Спортивные праздники	20 мин/2р/г	40 мин/2р/г	60-90 мин/2р/г	
Неделя здоровья	Сентябрь, январь, апрель			
Подвижные игры во II половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	6-8 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно			

Приложение № 3 Паспорт предметно – развивающейся среды физкультурного зала

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	3 пролетов
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	1 шт.
Скамейка гимнастическая жесткая (длина 2 м)	1 шт.
Мячи: набивные весом 5 кг, маленькие (теннисные и пластмассовые), средние (резиновые), фитбольные массажные	2 шт. 20 шт. 20 шт. 8 шт. 10 шт.
Гимнастический мат (длина 100 см)	1 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	15 шт.
Скакалка детская для детей средней и старшей группы (длина 180 см)	10 шт.

Кольцеброс	1 шт.
Кегли	10 шт.
Обруч пластиковый детский большой (диаметр 90 см) средний (диаметр 50 см)	2 шт. 15 шт.
Конус для эстафет	6 шт.
Дуга для подлезания (высота 42 см)	2 шт.
Кубики пластмассовые	12 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	15 шт.
Бубен	1 шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	2 шт.
Баскетбольные кольца	2 шт.
Кегли	8 шт.
Мешочки с грузом	14 шт.
Корзина для инвентаря мягкая	1 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая	1 шт.
Канат гладкий	1 шт.
Палка гимнастическая короткая	20 шт.
Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений	1 шт.
Туннель игровой	2 шт.
Дорожка «Следочки» (3 части)	2 шт.
Картотеки ; подвижных игр по возрастам, считалок, комплексов утренней и дыхательной гимнастики	Имеются и обновляются

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного

участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

#### ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Музыкальный центр	1 шт. (в физкультурном зале)
Аудиозаписи	Имеются и обновляются

#### Приложение №4 Программно-методическое обеспечение

1. Н.Е.Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева « Примерная основная общеобразовательная программа «От рождения до школы»
- 2.Л.В. Гааврючина «Здоровье сберегающие технологии в ДОУ» Москва 2007г.
3. Т.Е. Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду» Москва 2008г.
- 4.О.Н.Моргунова «Физкультурно - оздоровительная работа в ДОУ» Воронеж 2005г.
5. Е.А.Санкевич, Т.В. Большова «Физкультура для малышей» Санкт-Петербург 2003г.
6. К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду 3-7 лет» Москва 2005г.
7. Г.А.Прохорова «Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет» Москва2010г.
8. А.И.Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду» Москва 1984г.
9. Л.Д. Глазырина»Физическая культура дошкольника» Москва 1999г.
10. Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина « СА – ФИ – ДАНСЕ» Санкт – Петербург «2000г.

ПРИЛОЖЕНИЕ №5 КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**Тематическое планирование Группа раннего возраста**

месяц	цели и задачи (обучение, повторение, закрепление, совершенствование)				подвижные игры
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
<b>сентябрь</b>	Обучение ходьбе и бегу за мячиком обучение ползанию на четвереньках за мячом обучение и выполнение движений (элементарных) под музыку обучение хлопкам и топоту		Обучение и повторение ходьбы и бега за руководителем «стайкой» обучение и построение на обозначенное место обучение бегу к руководителю по сигналу		«Паровоз» «Дождик» «Ветерок»
<b>октябрь</b>	Совершенствование ходьбы и бега за руководителем «стайкой» обучение проползанию под предметами повторять упр.в прокатывании мяча вперёд двумя руками		Обучение ходьбе по дорожке обучить по сигналу, переходить с ходьбы на бег повторять построение на обозначенное место		«Осенние листочки» «»Паровоз» «Пузырь»
<b>ноябрь</b>	Повторение ходьбы по дорожке закрепление и совершенствование ходьбы и бега за руководителем стайкой закрепление умения вставать на обозначенное место		Закрепление ходьбы по дорожке обучение ходьбе с перешагиванием через препятствия обучение бросанию мяча вперёд		«Воробушки» «Жучки» «Листопад»

<b>декабрь</b>	<p>Обучение ходьбе с перешагиванием (в. 5-10см.)</p> <p>обучение прыжкам на всей ступне</p> <p>обучение ползанию на четвереньках по прямой (2,5-3м.)</p> <p>обучение проползанию под предметами</p> <p>закрепление броска мяча на дальность (и.п. – стоя)</p>	<p>Обучение и повторение ходьбе с перешагиванием предметов (в. 5-10см.)</p> <p>повторение и закрепление ходьбы и бега от ориентира до ориентира</p> <p>совершенствования метания мяча на дальность (и.п. – стоя)</p>	<p>«Карусель»</p> <p>«Догони мяч»</p> <p>«Мишка косолапый»</p>
----------------	---	--	--

месяц	цели и задачи (обучение, повторение, закрепление, совершенствование)				подвижные игры
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
<b>январь</b>	<p>Обучение ходьбе с перешагиванием (в.5-10см.)</p> <p>обучение прыжкам на всей ступне</p> <p>повторять и закреплять ползание на четвереньках по прямой (2,5-3м.)</p>		<p>Закреплять ходьбу с перешагиванием через предметы</p> <p>закреплять прыжки на месте на всей ступне</p> <p>повторять и закреплять проползание под предметами</p>		<p>«Вот так холод, вот мороз»</p> <p>«Снежинки»</p> <p>«Автомобили»</p>
<b>февраль</b>	<p>Закреплять и совершенствовать ползание за катящимися предметами</p> <p>повторять и закреплять прокатывание мяча по узкой дорожке(скамейке</p> <p>обучать прыжкам с продвижением вперед</p>		<p>Совершенствовать прокатывания мяча по скамейке</p> <p>повторять и закреплять прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>обучить ходьбе по извилистой дорожке</p>		<p>«Паровоз»</p> <p>«Вот так холод, вот мороз»</p> <p>« Мишка лапочки потрёт»</p>
<b>март</b>	<p>Обучить построению в колонну по одному</p>		<p>Повторение и закрепление построения в колонну по</p>		



	<p>обучить ходьбе в колонне по одному, по узкой дорожке, по извилистой дорожке</p> <p>обучить и закрепить бросок мяча вверх</p>	<p>одному повторить и закрепить ходьбу и бег в колонне по одному за руководителем</p> <p>повторить бросок мяча вверх по сигналу руководителя</p>	<p>«Сосульки»</p> <p>«Догони мяч»</p> <p>«Сугробы»</p>
<b>апрель</b>	<p>Закрепление и совершенствование построение, ходьбу и бег в колонне по одному за руководителем</p> <p>повторение катания мяча в даль</p> <p>обучить прыжкам на двух ногах на месте и с поворотами вокруг себя</p>	<p>Обучить ходьбе с перешагиванием предметов (в.10-15см.)</p> <p>обучить ползанию по скамейке</p> <p>повторять прокатывание мяча вперёд (и.п. сидя)</p>	<p>«Весенние птички»</p> <p>«Сосульки»</p> <p>«Паровоз»</p>
<b>май</b>	<p>Совершенствовать ходьбу с перешагиванием(в. 10-15см)</p> <p>закреплять ползание по скамейке</p> <p>- закреплять прокатывание мяча вперёд из и.п. сидя</p>	<p>Закреплять прыжки на месте на двух ногах и с поворотом вокруг себя</p> <p>закреплять ходьбу с перешагиванием через препятствия(в.10-15см.)</p>	<p>«Жучки - паучки»</p> <p>«Солнышко»</p> <p>«Воробушки»</p>

**Тематическое планирование по физической культуре младшая группа**

месяц	цели и задачи (обучение, повторение, закрепление, совершенствование)				подвижные игры
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
<b>сентябрь</b>	<p>Обучение ходьбе по извилистой дорожке</p> <p>закрепление умения прокатывания мяча двумя руками</p> <p>обучение и закрепление прыжков на всей ступне с</p>			<p>Обучение ходьбе по извилистой дорожке с мячом</p> <p>обучение и повторение ловли мяча брошенным руководителем</p> <p>повторение и закрепление</p>	<p>«Найди себе пару»</p> <p>«Мой весёлый звонкий мяч»</p>

	<p>работой рук</p> <p>обучение ползанию на четвереньках</p>	<p>ползание под препятствием</p> <p>произвольным способом</p> <p>пролазание в обруч</p>	
<b>октябрь</b>	<p>Обучение и повторение ходьбе с перешагиванием через предметы (в-10-15см)</p> <p>Повторение и закрепление прыжков на двух ногах на месте, с поворотом вокруг себя</p> <p>Закрепление прокатывания мяча двумя руками</p>	<p>Закрепление ходьбы с перешагиванием через предметы</p> <p>Обучение и закрепление прокатывания мяча между предметами (ш-50см.)</p> <p>Обучение прыжкам на двух ногах с продвижением вперёд</p>	<p>«Солнышко, дождик»</p> <p>«Догони мяч»</p> <p>«В гости к зверятам»</p>
<b>ноябрь</b>	<p>Обучение и закрепление ходьбы по наклонной доске, и спуск с неё</p> <p>повторение и закрепление прыжков на двух ногах с продвижением вперёд</p> <p>обучение ползанию на четвереньках по доске</p>	<p>Закрепление ходьбы по наклонной доске и спуск с неё</p> <p>Обучение и повторение прокатывания мяча под дугой с целью сбить кеглю</p> <p>Повторение ползания на четвереньках по скамейке</p>	<p>«Лесные жуки»</p> <p>«Кот и цыплята»</p>
<b>декабрь</b>	<p>Обучение и повторение ходьбы по гимнастической скамейке с дополнительным заданием рук</p> <p>Обучение и закрепление прыжков вверх с доставанием до предмета</p> <p>Закрепление прокатывания мяча между предметами</p>	<p>Обучение удара мяча об пол и ловля его на месте</p> <p>Повторение и закрепление пролезания под несколько подряд поставленных предметов</p>	<p>«Светофор и цветные автомобили»</p> <p>«Дрессировка животных»</p>
<b>январь</b>	<p>Обучение и повторение ходьбы по гимнастической скамейке с</p>	<p>Закрепление ходьбы по гимнастической скамейке</p>	<p>«Догонялки с</p>

	<p>дополнительными заданиями</p> <p>Закрепление броска мяча об пол и ловля его</p> <p>Закрепление спрыгивания с приземлением в нарисованный круг</p>	<p>с предметом</p> <p>повторение броска мяча об пол его ловля</p> <p>повторение и закрепление ползанию между предметами произвольным способом</p> <p>пролезание в обруч без рук</p>	<p>персонажем»</p> <p>«Птички, летите ко мне»</p>
--	--	---	---

месяц	цели и задачи (обучение, повторение, закрепление, совершенствование)				подвижные игры
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
<b>февраль</b>	<p>Обучение и повторение ходьбе по гимнастической скамейке на четвереньках</p> <p>Повторение и закрепление прыжков в длину с места (р-49см.)</p> <p>Закрепление ловли мяча брошенным преподавателем</p> <p>Обучение перелезания через бревно боком</p>		<p>Закрепление ходьбы по бревну на четвереньках</p> <p>Обучение и закрепление броска и ловли мяча двумя руками вперёд снизу, бросок из-за головы</p> <p>Повторение и закрепление переползания через бревно боком (в-40см.)</p>		<p>«Кот и мыши»</p> <p>«Весёлая карусель»</p> <p>«Волшебная дудочка»</p>
<b>март</b>	<p>Обучение ходьбе по кирпичикам (в-40см.) расположенным на расстоянии 15см. друг от друга</p> <p>Обучение броску мяча двумя руками в даль из-за головы</p> <p>Обучение прыжкам со сменой ног врозь- вместе стоя на месте, с продвижением вперёд</p> <p>Закрепление ползания по наклонной доске</p>		<p>Закрепление ходьбы на носках по наклонной гимнастической скамейке</p> <p>Закрепление броска мяча двумя руками из-за головы вперёд вверх</p> <p>через верёвку</p> <p>повторение ползания по наклонной доске, закреплённой на второй перекладине</p>		<p>«У медведя во бору»</p> <p>«Солнышко, дождик»</p>
<b>апрель</b>	<p>Обучение залезанию на</p>		<p>Обучение и повторение</p>		

	<p>гимнастическую стенку на вторую перекладину</p> <p>Закрепление прыжков через предметы (в-5-10см.)</p> <p>Закрепление броска мяча через верёвку двумя руками из-за головы</p> <p>Закрепление лазания по гимнаст. стенке до четвёртой перекладины и спуск вниз</p>	<p>ходьбы по гимнастической скамейке с поворотом вокруг себя</p> <p>Совершенствовать лазание по гимнастической стенке, подъём и спуск с неё</p> <p>Обучение прокатывания мяча в парах из различных исходных положений</p>	<p>«Лохматый пёс»</p> <p>«Лошадки»</p>
<b>май</b>	<p>Закрепление ходьбы по извилистой дорожке с перешагиванием</p> <p>Обучение прыжкам на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног</p> <p>Закрепление упражнения с мечом в парах</p> <p>Закрепить ползание на четвереньках по прямой</p>	<p>Обучение и закрепление ходьбе по наклонной доске вверх, вниз (ш-15-20см., в-30см.)</p> <p>Закрепление прыжков на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя, со сменой положения ног</p> <p>Закрепление ползания на четвереньках по прямой, прокатив перед собой мяч</p>	<p>«Найди свой домик по цветам»</p> <p>«Подбрось, поймай»</p> <p>«Подарки»</p>

**Тематическое планирование по физической культуре средняя группа**

месяц	цели и задачи (обучение, повторение, закрепление, совершенствование)				подвижные игры
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
<b>сентябрь</b>	<p>Обучение ходьбе по извилистой дорожке с перешагиванием через набивные мячи с различным положением рук</p> <p>Повторение и закрепление</p>		<p>Закрепление ходьбы и бега по наклонной доске вверх, вниз (ш - 15-20см. в-30-35см.)</p> <p>Обучение и повторение прокатывания обруча друг другу по прямой и между</p>		<p>«Найди свой домик по цветам»</p> <p>«Подбрось и</p>

	<p>прыжков на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя со сменой положения ног</p> <p>Закрепление прокатывания мяча друг другу</p>	<p>предметами</p> <p>Повторение и закрепление ползания на четвереньках прокатив перед собой мяч</p>	<p>поймай»</p> <p>«Подарки»</p>
<b>октябрь</b>	<p>Обучение и повторение ходьбы по шнуру по прямой, по кругу, с различным положением рук</p> <p>Повторение и закрепление прыжков на одной ноге поочередно, с поворотом вокруг себя, ноги врозь и с продвижением вперёд</p> <p>Закрепление прокатывания обруча друг другу между предметами</p> <p>Обучение ползанию по гимнастической скамейке на животе с помощью рук</p>	<p>Закрепление ходьбы по шнуру в различном направлении и разным положением рук</p> <p>Обучение и повторение прокатывания мяча друг другу двумя и одной рукой</p> <p>Повторение и закрепление ползания по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками</p>	<p>«Карусель»</p> <p>«Поймай муху»</p> <p>«Поймай птичку»</p>
<b>ноябрь</b>	<p>Обучение и повторение ходьбе по доске с мешочками на голове с различным положением рук и в различном направлении</p> <p>Закрепление прокатывания мяча друг другу из различных положений</p> <p>Обучение ползанию под препятствием правым, левым боком</p>	<p>Закрепление перестроения из колонны по одному в колонну по два</p> <p>Ходьба со сменой направления в рассыпную</p> <p>Бег со сменой направления в рассыпную</p>	<p>«Крошки»</p> <p>«Мяч в сетку»</p> <p>«Мяч через сетку»</p>
<b>декабрь</b>			

	<p>Обучение и повторение ходьбе вдвоём по доске, сходясь и расходясь друг с другом</p> <p>Повторение и закрепление прыжков из глубокого приседа в движении</p> <p>Закрепление броска мяча вверх и ловля его</p> <p>Обучение лазанию по гимнастической лестнице</p>	<p>Закрепление ходьбы вдвоём по доске, сходясь и расходясь друг с другом</p> <p>Обучение ведению мяча на месте левой и правой рукой</p> <p>Повторение и закрепление лазания по гимнастической лестнице</p>	<p>«Магазин игрушек»</p> <p>«Пожарный на учениях»</p>
--	--	--	---

месяц	цели и задачи (обучение, повторение, закрепление, совершенствование)				подвижные игры
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
<b>январь</b>	<p>Совершенствование ползанию между предметами</p> <p>Закрепление ведения мяча на месте правой, левой рукой</p>		<p>Закрепление ходьбы по наклонной доске, спуск с неё с поворотом вокруг себя</p> <p>Повторение и закрепление метания предметов в горизонтальную цель</p> <p>Обучение прыжкам вверх</p>		<p>«Найди и промолчи»</p> <p>«Кто ушёл»</p> <p>«Загадай и отгадай»</p>
<b>февраль</b>	<p>Закрепление и повторение прыжков вверх с места, с разбега, с касанием предмета</p> <p>Обучение ползанию на четвереньках по доске положенной горизонтально</p> <p>Обучение броску мяча из-за</p>		<p>Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с мячом с различным положением рук</p> <p>Закрепление прыжков с мячом в движении вперёд</p> <p>Повторение броска мяча</p>		<p>«Мыши в кладовой»</p> <p>«Красная шапочка»</p>

	головой двумя руками	двумя руками из-за головы	
<b>март</b>	<p>Обучение ходьбе на гимнастической скамейке с предметом</p> <p>Повторение и закрепление прыжков на одной ноге</p> <p>Обучение лазанию по гимнастической стенке</p>	<p>Закрепление ходьбы по наклонной доске с перешагиванием предметов</p> <p>Обучение и повторение метания малого мяча на дальность (3-6м.)</p> <p>Повторение и закрепление по гимнастической стенке произвольным способом</p>	<p>«Пастух и стадо»</p> <p>«Подбрось и поймай»</p> <p>«Бездомный заяц»</p>
<b>апрель</b>	<p>Обучение и повторение ходьбе по наклонной доске с различным заданием для рук и ног</p> <p>Повторение и закрепление прыжков в высоту (в-10-15 см.)</p> <p>Закрепление метания предмета на дальность (5-6м.)</p> <p>Обучение лазанию по гимнастической лестнице с перелазанием на соседний пролёт</p>	<p>Закрепление ходьбы по наклонной доске с перешагиванием предметов</p> <p>Обучение и повторение метания в горизонтальную цель (2,5м.)</p> <p>Повторение и закрепление лазанию по гимнастической стенке с перелазанием на другой пролёт приставным шагом</p> <p>Прыжки на короткой скакалке</p>	<p>«Перелёт птиц»</p> <p>Эстафеты</p> <p>«Зайцы и овцы»</p>
<b>май</b>	<p>Обучение и повторение ходьбы по узкой рейке с грузом на голове</p> <p>Повторение и закрепление прыжков на двух ногах</p> <p>Закрепление лазания по наклонной доске</p> <p>Обучить подбрасывания мяча вверх, вниз и его ловля двумя</p>	<p>Закрепление ходьбы по наклонной доске</p> <p>Повторение подбрасывания мяча вверх и ловля его в движении</p> <p>Обучение ползанию на четвереньках между предметов</p>	<p>«Погрузка овощей»</p> <p>«С кочки на кочку»</p> <p>Эстафеты</p>

	руками		
--	--------	--	--

**Тематическое планирование по физической культуре старшая группа**

месяц	цели и задачи (обучение, повторение, закрепление, совершенствование)				подвижные игры
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
<b>сентябрь</b>	<p>Обучение и повторение ходьбы по наклонной скамейке с различным положением рук</p> <p>Закрепление прлезание в обруч правым и левым боком</p> <p>Закрепление прыжков с мячом зажатым между колен змейкой</p> <p>Обучение перебрасывания мяча через сетку</p>		<p>Обучение и повторение перебрасывания мяча через сетку двумя руками из-за головы</p> <p>Повторение и закрепление ходьбы по гимнастической скамейке с различным положением мяча</p> <p>Обучение ползанию по гимнастической скамейке</p>		<p>«Ловишки с лентами</p> <p>«Чья команда забросит больше мячей в корзину»»</p>
<b>октябрь</b>	<p>Обучение прыжкам вверх из глубокого приседа с продвижением вперёд</p> <p>Закрепление перебрасывания мяча в парах из различных исходных положений</p> <p>Повторение ползания по наклонной скамейке</p> <p>Обучение вису на гимнастической стенке с различным положением ног</p>		<p>Обучение ходьбе по гимнастической скамейке</p> <p>Повторение и закрепление прыжков вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие</p> <p>Закрепление ведения мяча ногой между кеглями змейкой</p> <p>Закрепление пролезание в воротики, проползание на четвереньках через предметы на скамейке</p>		<p>«Быстро возьми, быстро положи»</p> <p>«Пустое место»</p> <p>Эстафеты</p>



<p><b>ноябрь</b></p>	<p>Повторение ходьбы по гимнастической скамейке с различным положением рук и ног</p> <p>Закрепление прыжков из глубокого приседа вверх на мягкую поверхность с продвижением вперёд</p> <p>Обучение и повторение ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой</p> <p>Обучение вису на гимнастической стенке</p>	<p>Закрепление ходьбы по гимнастической скамейке с предметами</p> <p>Совершенствование работы с мячом в движении</p> <p>Обучение ползанию по гимнастической скамейке на животе при помощи рук</p>	<p>спрятано»</p> <p>Попрыгунчики»</p> <p>Элементы баскетбола</p>
<p><b>декабрь</b></p>	<p>Обучение и повторение ходьбы по бревну с поворотом кругом на конце</p> <p>Закрепление и совершенствование ведения мяча в различных направлениях</p> <p>Повторение и закрепление ползанию по гимнастической скамейке</p> <p>Обучение прыжкам через препятствия</p>	<p>Обучение прыжкам на двух ногах с поворотом</p> <p>Обучение ведению мяча в различных направлениях, левой и правой рукой</p> <p>Обучение ползанию по пластунски до ориентира</p>	<p>«Весёлые пары»</p> <p>«Преодоление препятствий»</p> <p>Эстафеты</p>

	<p><b>цели и задачи</b> (обучение, повторение, закрепление,</p>	
--	---	--

месяц	совершенствование)				подвижные игры
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
<b>январь</b>	<p>Закрепление ходьбы по гимнастическому буму с предметом</p> <p>Обучение и повторение метания малого мяча</p> <p>Повторение ползания по наклонной доске и скатывание с неё</p>		<p>Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке</p> <p>Повторение прыжков в длину</p> <p>Закрепление метания малого мяча в вертикальную цель</p>		<p>«Ловишки с мячом»</p> <p>«Мышеловка»</p> <p>«Ловля обезьян»</p>
<b>февраль</b>	<p>Ходьба с высоким подниманием бедра с перешагиванием больших мячей</p> <p>Закрепление прыжков в длину</p> <p>Обучение и повторение перебрасывания мяча через сетку из положения сидя</p>		<p>Обучение работе на гимнастической стенке</p> <p>Совершенствование перебрасывания мяча через сетку из положения сидя</p>		<p>«Встречные перебежки»</p> <p>«Поспеши Э но не урони»</p> <p>«Кто летает?»</p>
<b>март</b>	<p>Повторение и закрепление ползания по пластунски</p> <p>Повторение и закрепление ходьбы по гимнастическому буму</p> <p>Обучение прыжкам с трёх, четырёх шагов</p> <p>Совершенствование ползанию по пластунски</p>		<p>Закрепление прыжков с трёх, четырёх шагов вверх</p> <p>Повторение перебрасывания мячей из одной руки в другую</p> <p>Повторение – вис на гимнастической стенке, держать прямой угол ногами</p>		<p>«Медведь и пчёлы»</p> <p>«Охотники и зайцы»</p> <p>«Караси и щука»</p>
<b>апрель</b>	<p>Обучение и повторение прыжков на двух ногах по</p>		<p>Закрепление ходьбы по гимнастическому буму</p>		<p>«Займи место в</p>

	<p>гимнастическому мату с различным положением рук</p> <p>Закрепление переброски малого мяча из одной руки в другую</p> <p>Обучение прокатыванию набивного мяча ногами из положения сидя</p>	<p>Повторение прокатывание мяча ногами с попаданием в ворота</p> <p>совершенствование вися на гимнастической стенке, поднимая и удерживая угол ногами</p>	<p>ракете»</p> <p>№Мы весёлые ребята»</p> <p>«Кто плавает?»</p>
<b>май</b>	<p>Обучение и повторение ходьбы по гимнастической скамейке с различным заданием рук и ног</p> <p>Закрепление проползания в обруч правым и левым боком</p> <p>Закрепление прыжков с мячом</p> <p>Обучение перебрасыванию мяча через верёвку двумя руками с низу</p>	<p>Закрепление ходьбе по гимнастической скамейке с различными заданиями</p> <p>Перебрасывания мяча через верёвку двумя руками с низу</p> <p>Обучение ползанию на высоких четвереньках по гимнастической скамейке</p>	<p>«Ловишки с ленточками»</p> <p>«Кто больше забросит мячей»</p> <p>«Хищники»</p>