

**Содержание программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| .№ п.п. | Структура рабочей программы | страница |
| I | Целевой раздел | 3 |
| 1.1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2 | Цели и задачи Программы | 4 |
| 1.3. | Принципы и подходы к формированию Рабочей Программы | 4 |
| 1.4 | Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей | 5 |
| 1.5 | Интеграция образовательных областей по ФГОС ДО | 7 |
| 1.6 | Планируемые результаты освоения Рабочей программы | 8 |
| 1.6.1. | Мониторинг физического развития дошкольников | 9 |
| II | Содержательный раздел | 12 |
| 2.1 | Учебный план | 12 |
| 2.2 | Содержание образовательной деятельности для детей дошкольного возраста | 13 |
| 2.3. | Формы, способы, методы и средства реализации Программы | 21 |
| 2.3.1. | Формы работы | 21 |
| 2.3.2. | Структура физкультурного занятия | 22 |
| 2.3.3. | Способы организации двигательной деятельности | 23 |
| 2.3.4. | Средства двигательной деятельности | 24 |
| 2.3.5. | Методы физического развития | 24 |
| 2.4. | Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса | 25 |
| 2.5. | Особенности взаимодействия с семьями воспитанников | 26 |
| III | Организационный раздел | 33 |
| 3.1 | Описание материально-технического обеспечения и особенности организации развивающей предметно - пространственной среды образовательной области «Физическое развитие» | 33 |
| 3.2 | Инфраструктура предметно – развивающей среды физкультурного зала | 45 |
| 3.3 | Список используемой литературы | 48 |
| IV | Дополнительный раздел | 49 |
| 4/1 | Приложения  Перспективное планирование Мониторинг | 49 |

# I Целевой раздел

### Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре «Обучение плаванию детей 3 – 7лет» (далее – Программа) разработана в соответствии с Основной общеобразовательной программой дошкольного образования (далее - ООП ДО) Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения г. Хабаровска «Детский сад №30» (далее –МАДОУ №30), с учетом:

- методического комплекса «Детство»: Примерной образовательной программы дошкольного образования Т.И.Бабаева, А.Г.Гогоберидзе, О.В.Солнцева и др. в соответствии с ФГОС ДО.;

- Программы Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»;

- Положения о рабочей программе педагога МАДОУ №30;

- Устав МАДОУ №30.

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20 от 01.01.2021 г.;

- «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» СанПиН 1.2.3685-21 от 01.03.2021 г.;

- Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОО на выбор программ и педагогических технологий»;

- Письмо Рособрнадзора от 07 февраля 2014г.№015222/05382 «О дошкольных образовательных организациях».

- Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 февраля 2014г. №08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30августа2013года №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам дошкольного образования»

Программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению - физическое развитие (плавание)

Изменения в Программу вносятся на основании решения педагогического совета по мере необходимости.

В общей системе дошкольного образования физическое развитие детей занимает важное место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, общая выносливость, работоспособность и другие качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности.

### 1.2 Цели и задачи Программы.

Цель физического воспитания в детском саду – обеспечить всестороннюю физическую подготовленность каждого ребѐнка, помочь приобрести запас прочных умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей его жизни для труда и активного отдыха.

Основные задачи физического воспитания:

Охрана и укрепление здоровья ребѐнка, закаливание организма.

Достижение полноценного физического развития: гармоничности телосложения, соответственно возрасту развитых функций и адаптационных способностей организма, физической и умственной работоспособности.

Воспитание нравственно – волевых черт личности, активности, самостоятельности. Создание условий для целесообразной двигательной активности детей.

Формирование жизненно необходимых двигательных действий. Формирование широкого круга игровых действий.

Развитие физических качеств.

Содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия. Формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах.

Воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

Все перечисленные задачи должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, трудового и эстетического воспитания. Необходимо также, чтобы занятия физической культурой доставляли детям радость, поддерживали хорошее настроение, побуждали к самостоятельности.

Программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

### 1.3 Принципы и подходы к формированию Рабочей Программы.

Программа строится на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослого детей и обеспечивает физическое, социально-коммуникативное, познавательное, речевое и художественно-эстетическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.

### Дидактические:

* систематичность и последовательность;
* развивающее обучение;
* доступность;
* воспитывающее обучение;
* учет индивидуальных и возрастных особенностей;
* сознательность и активность ребенка;
* наглядность;

### Специальные:

* непрерывность;
* последовательность наращивания тренирующих воздействий;
* цикличность;

### Гигиенические:

* сбалансированность нагрузок;
* рациональность чередования деятельности и отдыха;
* возрастная адекватность;
* оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
* осуществление личностно- ориентированного обучения и воспитания.

### 1.4. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей Вторая младшая группа (3 – 4 года)

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем,когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

### Средняя группа (4-5 лет).

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обусловливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков,закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

### Старшая группа (5-6 лет).

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обусловливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

### Подготовительная группа (6-7 лет).

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фразы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы

детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

### 5. Интеграция образовательных областей по ФГОС ДО.

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.

* 1. **Планируемые результаты освоения Рабочей программы.**

## СРЕДНЯЯ ГРУППА

|  |
| --- |
| Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения данной программы: |
| Принимает правильное исходное положение при метании |
| может метать предметы разными способами правой и левой рукой |
| Отбивает мяч о землю (о пол) не менее 5 раз подряд |
| Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м |
| Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу |
| Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны |
| Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений |

## СТАРШАЯ ГРУППА

|  |
| --- |
| Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения данной программы: |
| Выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку |
| Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м.) |
| Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см) |
| Прыгать на обозначенное место с высоты 30 см, |
| Прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100см) |
| Прыгать через скакалку |
| Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9 м |
| В вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м., |
| Сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить, Отбивать мяч о землю на месте 10 раз. Владеет школой мяча. |
| Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие |
| Умеет перестраиваться в колонну по два три, четыре; равняться , размыкаться в колонне , шеренге |
| Выполнять повороты направо, налево, кругом |

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

|  |
| --- |
| Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения данной программы: |
| Выполняет правильно все виды основных движений |
| Может прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см, мягко приземляться |
| прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см |
| прыгать через скакалку различными способами |
| Может перебрасывать набивные мячи (1 кг), бросать предметы в цель из разных и.п., попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель |
| Умеет перестраиваться в колонны по 3 по 4, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета, соблюдать интервалы во время передвижения |
| Выполняет физические упражнения из разных исходных положений |
| Следит за правильной осанкой |
| Участвует в играх с элементами спорта |
| Имеет представления о ЗОЖ (о некоторых особенностях строения и функционирования организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности, о полезных и  вредных привычках и др.) |

1.6.1  **Целевые ориентиры дошкольного образования, изучение характеристик образования детей 3 – 7 лет**

В соответствии с ФГОС ДО к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально – нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка.

Реализация образовательных целей и задач программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка. Основные характеристики развития ребенка представлены в виде изложения возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства.

*Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:*

* обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства;
* активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
* способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявлять

свои чувства, в том числе и чувство веры в себя, стараться разрешать конфликты;

* обладает развитым воображение, которое реализуется в разный вид деятельности, и прежде всего в игре;
* владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуацию, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
* у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
* ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка.

Программа строится на основе общих закономерностей развития личности детей дошкольного возраста с учетом сенситивных периодов в

развитии.

Результаты освоения программы в детском саду предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика (оценка индивидуального развития) организуется педагогами 2 раза в год – в начале и в конце учебного года. В первом случае, она помогает выявить наличный уровень деятельности, а во втором – наличие динамики ее развития.

**Система изучения характеристик детей по парциальной программе по физическому развитию детей**

Система изучения характеристик ребёнка разработан с целью определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка 3-7 лет.

Результаты данной работы могут использоваться для решения следующих образовательных задач:

* + индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
  + оптимизации работы с группой детей. Определение результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров дошкольного образования основывается на педагогическом наблюдении за деятельностью и поведением ребёнка в процессе непосредственно образовательной деятельности, образовательной деятельности во время режимных моментов, самостоятельной деятельности ребёнка.

Карта система изучения характеристик ребёнка заполняется дважды в год (в начале и конце учебного года). Используются следующие условные обозначения:

красный цвет – не сформированы;

жёлтый цвет – частично сформированы; зелёный цвет - сформированы.

**Система изучения характеристик детей по парциальной программе по физическому развитию детей 3-7 лет» представлена в Приложении №2** Данные диагностики должны отражать динамику становления основных (ключевых) характеристик, которые развиваются у детей на протяжении всего образовательного процесса. Прослеживая динамику развития основных (ключевых) характеристик, выявляя, имеет ли она неизменяющийся, прогрессивный или регрессивный характер, можно дать общую психолого-педагогическую оценку успешности воспитательных и образовательных воздействий взрослых на разных ступенях образовательного процесса, а также выделить направления развития, в которых ребенок нуждается в помощи. Выделенные показатели отражают основные моменты развития дошкольников, те характеристики, которые складываются и

развиваются в дошкольном детстве и обуславливают успешность перехода ребенка на следующий возрастной этап. Поэтому данные диагностики – особенности динамики становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка в дошкольном образовании окажут помощь и педагогу начального общего образования для построения более эффективного взаимодействия с ребенком в период адаптации к новым условиям развития на следующем уровне образования.

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

* индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
* оптимизации работы с группой детей. В ходе образовательной деятельности педагоги должны создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

# II Содержательный раздел программы.

### Учебный план на 2021-2022 учебный год

В детском саду разработан гибкий режим дня, учитывающий возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающий взаимосвязь планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду.

**Максимально допустимый объем образовательной нагрузки (согласно СанПиН 1.2.3685-21)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Продолжительность дневной суммарной нагрузки | Непрерывная НОД | Перерыв между  периодами НОД | Итого за неделю: |
| 2 младшая  (3-4 лет) | **30 мин** | **Не более 15 минут** | 10 минут | 2 часа 30 минут |
| Средняя  (4-5 лет) | 40 мин | Не более 20 минут | 10 минут | 3 часа 20 минут |
| Старшая  (5-6лет) | 50 мин или 75 мин. при  организации 1 занятия после дневного сна | Не более 25 минут | 10 минут | 6 часов 15минут |
| Подготовительная к школе (6-7 лет) | 90 мин | Не более 30 минут | 10 минут | 7 часов 30 минут |

### Расписание непрерывной-образовательной деятельности по физической культуре на 2021-2022 учебный год

Утренняя гимнастика в физкультурном зале проводится каждый день, чередуется с музыкальной утренней гимнастикой согласно расписанию утренней гимнастики в ДОУ.

Приложение №1

### Содержание образовательной деятельности для детей дошкольного возраста

*Физическое развитие.*

**Цель:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие

### Задачи:

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

Здоровье детей является главным условием и показателем личностно-направленного образования. Оздоровительные мероприятия в подготовительной группе включают следующие приемы:

#### Традиционные:

* + создание гигиенических условий;
  + обеспечение чистого воздуха;
  + рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей;
  + закаливание воздухом;
  + хождение босиком, в помещении и на улице;
  + «Дорожки здоровья»;
  + водные процедуры: умывание холодной водой;
  + полоскание рта и горла, водой комнатной температуры;
  + солнечные ванны (летом).

#### Нетрадиционные:

* + психогимнастика, положительное (позитивное) мышление; смехотерапия; музотерапия; сказкотерапия; куклотерапия; пескотерапия; ритмическая гимнастика; оздоровительный бег на свежем воздухе; дыхательная гимнастика на свежем воздухе;

Перечисленные приемы наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями во время ежедневной утренней гимнастики, физкультурных занятиях, а также они способствуют формированию двигательных навыков и основных физических качеств детей (гибкость, быстрота, выносливость, сила, ловкость).

***Возраст от 3 до 4 лет.***

### Задачи воспитателя:

* + Продолжать сохранять и укреплять здоровье детей;
  + Учить детей согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп;
  + Учить детей реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним;
  + Учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя выполнять физические упражнения;
  + Принимать активное участие в подвижных играх;
  + Направленно развивать скоростно-силовые качества детей.

### Содержание физических упражнений

***Построения:*** свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг.

***Перестроение:*** из колонны в 2—3 звена по ориентирам.

***Повороты,*** переступая на месте.

***Исходные положения:*** стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях.

***Положения и движения головы:*** вверх, вниз, повороты направо, налево (3—4 раза).

***Положения и движения рук*** (одновременные, однонаправленные): вперед—назад, вверх, в стороны; махи (вперед—назад, перед собой, над головой), сжимание— разжимание пальцев (5—6 раз).

***Положения и движения туловища:*** наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо) — 3—4 раза.

***Положения и движения ног:*** приседания, подскоки на месте (20—25 раз каждое).

***Ходьба и упражнения в равновесии:*** ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2—3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10—15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30—35 см, приподнята на 20 см).

***Бег:*** «стайкой», врассыпную, в колонне по одному, парами,.\* по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15—20 м), в медленном темпе.

***Прыжки:*** на месте, с продвижением вперед (2—3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20—25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см), через линии (4—6) поочередно.

***Катание, бросание, ловля:*** катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50—60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70— 100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2—3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1—1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5—2 м).

***Ползание и лазание:*** ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—6 м), «змейкой» между предметами (4—5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке- стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

***Ходьба, бег под музыку*** в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

***Катание на санках*** кукол, друг друга с невысоких горок.

***Подвижные игры*** с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей. выполнять упражнения в заданном темпе; активно включаться в игры, выполнять основные правила игры.

***Средний возраст от 4 до 5 лет.***

### Задачи воспитателя:

-Учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения;

-Добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения);

-Приучать детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;

-Соблюдать и контролировать правила в подвижных играх;

-Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;

-Закреплять умения по ориентировке в пространстве;

-Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества (преимущественно на основе силовых упражнений).

### Содержание физических упражнений.

**Построение** в колонну по одному по росту. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу, Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

**Исходные положения:** стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе),

**Положения и движения головы:** вверх, вниз, повороты в сторону (4-5 раз), наклоны.

**Положения и движения рук:** однонаправленные и поочередные вверх вниз, смена рук; махи рук (вперед назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7 - 8 раз).

**Положения и движения туловища:** повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 45 раз,

**Положения и движения ног:** приседания (до 20), подскоки на месте (30х3=90).

**Упражнения с отягощающими предметами:** мешочек с песком (100 г), набивной мяч (0,5 кг). **Ходьба и равновесие:** ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприсяде, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.);ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15-20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35-40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (23 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

**Бег:** в колонне по одному и парами, «змейкой» между пред метами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30-90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15- 20 м, 23 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40-60 м (34 раза); челночный бег (5х3==15).

**Прыжки:** на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе ноги врозь. С хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (34 м), вперед-назад, с поворотами, боком' (вправо, влево); прыжки в ширину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (23) высотой 5-10 см; прыжки в длину с места (50-70 см); прыжки вверх с места (впрыгивание), высота 1520 см.

**Бросание и ловля метание:** катание мяча, обруча между предметами (расстояние 4050 см). Прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4-5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5-6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,52 м).

**Ползание и лазание:** ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках, подлезание под препятствия прямо и боком. Пролегание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); Перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.

**Игры** с бегом, прыжками, ползанием и лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

**Катание на санках лыжах и пр.;** подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга; скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельно; передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты на месте и переступания, подъемы на (горку «полуелочкой» и боком; ходьба на лыжах без времени (0,5 - 1 км); игры на лыжах («Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Bopотцa»).

**Движения** парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами;

«пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.

**Старший дошкольный возраст от 5 лет до 7 лет**

#### Шестой год жизни

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяются несколько «узловых» периодов. Один ИЗ них возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия, столь необходимая при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Детям легче выполнять упражнения, где имеется большая площадь опоры, но

полезны и недлительные позы с опорой на одну ногу, например, в подвижных играх:

«Сделай фигуру», «Совушка», «Цапля» И др.

Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей шестою года жизни заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Общий объем бега на одном занятии для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6 до 1,5 км, а количество прыжков на месте до 150-160 с двумя непродолжительными интервалами для отдыха.

Контроль и оценка как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребенку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия. двигательных действий: прыжков в длину и высоту с разбега, метания и др.

Играя и занимаясь с детьми, воспитатель способствует развитию у них двигательных умений и навыков, определенных физических качеств, нацеливает свое внимание на решение **следующих задач**:

* + добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений;
  + учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
  + формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
  + воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
  + побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
  + целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость.

#### Содержание физических упражнений.

**Самостоятельные перестроения.** Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

**Исходное положение.** Стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине. Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (45 раз), вращения.

**Положения и движения рук**. Одновременные и попеременные; одно направленные и разнонаправленные вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад); подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8-10 раз).

**Положения и движения туловища**. Повороты наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

**Положения и движения ног**. Приседания (до 40 раз), махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на

месте (40х3=120). Упражнения с отягощающими предметами мешочки, гантели (150 г), набивные мячи (1 кг).

**Ходьба и упражнения в равновесии**.

Ходьба в полуписяде, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке «петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (34 м).

Ходьба через предметы (высотой 2025 см), по наклонной доске (высотой 35-40 см; шириной 20 см).

Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками.

Ходьба по шнуру (8 10 м), бревну (ВЫСОТОЙ 25-30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (34 м).

Поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

**Бег.** На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (34 раза), 2030 м (23 раза), челночный бег 3хl0 м в медленном темпе (1,52 мин).

**Прыжки.** На месте: ноги скрестно ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 45 м. Прыжки через 56 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 1520 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (8090 см), в высоту (3040 см) с разбега 68 м; в длину (на 130150 см) с разбега 8 м. Прыжки. В глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 3040 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

**Бросание, ловля и метание**. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 4030 см, длина 34 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 46 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 56 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,54 м. Метание вдаль на 59 м.

**Ползание и лазание.** Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне, Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 4050 см), Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

#### Седьмой год жизни

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью, Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений, нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

В связи с этим в подготовительной группе появляется возможность реализации **следующих задач:**

* + добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
  + закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование);
  + закреплять умения в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами;
  + развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
  + закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях;
  + целенаправленно развивать ловкость движений.

#### Основные движения.

**Упражнения в ходьбе**. Ходить в разных построениях (колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагом; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами,

**Упражнения в беге**. Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед; выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия барьеры, набивные мячи (высотой 10 - 15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подрезанием и др.; с преодолением препятствий в естественных условиях,

**Упражнения в прыжках**. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30 - 40 прыжков 34 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 56 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6 - 8 набивных мячей (вес 1 кг). Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25 - 30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 180 - 190 см); в высоту с разбега (не менее 50 см), прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку.

**Упражнения в бросании ловле метании**. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 34 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг). Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 45 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6 - 12 м.

**Упражнения в ползании лазании**. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезать через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя

**Упражнения в равновесии**. Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком, Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

**Упражнения в построении и перестроении.** Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного кpyгa в несколько. Делать повороты (направо и налево). Рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

### Положения и движения рук, ног, туловища

**Упражнения для рук и плечевого пояса**. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки, в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью.

**Упражнения для ног**. Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону, Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых вперед рук (одноименной и противоположной),

**Упражнения для туловища**. Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться стороны, поднимая руки вверх-в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 23 раза, держа руки в стороны, стоя, вращать вepxнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.

### Формы, способы, методы и средства реализации Программы.

* + 1. **Формы работы**

В системе физического воспитания в ДОУ используются следующие основные организационные формы двигательной активности детей:

* + - * Физкультурные занятия
      * Утренняя гимнастика
      * Подвижные игры
      * Физминутки, физкультурные паузы
      * Оздоровительно-профилактическая гимнастика
      * Гимнастика после сна
      * Закаливание
      * Физические упражнения и игры
      * Спортивные праздники и физкультурные досуги
      * Спортивные соревнования
      * Интегративная деятельность
      * Проектная деятельность
      * Проблемная ситуация
      * Психогимнастика
      * Элементы оздоровительной детской йоги
      * Совместная деятельность взрослого и детей
      * Контрольно-диагностическая деятельность

### Структура физкультурного занятия.

Основной организационной формой двигательной активности в ДОУ является физкультурное занятие.

#### Структура физкультурного занятия в зале.

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

|  |  |
| --- | --- |
| Возрастная группа | Непрерывная НОД |
| 2 младшая (3-4 лет) | **Не более 15 минут** |
| Средняя (4-5 лет) | Не более 20 минут |
| Старшая (5-6лет) | Не более 25 минут |
| Подготовительная к школе (6-7 лет) | Не более 30 минут |

**Вводная часть** направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

**Основная часть** (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

**Заключительная часть** выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

#### Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе.

Третье физкультурное занятие проводится на улице, 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, учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период. В занятиях на свежем воздухе большое внимание уделяется играм. В игровых заданиях , подвижных играх в эстафетах закрепляются приобретенные навыки , умения и основные виды движений а так же физические качества.

### Способы организации двигательной деятельности.

* **Фронтальный способ**. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
* **Поточный способ**. Дети друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
* **Индивидуальный способ**. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

### Средства двигательной деятельности.

Для решения задач физического воспитания дошкольников используются различные **средства**: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Комплексное использование всех этих средств разносторонне воздействует на организм, способствует физическому воспитанию детей.

**Гигиенические факторы** играют важную роль в физическом воспитании.

Они включают в себя режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, уборку групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий.

Здоровье человека невозможно без правильного, научно обоснованного, полноценного питания. От этого зависит функционирование желудочно-кишечного тракта, энергообмен в организме. Ребенок, получающий нормальное питание, растет и развивается правильно, гармонично.

Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы.

Правильное освещение, соответственно подобранная мебель предупреждают заболевания глаз, нарушение осанки.

Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребенка к организованности, дисциплинированности, готовности и в дальнейшем, в школе, соблюдать режим работы и отдыха.

**Естественные силы природы** (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка.

Физические упражнения – элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы , систематизированные в целях

физического развития.

### Методы физического развития.

Эффективность физического развития и оздоровления дошкольников во многом зависит от правильного подбора педагогических методов.

В физичеком развитии дошкольников применяются группы методов:

* + **специфические,** т.е. методы, которые применяются только для процесса физического развития;
  + **общепедагогические**, т.е. методы, которые применяются во всех случаях обучения и воспитания.

### Специфические методы:

* + *Метод строго регламентированного упражнения* ( каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точной нагрузкой и интенсивностью).
* *Игровой метод* (использование упражнений в игровой форме).
* *Соревновательный метод* (применение упражнений в соревновательной форме).

- *Метод круговой тренировки* (ребенок, передвигаясь по заданному кругу, выполняет определенные задания или упражнения).

### Общепедагогические методы:

**Словесные методы** ( применяются для осознанного выполнения упражнений)

к ним относятся:

* названия упражнений;
* описание;

-объяснения;

-указания;

* команды;
* вопросы к детям и др.

**Практические методы (формируют** представления о движении, восприятия, двигательные ощущения, развивают сенсорику). К ним относятся:

* показ физических упражнений;
* имитация (подражательные упражнения).

### Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса.

#### 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 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;

привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

#### 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, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;

-Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

### Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный. 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 отношения к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

**Цель работы** инструктора по физической культуре с родителями воспитанников:

o консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье,

### Задачи:

1. Пропагандировать основы ЗОЖ.
2. Просвещать родителей с целью повышения их педагогических знаний.
3. Вовлекать родителей в образовательный процесс. Взаимодействие с родителями осуществляется **в разных формах:**

* **анкетирование (**знакомство с семьей**).**

**- праздники, развлечения** ( приобщение к ЗОЖ)

* **консультации** (в процессе общения я рассказываю об успехах ребенка, обсуждаем трудности, возникающие у ребенка, находим общие мнения и пути решения проблемы).
* **родительские собрания** (рассказываю о физкультурно-оздоровительной работе в детском саду).

**- рекомендации через папки-передвижки, буклеты** (например, предлагаю интересные упражнения и игры с детьми дома).

- **открытые занятия** транслирую умения и навыки детей).

**- занятия – практикумы** (просвещаю и обучаю родителей, с целью повышения их педагогических знаний).

* **день открытых дверей** (способствую развитию взаимоотношений родителей и детей).
* **совместная деятельность** (вовлечение родителей в единое образовательное пространство, например, праздники, совместные походы, «Клуб здоровья»

и т.д

### проекты

* **мастер-классы** (делюсь опытом **)**

**- фотовыставки (**транслирую успехи детей)

Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни- это показать на собственном примере, как нужно относится к физкультуре и спорту.

Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут подражать.

Поэтому задача инструктора состоит в том, чтобы убедить родителей важности физического развития и приобщения ребенка к ЗОЖ, осуществлять систематическое, разностороннее педагогическое просвещение семьи, включая передачу теоретических знаний и оказание помощи в приобретении практических навыков, а также в распространении опыта семейного воспитания детей.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В соответствии с ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования планируемые результаты освоения детьми ООП делятся на ***промежуточные и итоговые.***

*Планируемые промежуточные результаты* освоения Программы раскрывают динамику формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы (3-4 года, 4-5 лет, 5-6 лет) по всем образовательным областям. Представленная структура содержания дошкольного образования предполагает в каждой образовательной области решение психолого- педагогических задач, в том числе формирование **личностных, интеллектуальных и физических** качеств ребенка в различном сочетании.

*Планируемые итоговые результаты* освоения детьми 6-7летнего возраста основной общеобразовательной программы дошкольного образования должны описывать интегративные качества ребёнка, которые он может приобрести в результате освоения Программы.

***Физическое развитие.***

Интегрированное качество: *(1)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.*

**Средний возраст *от 4 лет до 5 лет***

### Что осваивает ребенок

1. Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении).
2. Общеразвивающие упражнения:
   * исходные положения;
   * одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук;
   * темп (медленный, средний, быстрый).
3. Основные движения:
   * в беге активный толчок и вынос маховой ноги;
   * в прыжках энергичный толчок и мах руками вперед-вверх;
   * в метании исходное положение, замах;

* в лазании чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.

1. Подвижные игры:
   * правила игр;
   * функции водящего.
2. Спортивные упражнения:
   * на лыжах скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору;
   * в плавании погружение в воду, попеременные движения ног, игры в воде.
3. Ритмические движения:
   * танцевальные позиции (исходные положения);
   * элементы народных танцев;
   * ритм и темп движений;
   * элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу.

### Минимальные результаты

Бег на 30 м 9,5 -10 сек

Прыжки в длину с места 0,5 м

Бросание предмета:

весом 80 г 5 м

весом 100 г 5,5 м

Бросание набивного мяча из-за головы

двумя руками 1,3 м

Прыжки вверх с места 0,2 м

**Двигательные умения.** Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры, сохранять исходное положение. Четко выполнять повороты в стороны, выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе. Четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнение с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях). Сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, средний, медленный), сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях (стоя на одной ноге, вторая согнута в колене вперед, в сторону; стоя на набивном мяче).

Выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера; Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия. Ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд.

Принимать исходное положение при метании, ползать разными способами; подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м. С разбега скользить по ледяным дорожкам, надевать, снимать лыжи, переносить их под рукой;

Передвигаться по лыжне скользящим шагом, подниматься на горку ступающим шагом,

«полуелочкой»;

* Выполнять 3-4 попеременных движения ногами вверх- вниз, сидя в воде;
* Двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.

**Старший дошкольный возраст от 5 лет до 7 лет**

***Шестой год жизни***

### Что осваивает ребенок

1. Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена.
2. Общеразвивающие упражнения:

* способы выполнения упражнений с различными предметами,
* направления и последовательность действий отдельных частей тела,

1. Основные движения:

* вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге,
* равномерный бег в среднем и медленном темпе,
* способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой,
  + «школу мяча», способы метания в цель и вдаль,
  + лазание одноименным и разноименным способами.

1. Подвижные и спортивные игры:

* правила игр,
* способы выбора ведущего.

1. Спортивные упражнения:

- скользящий лыжный ход,

### Минимальные результаты:

Бег на 30 м 7 ,9 - 7 ,5 сек

Прыжок в длину с места .. 80 - 90 см

Прыжок в длину с разбега . . 130 - 150 см

Прыжок в высоту 40 см

Прыжок вверх с места 25 см

Метание предмета:

весом 200 г 3,54 м

весом 80 г 7,5 м

Метание набивного мяча 2,5 м

### Двигательные умения.

Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при пере движении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой.

Выполнять разнообразные упражнения с мячами («школа мяча»), свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке.

Самостоятельно провести знакомую подвижную игру. Выбивать городки с кона и полукона. Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры.

Передвигаться на лыжах переменным шагом.

***Седьмой год жизни.***

### Что осваивает ребенок

1. Порядковые упражнения: способы перестроения.
2. Общеразвивающие упражнения:

* разноименные и одноименные упражнения;
* темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением;
* упражнения в парах и подгруппах;

1. Основные движения:

* в беге работу рук;
* в прыжках плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении;
* в метании энергичный толчок кистью, уверенные и разнообразные действия с мячом;
* в лазании ритмичность при подъеме и спуске.

1. Подвижные и спортивные игры:

* правила игр;
* способы контроля за своими действиями;
* способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.

1. Спортивные упражнения:

* скользящий переменный шаг по лыжне, технику подъема и спуска в низкой и высокой стойке;

### Минимальные результаты

Бег 30 м 7,2 сек

Прыжок в длину с места 100 см

Прыжок в длину с разбега 180 см

Прыжок в высоту с разбега 50 см

Прыжок вверх с места 30 см

Метание предметов:

весом 250 г 6,0 м

весом 80 г 8,5 м

Метание набивного мяча 3,0 м

### Двигательные умения

Самостоятельно, быстро и организованно строиться, и перестраиваться во время движения. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений, выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.

Сохранять скорость и заданный темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления.

Отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие).

Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице; лазать по канату (шесту) способом «в три приема».

Организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола,

Выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы. Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения. Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате.

## СИСТЕМА МОНИТОРИГГА ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Мониторинг проводится 2 раза в год (в сентябре, в мае) инструктором по физической культуре. В данную группу входят и воспитатели, работающие в данной возрастной группе. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка. **Приложение №1**

# III Организационный раздел

**3.1 Описание материально-технического обеспечения и особенности организации развивающей предметно - пространственной среды образовательной области «Физическое развитие».**

### Организация развивающей предметно-пространственной по физическому развитию дошкольников разных возрастных групп

|  |  |
| --- | --- |
| **Направления развития детей** | **Содержание РППС по физическому развитию детей** |
| Ходьба и бег | 1. Ребристая доска 2. Массажные дорожки 3. Гимнастические скамейки 4. Доска наклонная 5. Кубики разноцветные 6. Футбольные мячи 7. Сенсорные тактильные комплексы «Тактильная дорожка» 8. Конусы 9. Ориентиры для подвижных игр и пр. |
| Прыжки | 1. Стойки для прыжков 2. Мат гимнастический 3. Скакалки, мячи «Фитбол» 4. Сенсорные модули «Мяч физиоролл» 5. Мини - маты и пр. |
| Метание | 1. Стойки для метания 2. Корзины для заброса мячей 3. Мешочки с песком малого размера 4. Мячи резиновые разного размера 5. Кольцебрасы 6. Мячи баскетбольные 7. Мячи волейбольные 8. Кегли и пр. |
| Равновесие | 1. Сенсорные комплексы для опорно – двигательного аппарата 2. Набивные мячи 3. Верёвки 4. Канат 5. Мешочки с песком большого размера 6. Ленты длинные и пр. |
| Лазание | 1. Гимнастическая доска 2. Дуги 3. Обручи 4. Мат гимнастический складной 5. Стойки для подлезания и пр. |
| Общеразвивающие упражнения | 1. Флажки |
|  | 1. Кубики 2. Гимнастические палки 3. Обручи 4. Скакалки 5. Ленты короткие 6. Верёвочки 7. Обручи плоские 8. Деревянные палки короткие 9. Султанчики и пр. |
| Нетрадиционное оборудование | 1. Парашюты 2. Забавные желобки 3. Разноцветные штаны 4. Паутинки 5. Ручеек 6. Луноходы 7. Бадминтон 8. Футбол и пр. |
| Демонстрационный материал | 1. «Я хочу играть в футбол» - тематические плакаты 2. «Футбол» - тематические плакаты 3. «Виды спорта» - наглядно - тематическое пособие 4. «Спортсмены Самарской области» - наглядно - тематическое пособие 5. «Рода войск» - наглядно - тематическое пособие 6. Сборник стихов, загадок, пословиц о спорте и футболе 7. Сборник мультфильмов о спорте 8. Подборка музыкального сопровождения 9. Слайд – презентации и пр. |

В детском саду созданы все условия для полноценного развития детей. Созданы специальные педагогические условия здоровьесбережения и здоровьеукрепления.

В ДОУ имеется один физкультурный зал, и спортивная площадка, оснащенные оборудованием и инвентарем.

Физкультурные зал располагается в здании МАДОУ №30, на второмом этаже.

## Спортивный зал предназначен для проведения непрерывной образовательной деятельности, проведения спортивных праздников, развлечений, досугов.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

|  |  |
| --- | --- |
| **Параметры** | **Характеристика параметров** |
| Общая площадь (кв. м) | 95 м2 |
| Освещение естественное | имеется |
| Освещение искусственное | лампы дневного света с защитой |
| Уровень освещенности | норма |
| Наличие системы пожарной безопасности | имеется |
| Наличие системы отопления | имеется |
| Возможность проветривания помещения | имеется |
| Поверхность пола (удобная для обработки) | имеется |

**Программно – методическое обеспечение**

Для обеспечения квалифицированной коррекции общего недоразвития речи дошкольников 5-7 лет педагог используют **следующие программы и технологии:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Направление развития ребёнка** | **Наименование парциальных программ, технологий, методических пособий** |
| **Физическое** | Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Конспекты занятий».- М.: Мозаика-Синтез, |
|  | 2011г. |
|  | А.П.Щербак «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении». – М., |
|  | 2009г. |
|  | Ж.Е.Фирилёва «Са-Фи-Дансе». – С. - П., 2001г. |
|  | М.А.Рунова «Дифференцированные занятия по физической культуре». – М., 2006г. |
|  | К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников». – М., 2003г. |
|  | Е.Н.Вареник «Занятия по физкультуре». – М., 2007г. |
|  | И.М.Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников». -М.: |
|  | Мозаика-Синтез, 2009. |
|  | М.Ю.Картушина «Конспекты логоритмических занятий с детьми 5-6 лет».-М.: ТЦ СФЕРА, 2008г. |
|  | М.Ю.Картушина «Конспекты логоритмических занятий с детьми 6-7 лет».-М.: ТЦ СФЕРА, 2006г. |
|  | Р.Л. Бабушкина, О.М.Тисленко «Логоритмика в системе коррекционно-воспитательной работы с |
|  | детьми, страдающими ОНР».-С.-П., 2010г. |
|  | Е.А.Алябьева «Логоритмические упражнения без музыкального сопровождения».-М.: ТЦ СФЕРА, |
|  | 2006г. |

**Особенности взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **«Семья - это мы! Семья – это я!»** | | | | | |
| **с детьми** | | | | **с педагогами** | **с родителями** |
| **3-4 года** | **4-5 лет** | **5-6 лет** | **6-7 лет** |  |  |
| Беседа на тему: «Безопасное поведение в физкультурном зале» (в соответствии с возрастом) | | | | Подбор информации для воспитателей  «Система работы ДОУ по сохранению и укреплению здоровья дошкольников» | Индивидуальные  беседы (по запросу). Выступление на общем родительском собрании  с темой: «Возрастные особенности в  физическом развитии детей», «Логоритмика в работе с  дошкольниками» |
| **«Осенняя пора!»** | | | | | |
| Беседа на тему:  «Собираемся гулять» (с просмотром  сюжетных картинок) | Беседа на тему:  «Наши добрые помощники» (отдых, физическая культура, оздоровительные процедуры и т.д.) | Беседа на тему:  «Я не люблю болеть» | Беседа на тему:  «Спортивные игры на прогулке» | Оформление папки – передвижки «Осенние подвижные игры» | Индивидуальные  беседы (по запросу). Консультация  «Подготовка одежды к занятиям  физической культурой в зале и на воздухе». |
| **«Я вырасту здоровым!»** | | | | | |
| Беседа на тему:  «Не боимся мы врачей» (с приглашением врача) | Беседа на тему:  «Что такое здоровье?» (с  приглашением врача) | Беседа на тему:  «Закаляйся, если хочешь быть  здоровым!» (с просмотром слайд – презентации)  (с приглашением врача) | Беседа на тему:  «В здоровом теле – здоровый дух» (с приглашением врача) | Мастер – класс по профилактики плоскостопия  «Здоровые ножки» | Индивидуальные  беседы (по запросу). Консультация: «Мяч  – полезная игрушка. Возможность развивать ребёнка в играх с мячом», Интернет- на сайте ДОУ консультация  «В поход всей семьёй» |
| **«Новый год у ворот!»** | | | | | |
| Просмотр мультфильма из серии  «Смешарики»,  «На ёлке» | Просмотр  мультфильма из серии  «Смешарики»,  «Осторожно, петарды» (с приглашением сотрудника пожарной части №99) | Просмотр мультфильма из  серии «Смешарики»,  «Бенгальские огни» (с приглашением сотрудника пожарной части №99) | Просмотр  мультфильма из серии  «Смешарики»,  «Опасные игрушки» (с приглашением сотрудника пожарной части №99) | Оформление стен – газеты на тему:  «Новогодние каникулы» | Индивидуальные  беседы (по запросу). Памятки «Зимние забавы».  Консультация  «Катание на санках» |
| **«Зимушка хрустальная»** | | | | | |
| Беседа на тему:  «Осторожно на льду» | Беседа на тему:  «Зимние виды спорта» (с просмотром  демонстрационного материала» | Беседы на темы:  «Зимние травмы» | Беседа на тему:  «Постройки на участке детского сада» | Семинар – практикум по теме:  «Развивающая предметно – пространственная образовательная среда, как средство поддержки инициативы и самостоятельности дошкольников» для педагогов МБДОУ  «Детский сад №365» и педагогов МБОУ Школа №57  г.о. Самара | Индивидуальные  беседы (по запросу). Интернет-  рекомендация на сайте ДОУ «На лыжню всей семьёй», Буклет «Как одеть ребёнка по сезону» |
| **«День защитника Отечества!»** | | | | | |
| 1.Беседа на тему: «Я большой!» (что я умею делать как взрослый) | 1. Беседа на тему:  «Зачем нужна зарядка?» | 1. Беседа на тему:  «Чтобы вырасти смелым, сильным, ловким» | 1.Беседа на тему:  «Буду Родине служить» | Подбор игр, соревнований,  эстафет, конкурсов на тему «Как провести 23 февраля?» | Индивидуальные  беседы (по запросу). Консультация:  «Домашнее задание по физической культуре» |
| **«Народая культура и традиции»** | | | | | |
| Беседа на тему:  «В гости к нам пришла Матрёшка» | Беседа на тему:  «Научим Петрушку играть» | Беседа на тему:  «Народные игры»  (с просмотром слайд  – презентации) | Беседа на тему:  «Игры нашего двора» (с просмотром слайд  – презентации) | Оформление  информационного стенда «Игры народов Поволжья» | Индивидуальные  беседы (по запросу). Выступление на групповых родительских собраниях на тему:  «Игры нашего двора!» Интернет- консультация  «Игры нашего двора!» |
| **«Весна идёт, весне дорогу!»** | | | | | |
| Просмотр мультфильма из серии  «Смешарики»,  «Опасные сосульки» | Просмотр  мультфильма из серии  «Смешарики»,  «На тонком льду» | Просмотр мультфильма из  серии «Смешарики»,  «Весенняя прогулка» | Просмотр  мультфильма из серии  «Смешарики»,  «Приключение друзёй» | Пополнение картотеки  «Подвижные игры на свежем воздухе» Рекомендации  «Гимнастика после сна» | Индивидуальные  беседы (по запросу). Выступление на общем собрании на тему «Внимание плоскостопие», рекомендации  «Профилактика плоскостопия» |
| **«Чудесные вещи вокруг нас»** | | | | | |
| Беседа на тему:  «Мой весёлый, звонкий мяч» | Беседа на тему:  «Надо, надо умываться…» (с просмотр  сюжетных картинок) | Беседа на тему:  «Режим дня» (с просмотром мультфильма  «Великий Нехочуха») | Беседа на тему:  «Уроки Мойдодыра» (с просмотром слайд  – презентации) | Оформление папки – передвижки «Чистота  – залог здоровья» | Индивидуальные  беседы (по запросу). Интернет- консультация на сайте ДОУ «На зарядку становись!» Анкетирование  «Изучение мнения родителей о  физкультурно – оздоровительной работе в ДОУ» |
|  |  |  |  |  |  |
| **«Здравствуй, лето!»** | | | | | |
| Беседа на тему:  «Разноцветная панамка» | Беседа на тему:  «Безопасная прогулка» (с приглашением инспектора РЭО ГИБДД УМВД г.  Самара) | Беседа на тему:  «Юный велосипедист» (с приглашением инспектора РЭО ГИБДД УМВД г.  Самара) | Беседа на тему:  «Правила поведения у водоёмов» | Пополнение методической копилки «Конспекты спортивных досугов, подвижных и спортивных игр в помещении и на  свежем воздухе» | Индивидуальные  беседы (по запросу). Консультация «О летнем отдыхе детей» |
| **«Юные спортсмены»** | | | | | |
| Беседа на тему:  «Здоровье в порядке, спасибо зарядке» | Беседа на тему:  «Юные спортсмены» | Беседа на тему:  «Летние виды спорта» (с просмотром видео презентации) | Беседа на тему:  «Спорт всем детям очень нужен, мы со спортом очень  дружим (с приглашением тренера спортивного клуба «Олимп») | Пополнение методической копилки  «Мультфильмы о ЗОЖ, ОБЖ,  Физкультуре и Спорте» | Индивидуальные  беседы (по запросу).  Оформление  информационного стенда на тему  «Спорт в жизни детей» |
| **«Солнце воздух и вода – наши лучшие друзья»** | | | | | |
| Беседа на тему:  «Мы гуляем, мы гуляем и здоровье поправляем» (с просмотром  сюжетных картинок) | Беседа на тему:  «Безопасность в природе» (с просмотром слайд – презентации) | Беседа (с ТРИЗ технологиями) на тему: «Солнце — это хорошо, солнце — это плохо» | Беседа на тему:  «Солнце воздух и вода – наши лучшие друзья» | Пополнение методической копилки «Комплексы гимнастики для глаз, самомассажа, по профилактики плоскостопия и сколиоза,  дыхательной гимнастики». Консультация:  «Лечебное воздействие дыхательной гимнастики» | Индивидуальные  беседы (по запросу). Мастер - класс  «Нетрадиционное физкультурное  оборудование своими руками» |

### Функциональное использование:

* все формы работы инструктора физкультуры.

**Развивающая предметно- пространственная среда** – часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством (помещениями, участками и т.п., материалами, оборудованием, и инвентарем, для развития детей дошкольного

возраста в соответствии с особенностями возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

В соответствии с ФГОС ДО и образовательной программой ДОУ **развивающая предметно-пространственная среда** создается педагогами для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов. Развивающая предметно-пространственная среда должна быть:

* **содержательно- насыщенной** – включать средства обучения (в том числе технические материалы (в том числе расходные, инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную исследовательскую и творческую активность всех категорий детей, экспериментирование с материалами, доступными детям; двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей.
* **трансформируемой** – обеспечить возможность разнообразного использования составляющих развивающей предметно-пространственной среды (например, маты, мягкие модули, природные материалы) в разных видах детской активности;

**- доступной** обеспечить свободный доступ воспитанников (к играм, игрушкам, материалам, тренажерам, пособиям).

- **безопасной-** все элементы развивающей предметно-пространственной среды должны соответствовать требованиям по обеспечению надежности и

безопасности их использования, такими, как санитарно-эпидемиологические правила и нормативы.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства физкультурных залов, спортивного участка, физкультурных уголков в группах, материалов, оборудования и инвентаря для физического развития.

Физкультурный зал соответствуют государственным санитарно-эпидемиологическим требованиям, нормам и правилам пожарной безопасности. Спортивный зал заполнен необходимым спортивным оборудованием, которое позволяет увлечь детей двигательной активностью.

### В физкультурных залах ДОУ имеется оборудование:

* спортивный комплекс
* гимнастические стенки
* приставные лестницы (с зацепом).
* гимнастические скамейки
* тропа «здоровья
* ребристые дорожки
* сухой бассейн
* передвижные туннели
* многофункциональные модули
* дуги разной величины
* тренажеры
* маты гимнастические
* канаты
* фитболы
* гимнастические скамейки
* нестандартное спортивное оборудование

### Инвентарь:

* гимнастические палки
* обручи различного диаметра
* флажки, кубики, веревочки, ленточки, погремушки
* скакалки
* мячи разного диаметра
* мешочки с песком
* гантели детские
* массажеры для стоп
* мр-3-проигрователь

На территории детского сада имеются спортивные площадки, которые помогают при подготовке детей к различным соревнованиям, проведением эстафет, спортивных развлечений и праздников. Спортивные площадки оборудованы спортивными снарядами, воротами для подлезания, ямой для прыжков длину с разбега и с места, щитами для баскетбола и волейбола.

Опыт показал, что использование на занятиях различного инвентаря повышает интерес и удовольствие, а также двигательную активность, внимание, координацию. Поэтому в детском саду особое внимание уделяется приобретению и обновлению оборудования спортивного зала, физкультурных уголков, спортивной площадки.

Все приобретаемое оборудование соответствует обязательным требованиям, установленным техническими регламентами и стандартами, изготовлено из безвредных для здоровья детей материалов. Спортивное оборудование закреплено и проверено, на основании чего составлен акт испытания спортивного оборудования и инвентаря. Все оснащение спортивных залов эстетически привлекательно, имеет современный дизайн, яркую окраску и изготовлено из современных материалов. Все оборудование и оснащение зала проходит санитарную обработку в соответствии с нормами СанПиН.

В спортивных залах созданы все условия для сохранения психического и физического здоровья каждого ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия. Предметно- пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала, способствует общению и совместной деятельности детей и взрослых.

**3.2 Инфраструктура предметно – развивающей среды физкультурного зала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название зоны** | **Цель** | **Задачи** |
| **Двигательно – игровая зона** | Целенаправленное педагогическое воздействие на развитие основных  движений, тренировку физиологических  функций организма | Укреплять здоровье детей;  Развивать двигательные навыки и физические качества;  Расширять двигательный опыт; Создавать пожительный эмоциональный настрой. |
| **Зона спортивного оборудования:**   * **традиционного,** * **нестандартного** | Разнообразие организации двигательной деятельности детей | Формировать умение использовать спортивное оборудование на занятиях и в самостоятельной деятельности;  Создавать вариативные, усложненные условия для выполнения двигательных заданий;  Оптимизация режима двигательной активности;  Повышать интерес к физическим упражнениям;  Расширять круг представлений о  разнообразных видах спортивного оборудования, его назначении. |
| **Зона метания** | Ознакомление с различными способами метания | Развивать глазомер; Закреплять технику метания;  Укреплять мышцы рук и плечевого пояса. |
| **Зона прыжков** | Создание условий для обучения прыжкам разного вида в соответствии с  возрастом и Программой | Обучать технике прыжков; Развивать силу ног, прыгучесть; Использовать специальное оборудование. |
| **Зона**  **«Спортивный комплекс»** | Создание условий для удовлетворения потребности в двигательной  активности | Овладеть техникой различных способов и видов лазанья;  Развивать ловкость, силу, смелость при выполнении пражнений на кольцах. |

* 1. **Организация двигательного режима**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды двигательной активности в режиме дня | возраст | | | |
| 2 младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовит ельная  группа |
| 1. Утренняя гимнастика | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| 2. Физкультурные занятия | 2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 15 мин | 2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 20 мин | 2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 25 мин | 2 раза в неделю в зале, 1 раз  на улице 30 мин |
| 3.Гимнастика,стимулирующ. деятельность речевых центров. | Ежедневно  2-3 мин. | Ежедневно  2-3 мин. | Ежедневно  2-3 мин. | Ежедневно  2-3 мин. |
| 5..Физические упражнения и игровые задания. | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| 6. Физкультминутки | Ежедневно 2-3 мин | Ежедневно 2-3 мин | Ежедневно 2-3 мин | Ежедневно 2-3 мин |
| 7. Подвижные игры на прогулке (утром и вечером)   * сюжетные * бессюжетные * игры-забавы * эстафеты * аттракционы | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| 8. Гимнастика после сна | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| 9 .Дозированный бег | ежедневно | ежедневно | ежедневно | Ежедневно |
| 8.. Физкультурный досуг | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц |
| 9.День Здоровья | 1 раз в год | 1 раз в год | 1 раз в год | 1 раз в год |
| 10. Спортивный праздник | 2 раза в год | 2 раза в год | 2 раза в год | 2 раза в год |
| 11. Самостоятельная двигательная активность | ежедневно для всех возрастов | | | |

**Перспективное планирование основывается на следующей литературе:**

1. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. Пензулаева Л.И
2. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Пензулаева Л.И.
3. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Пензулаева Л.И.
4. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Пензулаева Л.И. (см. Приложение № 3)

# 3.3 Список используемой литературы

* 1. Примерная Основная образовательная программа дошкольного образования

«Радуга» М. «Просвещение», 2014 г.

* 1. Физкультурные праздники. Н.Лукина, Л.Чадова, Москва «АйрисПресс» 2006.
  2. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. В.Г.Фролова, Г.П.Юрко, Москва «Просвещение» 1983г.
  3. Малыши играют в шашки. В.Г.Гришин, Москва «Провсещение» 1991г.
  4. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Э.Й.Адашкявичене, Москва

«Просвещение» 1992.

* 1. Здоровый малыш программа оздоровления детей в ДОУ. З.И.Береснева, М.:

«Творческий центр», 2005.

* 1. Игры с мячом и ракеткой. В.Г.Гришин, М.: «Просвещение», 1975г.
  2. Подвижные игры для дошкольников. И.А. Агапова, М.А.Давыдова, М.:

«АРКТИ», 2008г

* 1. 300 подвижных игр для оздоровления детей. В.Л.Страковская, М.: «Новая школа», 1994г.
  2. Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации. Е.А.Тимофеева, Е.А. Сагадачная, Н.Л.Кондратьева. М.: «Воспитание дошкольника», 2008г
  3. Движение день за днем. М.А.Рунова, М.: «Линка-пресс», 2007г
  4. Методическая разработка для слушателей. Физическое воспитание. Иметодико- педагогический контроль за физическим воспитанием. Л.И.Валеева, Иж.: 2009г
  5. Учебно-методическое пособие для слушателей. Закаливание детей в дошкольном учреждении. Л.В.Валеева, Иж.: 2009г
  6. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. О.В.Козырева, М.:

«Просвещение», 2007г

* 1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа- М.:Мозайка-Синтез, 2015. – 128 с.
  2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа- М.:Мозайка-Синтез, 2015. – 112 с.
  3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Система работы в старшей группе - М.:Мозайка-Синтез, 2012. – 128 с.
  4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.:Мозайка-Синтез, 2015. – 128 с.
  5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа

VI Дополнителльный раздел

Приложение №1

## Система изучения характеристик детей по парциальной программе по физическому развитию детей 3-4 лет II мл. группы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия имя ребенка** | **Бег 30 м.** | | **Равновесие** | | **Прыжок в длину с места** | | **Метание правой рукой** | | **Метание левой рукой** | |
| Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. |
| 1 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 2 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 3 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 4 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 5 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 6 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 7 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 8 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 9 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 10 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 11 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 12 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 13 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 14 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 15 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 17 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 18 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 19 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 20 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 21 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 22 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 23 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 24 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 25 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 26 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 27 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 28 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 29 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 30 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 31 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 32 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
|  | | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |

**Условные обозначения:**

**○Зеленый цвет – сформирован**

**○Желтый цвет – частично сформирован**

**○Красный цвет – не сформирован**

## Система изучения характеристик детей по парциальной программе по физическому развитию детей 4 – 5 лет средней группы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия, имя ребёнка** | **Гибкость, наклон туловища к скамейке** | | **Равновесие, стойка**  **«паровозик»** | | **Ловкость, бег между предметами** | | **Быстрота бег 30 м** | | **Прыжки в длину с места** | | **Метание вдаль правой рукой** | | **Метание вдаль левой рукой** | |
| Н. г. | К. г. | Н. г. | К. г. | Н. г. | К. г. | Н. г. | К.г. | Н. г. | К.г. | Н. г. | К.г. | Н. г. | К.г. |
| 1 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 2 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 3 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 4 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 5 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 6 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 7 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 8 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 9 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 10 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 11 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 12 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 13 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 14 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 15 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 16 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 17 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 18 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 19 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 21 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 22 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 23 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 24 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 25 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 26 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 27 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 28 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 29 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
|  |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
|  |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |

**Условные обозначения:**

**○Зеленый цвет – сформирован**

**○Желтый цвет – частично сформирован**

**○Красный цвет – не сформирован**

## Система изучения характеристик детей по парциальной программе по физическому развитию детей 5- 6 лет старшей группы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия,** | **Гибкость,** | | **Равновесие,** | | **Ловкость,** | | **Быстрота** | | **Выносливость** | | **Прыжки в** | | **Метание** | | **Метание** | |
|  | **имя ребёнка** | **наклон** | | **стойка** | | **бег между** | | **бег 30 м** | | **бег 90 м** | | **длину с** | | **вдаль** | | **вдаль** | |
|  |  | **туловища** | | **«балерина»** | | **предметами** | |  | |  | | **места** | | **правой** | | **левой** | |
|  |  | **к** | | **(«цапля»)** | | **10 м** | |  | |  | |  | | **рукой** | | **рукой** | |
|  |  | **скамейке** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | Н. | К. г. | Н. г. | К. г. | Н. г. | К. г. | Н. г. | К.г. | Н. г. | К.г. | Н. г. | К.г. | Н. г. | К.г. | Н. г. | К.г. |
|  |  | г. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 2 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 3 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 4 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 5 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 6 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 7 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 8 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 9 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 10 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 11 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 12 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 13 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 14 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 15 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 16 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 17 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 18 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 19 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 20 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 21 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 22 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 23 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 25 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 26 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 27 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 28 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 29 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 30 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 31 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |

**Условные обозначения:**

**○Зеленый цвет – сформирован**

**○Желтый цвет – частично сформирован**

**○Красный цвет – не сформирован**

## Система изучения характеристик детей по парциальной программе по физическому развитию детей 6-7 лет подготовительной к школе группы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия, имя ребёнка** | **Гибкость, наклон туловища к скамейке** | | **Равновесие, стойка**  **«цапля»** | | **Ловкость, бег между предметами 10 м** | | **Быстрота бег 30 м** | | **Выносливость бег 120 м** | | **Прыжки в длину с места** | | **Метание вдаль правой рукой** | | **Метание вдаль левой рукой** | |
| Н. г. | К. г. | Н. г. | К. г. | Н. г. | К. г. | Н. г. | К.г. | Н. г. | К.г. | Н. г. | К.г. | Н. г. | К.г. | Н. г. | К.г. |
| 1 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 2 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 3 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 4 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 5 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 6 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 7 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 8 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 9 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 10 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 11 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 12 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 13 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 14 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 15 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 16 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 17 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 18 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 19 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 20 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 21 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 22 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 23 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 26 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 27 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 28 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 29 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 30 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 31 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 32 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 33 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 34 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 35 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
|  |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |

**Условные обозначения:**

**○Зеленый цвет – сформирован**

**○Желтый цвет – частично сформирован**

**○Красный цвет – не сформирован**

## Система изучения характеристик детей по парциальной программе по физическому развитию детей 3-4 лет II мл. группы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия имя ребенка** | **Бег 30 м.** | | **Равновесие** | | **Прыжок в длину с места** | | **Метание правой рукой** | | **Метание левой рукой** | |
| Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. |
| 1 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 2 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 3 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 4 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 5 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 6 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 7 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 8 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 9 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 10 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 11 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 12 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 13 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 14 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 15 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 16 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 17 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 18 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 19 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 20 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 21 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 22 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 23 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 24 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 25 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 26 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 27 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 28 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 29 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 30 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 31 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 32 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
|  | | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |

**Условные обозначения:**

**○Зеленый цвет – сформирован**

**○Желтый цвет – частично сформирован**

**○Красный цвет – не сформирован**

## Система изучения характеристик детей по парциальной программе по физическому развитию детей 4 – 5 лет средней группы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия, имя ребёнка** | **Гибкость, наклон туловища к скамейке** | | **Равновесие, стойка**  **«паровозик»** | | **Ловкость, бег между предметами** | | **Быстрота бег 30 м** | | **Прыжки в длину с места** | | **Метание вдаль правой рукой** | | **Метание вдаль левой рукой** | |
| Н. г. | К. г. | Н. г. | К. г. | Н. г. | К. г. | Н. г. | К.г. | Н. г. | К.г. | Н. г. | К.г. | Н. г. | К.г. |
| 1 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 2 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 3 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 4 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 5 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 6 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 7 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 8 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 9 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 10 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 11 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 12 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 13 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 14 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 15 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 16 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 17 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 18 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 19 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 21 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 22 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 23 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 24 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 25 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 26 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 27 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 28 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 29 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
|  |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
|  |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |

**Условные обозначения:**

**○Зеленый цвет – сформирован**

**○Желтый цвет – частично сформирован**

**○Красный цвет – не сформирован**

## Система изучения характеристик детей по парциальной программе по физическому развитию детей 5- 6 лет старшей группы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия,** | **Гибкость,** | | **Равновесие,** | | **Ловкость,** | | **Быстрота** | | **Выносливость** | | **Прыжки в** | | **Метание** | | **Метание** | |
|  | **имя ребёнка** | **наклон** | | **стойка** | | **бег между** | | **бег 30 м** | | **бег 90 м** | | **длину с** | | **вдаль** | | **вдаль** | |
|  |  | **туловища** | | **«балерина»** | | **предметами** | |  | |  | | **места** | | **правой** | | **левой** | |
|  |  | **к** | | **(«цапля»)** | | **10 м** | |  | |  | |  | | **рукой** | | **рукой** | |
|  |  | **скамейке** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | Н. | К. г. | Н. г. | К. г. | Н. г. | К. г. | Н. г. | К.г. | Н. г. | К.г. | Н. г. | К.г. | Н. г. | К.г. | Н. г. | К.г. |
|  |  | г. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 2 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 3 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 4 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 5 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 6 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 7 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 8 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 9 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 10 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 11 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 12 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 13 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 14 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 15 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 16 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 17 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 18 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 19 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 20 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 21 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 22 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 23 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 25 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 26 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 27 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 28 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 29 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 30 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 31 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |

**Условные обозначения:**

**○Зеленый цвет – сформирован**

**○Желтый цвет – частично сформирован**

**○Красный цвет – не сформирован**

## Система изучения характеристик детей по парциальной программе по физическому развитию детей 6-7 лет подготовительной к школе группы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия, имя ребёнка** | **Гибкость, наклон туловища к скамейке** | | **Равновесие, стойка**  **«цапля»** | | **Ловкость, бег между предметами 10 м** | | **Быстрота бег 30 м** | | **Выносливость бег 120 м** | | **Прыжки в длину с места** | | **Метание вдаль правой рукой** | | **Метание вдаль левой рукой** | |
| Н. г. | К. г. | Н. г. | К. г. | Н. г. | К. г. | Н. г. | К.г. | Н. г. | К.г. | Н. г. | К.г. | Н. г. | К.г. | Н. г. | К.г. |
| 1 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 2 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 3 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 4 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 5 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 6 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 7 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 8 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 9 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 10 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 11 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 12 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 13 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 14 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 15 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 16 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 17 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 18 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 19 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 20 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 21 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 22 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 23 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 24 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 26 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 27 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 28 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 29 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 30 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 31 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 32 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 33 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 34 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 35 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
|  |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |

**Условные обозначения:**

**○Зеленый цвет – сформирован**

**○Желтый цвет – частично сформирован**

**○Красный цвет – не сформирован**

**Система изучения характеристик детей по парциальной программе по физическому развитию детей 3-4 лет II мл. группы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия имя ребенка** | **Бег 30 м.** | | **Равновесие** | | **Прыжок в длину с места** | | **Метание правой рукой** | | **Метание левой рукой** | |
| Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. |
| 1 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 2 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 3 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 4 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 5 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 6 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 7 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 8 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 9 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 10 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 11 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 12 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 13 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 14 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 15 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 16 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 17 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 18 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 19 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 20 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 21 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 22 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 23 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 24 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 25 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 26 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 27 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 28 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 29 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 30 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 31 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 32 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
|  | | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |

**Условные обозначения:**

**○Зеленый цвет – сформирован**

**○Желтый цвет – частично сформирован**

**○Красный цвет – не сформирован**

**Система изучения характеристик детей по парциальной программе по физическому развитию детей 4 – 5 лет средней группы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия, имя ребёнка** | **Гибкость, наклон туловища к скамейке** | | **Равновесие, стойка**  **«паровозик»** | | **Ловкость, бег между предметами** | | **Быстрота бег 30 м** | | **Прыжки в длину с места** | | **Метание вдаль правой рукой** | | **Метание вдаль левой рукой** | |
| Н. г. | К. г. | Н. г. | К. г. | Н. г. | К. г. | Н. г. | К.г. | Н. г. | К.г. | Н. г. | К.г. | Н. г. | К.г. |
| 1 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 2 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 3 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 4 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 5 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 6 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 7 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 8 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 9 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 10 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 11 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 12 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 13 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 14 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 15 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 16 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 17 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 18 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 19 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 20 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 21 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 22 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 23 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 24 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 25 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 26 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 27 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 28 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 29 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
|  |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
|  |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |

**Условные обозначения:**

**○Зеленый цвет – сформирован**

**○Желтый цвет – частично сформирован**

**○Красный цвет – не сформирован**

**Система изучения характеристик детей по парциальной программе по физическому развитию детей 5- 6 лет старшей группы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия,** | **Гибкость,** | | **Равновесие,** | | **Ловкость,** | | **Быстрота** | | **Выносливость** | | **Прыжки в** | | **Метание** | | **Метание** | |
|  | **имя ребёнка** | **наклон** | | **стойка** | | **бег между** | | **бег 30 м** | | **бег 90 м** | | **длину с** | | **вдаль** | | **вдаль** | |
|  |  | **туловища** | | **«балерина»** | | **предметами** | |  | |  | | **места** | | **правой** | | **левой** | |
|  |  | **к** | | **(«цапля»)** | | **10 м** | |  | |  | |  | | **рукой** | | **рукой** | |
|  |  | **скамейке** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | Н. | К. г. | Н. г. | К. г. | Н. г. | К. г. | Н. г. | К.г. | Н. г. | К.г. | Н. г. | К.г. | Н. г. | К.г. | Н. г. | К.г. |
|  |  | г. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 2 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 3 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 4 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 5 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 6 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 7 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 8 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 9 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 10 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 11 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 12 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 13 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 14 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 15 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 16 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 17 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 18 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 19 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 20 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 21 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 22 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 23 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 24 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 25 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 26 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 27 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 28 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 29 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 30 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 31 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |

**Условные обозначения:**

**○Зеленый цвет – сформирован**

**○Желтый цвет – частично сформирован**

**○Красный цвет – не сформирован**

**Система изучения характеристик детей по парциальной программе по физическому развитию детей 6-7 лет подготовительной к школе группы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия, имя ребёнка** | **Гибкость, наклон туловища к скамейке** | | **Равновесие, стойка**  **«цапля»** | | **Ловкость, бег между предметами 10 м** | | **Быстрота бег 30 м** | | **Выносливость бег 120 м** | | **Прыжки в длину с места** | | **Метание вдаль правой рукой** | | **Метание вдаль левой рукой** | |
| Н. г. | К. г. | Н. г. | К. г. | Н. г. | К. г. | Н. г. | К.г. | Н. г. | К.г. | Н. г. | К.г. | Н. г. | К.г. | Н. г. | К.г. |
| 1 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 2 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 3 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 4 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 5 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 6 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 7 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 8 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 9 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 10 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 11 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 12 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 13 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 14 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 15 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 16 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 17 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 18 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 19 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 20 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 21 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 22 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 23 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 24 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 25 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 26 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 27 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 28 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 29 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 30 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 31 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 32 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 33 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 34 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
| 35 |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |
|  |  | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |

**Условные обозначения:**

**○Зеленый цвет – сформирован**

**○Желтый цвет – частично сформирован**

**○Красный цвет – не сформирован**

### ПРИЛОЖЕНИЕ №2

**Перспективный план по физической культуре во II младшей группе МБДОУ**

### Задачи воспитания и развития детей:

* + 1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не ширкая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движения рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
    2. Формировать умение сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
    3. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползанья; ловкости, выразительность и красоту движений.
    4. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед.
    5. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
    6. Закреплять умение ползать.
    7. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
    8. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Тема, задачи, литература** | **Создания условий для самостоятельной** | **Совместная деятельность детей и педагога** | **Индивидуальная работа, работа с детьми с ОВЗ** |
|  |  | **деятельности детей** |  |  |
| **Сентябрь** | | | | |
| I | Задачи: Приучать детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем, учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие.  Пензулаева Л.И., с. 23 | Игрушки: кукла, мишка, два шнура. | 1. Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. Игра «Пойдем в гости» 2. Ходьба между двумя линиями. П/и «Бегите ко мне» 3. Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у педагога мишка. |  |
| II | Задачи: Учить детей ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем, подпрыгивать на двух ногах на месте.  Пензулаева Л.И., с. 24 | Игрушки: кукла, мишка, большой мяч. | 1. Ходьба и бег всей группой (стайкой) за воспитателем. 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки на двух ногах на месте. П/и «Догони мяч» 4. Ходьба стайкой за воспитателем, в руках у него большой мяч. |  |
| III | Задачи: Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, учить энергично, отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу, выдерживая направление движения.  Пензулаева Л.И., с. 25 | Мячи по кол-ву детей в одной подгруппе, два шнура. | 1. Ходьба и бег в колонне небольшими подгруппами.   Ирга «Пойдем гулять»   1. Общеразвивающие упр. 2. Катание мячей друг другу. П/и «Догони мяч» 3. Ходьба колонной по одному за воспитателем, у него в руках мяч. |  |
| IV | Задачи: Учить детей ходить и бегать колонной по одному всей группой, пролезать под шнур.  Пензулаева Л.И., с. 26 | Две стойки, шнур, по две погремушки на каждого ребенка. | 1. Ходьба и бег в колонне по одному, за воспитателем.  Игра «Поезд» 2.Общеразвивающие упражнения. Игра «Доползи до погремушки». 3.П/и «Найди свой домик»  4. Ходьба в колонне по одному за воспитателем, в руках у него флажок. |  |
| **Октябрь** | | | | |
| I | Задачи: Учить детей ходить и бегать по кругу, сохраняя устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади, упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте.  Пензулаева Л.И., с. 28 | По два кубика на каждого ребенка, два шнура, две стойки. | 1. Ходьба и бег по кругу. Построение вокруг кубиков. 2. Общеразвивающие упр. 3. Упражнение на равновесие – ходьба и бег между двумя линиями. 4. Прыжки – подпрыгивания на двух ногах на месте.   П/и «Наседка и цыплята».   1. Игра м/п «Найди цыпленка» |  |
| II | Задачи: Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя, при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги,  упражнять в прокатывании мячей  Пензулаева Л.И., с. 29 | Мячи по кол-ву детей, шнур, две рейки. | 1. Ходьба и бег в колонне п одному, с остановкой на сигнал воспитателя. 2.Общеразвивающие упр.   1. Прыжки– перепрыгивание через шнур, положенный на пол. 2. Катание мячей в прямом направлении. П/и «Поезд». 3. Игра м/п «Угадай, кто кричит». |  |
| III | Задачи: Закреплять умение ходить и бегать по кругу, учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу, упражнять в ползании на четвереньках.  Пензулаева Л.И., с. 30 | Мячи, плоские обручи (диаметр 30-35 см) по кол-ву детей. | 1. Ходьба и бег по кругу. 2. Общеразвивающие упр. 3. Катание мячей друг другу (стоя на коленях) на расстоянии 1,5 м. 4.Ползании на четвереньках.   П/и «Поезд»  5. Ходьба в колонне по одному |  |
| IV | Задачи: Учить детей останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя, подлезать под шнур, упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади.  Пензулаева Л.И., с. 31 | Стулья по кол-ву детей, два шнура, две стойки. | 1. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. 2. Общеразвивающие упр. 3. Подлезание под шнур на четвереньках. 4. Ходьба и бег между двумя линиями. П/и «Бегите к флажку». |  |
| **ноябрь** | | | | |
| I | Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге (ходьба и бег чередуются), учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшающейся площади, мягко приземляться в пряжках. Пензулаева Л.И., 33 | По две ленточки на каждого ребенка, два шнура, две стойки. | 1. Ходьба и бег в колонне по одному. 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина дорожки 20 см). Бег и ходьба выполняются по команде. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед   П/и «Мышки в кладовой».   1. Игра «Где спрятался мышонок?» |  |
| II | Задачи: Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание по указанию воспитателя, в пряжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывание мяча друг другу. Пензулаева Л.И., 34 | Мячи и плоские обручи (диаметр 30 см) по кол-ву детей в группе. | 1. Ходьба в колонне по одному, выполняя задание по указанию воспитателя, бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки в обруч и из обруча 4. Прокатывание мячей в прямом направлении. Дети катят мячи и бегут за ними.   П/и «Трамвай»   1. Ходьба в колонне по одному. |  |
| III | Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его обратно, ползать на четвереньках (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении.  Пензулаева Л.И., 35 | По две погремушки на каждого ребенка, большой мяч. | 1. Ходьба и бег колонной по одному. Изменение темпа по сигналу воспитателя. 2. Общеразвивающие упр. 3. Ловить мяч от воспитателя и бросать его обратно (расстояние 0,5м) 4. Ползание на четвереньках в прямом направлении.   П/и «По ровненькой дорожке»   1. Игра м/п |  |
| IV | Задачи: Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание воспитателя, закреплять умение подлезать под дугу на  четвереньках, сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Пензулаева Л.И., 37 | По два кубика на каждого 4-6 дуг (высота 50 см), два шнура и рейка. | 1. Ходьба колонной по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. 2. Общеразвивающие упр. 3. Подлезание под дугу на четвереньках. 4. 4. Ходьба между двумя линиями П/и «Найди свой домик» |  |
| **Декабрь** | | | | |
| I | Задачи: Учить ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги.  Пензулаева Л.И., 38 | Доска (ширина 15 см), 6 плоских обручей (диаметр 30см), 2 стойки и шнур. | 1. Ходьба и бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по доске. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.   П/и «Наседка и цыплята».   1. Игра м/п. |  |
| II | Задачи: Ходить и бегать по кругу, учить мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча.  Пензулаева Л.И., 40 | Кольца (от кольцеброса) по кол-ву детей, 2-3 скамейки, мячи по кол-ву детей в группе, резиновые дорожки. | 1. Ходьба и бег по кругу. 2. Общеразвивающие упр. 3. Спрыгивание со скамейки на резиновую дорожку. 4. Катание мячей в прямом направлении.   П/и «Поезд»   1. Игра м/п |  |
| III | Задачи: Ходить и бегать врассыпную, катать мячи друг другу, выдерживать направление, подлезть под дугу. Пензулаева Л.И., 41 | Мячи по кол-ву детей в группе, рейки или шнуры для ориентира. | 1. Ходьба и бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Катание мячей в ворота друг другу. Подлезание под 2-4 дуги.   П/и «Воробышки и кот».   1. Ходьба колонной по одному. |  |
| IV | Задачи: Ходить и бегать по кругу, не держась за руки, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске.  Пензулаева Л.И., 42 | По два кубика на каждого ребенка, две стойки и шнур, доска (ширина 15 см). | 1. Ходьба и бег по кругу. 2. Общеразвивающие упр. 3. Подлезание под шнур, не касаясь пола руками. 4. Ходьба по доске, руки на поясе. П/и «Птички и птенчики». 5. Ходьба колонной по одному. |  |
| **Январь** | | | | |
| I | Задачи: Ознакомить детей с | Платочки по кол-ву детей, | 1. Ходьба парами и врассыпную. |  |
|  | построением и ходьбой парами, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, упражнять в пряжках, продвигаясь вперед.  Пензулаева Л.И., 43 | доска (ширина 10 см), несколько дуг для игры. | 1. Общеразвивающие упр. 2. Ходьба по доске (шириной 10 см), руки на поясе. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.   П/и «Кролики»   1. Ходьба в колонне по одному. |  |
| II | Задачи: Ходить и бегать врассыпную, при спрыгивании, продолжать учить мягкому приземлению ну полусогнутые ноги, прокатывать мяч вокруг предмета.  Пензулаева Л.И.,45 | По два флажка на каждого ребенка, две скамейки, мячи и стулья по кол-ву детей в подгруппе. | 1. Ходьба и бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Спрыгивание со скамейки (высота 15 см). 4. Прокатывание мяча вокруг стула (кегли, кубиков).   П/и «Трамвай»5. Игра м/п |  |
| III | Задачи: Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, прокатывать мяч друг другу, подлезать под дугу, не касаясь руками пола.  Пензулаева Л.И., 46 | Мячи по кол-ву детей в подгруппе, 4 дуги, шнур для игры. | 1. Ходьба парами, бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Катание мячей друг другу через ворота. 4. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.   П/и «Лягушки»   1. Игра м/п «Угадай, кто кричит». |  |
| IV | Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, подлезать под шнур, не касаясь руками полу, формировать правильную осанку при ходьбе по доске.  Пензулаева Л.И., 47 | Мячи по кол-ву детей, две доски (ширина 10 см), две стойки, шнур. | 1. Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя. 2. Общеразвивающие упр. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.   П/и «Найди свой цвет»   1. Игра м/п |  |
| **Февраль** | | | | |
| I | Задачи: Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить ходить переменными шагами, через шнуры, упражнять в пряжках из обруча в обруч.  Пензулаева Л.И., 50 | По две погремушки на каждого ребенка, 6 плоских обручей, 5-6 коротких шнуров, 2 стойки и шнур для игр. | 1. Ходьба и бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба, перешагивания через шнуры.   П/и «Мыши в кладовой».   1. Ходьба в колонне по одному. |  |
| II | Задачи: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания. При спрыгивании учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча друг другу.  Пензулаева Л.И., 51 | Обручи по кол-ву детей, 2 скамейки (высота 15 см), мячи по числу детей в подгруппе. | 1. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Спрыгивание со скамейки. 4. Прокатывание мячей в прямом направлении.   П/и «Птички в гнездышках».   1. Игра «Угадай, кто кричит». |  |
| III | Задачи: Упражнять в ходьбе переменным шагом (через шнуры), бег врассыпную, бросать мяч через шнур, подлезать под шнур, не касаясь руками пола.  Пензулаева Л.И., 52 | Мячи на каждого ребенка, 5-6 шнуров (косичек), 2 стойки и шнур. | 1. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры (попеременно правой и левой ногой). 2. Общеразвивающие упр. 3. Бросание мяча через шнур двумя руками. 4. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.   П/и «Воробышки и кот».   1. Ходьба в колонне по одному. |  |
| IV | Задачи: Упражнять в ходьбе по одному, выполняя задания, и беге врассыпную, пролезать в обруч, не касаясь рукам пола, сохраняя равновесие при ходьбе по доске.  Пензулаева Л.И., 53 | 4 обруча ( диаметр 50 см), две доски, флажки по кол-ву детей. | 1. Ходьба в колонне по одному, выполняя задания по сигналу воспитателя, бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Пролезание в обруч, не касаясь руками пола. 4. Ходьба по доске.   П/и «Найди свой цвет».   1. Ходьба в колонне по одному с флажками. |  |
| **Март** | | | | |
| I | Задачи: Ходит и бегать по кругу, сохраняя устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади, мягко  приземлиться в прыжках с | По два кубика на каждого, два шнура, два флажка на подставке. | 1. Ходьба и бег по кругу. 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по шнуру, положенному прямо (длина 3 м). приставляя пятку одной ноги к носку другой. |  |
|  | продвижением вперед. Пензулаева Л.И., 54 |  | 1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.   П/и «Кролики».   1. Игра «Найди кролика». |  |
| II | Задачи: Упражнять в ходьбе и беге парами и беге врассыпную. Познакомить с прыжками в длину с места (основное внимание уделить приземлению на обе ноги), прокатывать мяч между предметами.  Пензулаева Л.И., 56 | По два султанчика на каждого ребенка, два шнура, мячи по кол-ву детей в подгруппе. | 1. Ходьба парами, бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки в длину с места. 4. Прокатывание мяча между предметами   П/и «Поезд».   1. Игра м/п |  |
| III | Задачи: Ходить и бегать по кругу, учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по скамейке (на ладонях и коленях).  Пензулаева Л.И., 57 | Мячи по кол-ву детей, две скамейки. | 1. Ходьба и бег по кругу. Построение в колонну по одному. 2. Общеразвивающие упр. 3. Бросание мяча о землю двумя руками и ловя его. 4. Ползание по доске. П/и «Поймай комара» 5. Ходьба в колонне по одному. |  |
| IV | Задачи: Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, учить правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу, упражнять в ходьбе с перешагиванием через бруски (переменный шаг).  Пензулаева Л.И., 58 | По два флажка на каждого ребенка, 6-8 брусков. | 1. Ходьба парами, бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Влезание на наклонную лестницу. 4. Ходьба с перешагиванием через бруски.   П/и «Найди свой цвет».   1. Ходьба в колоне по одному. |  |
| **Апрель** | | | | |
| I | Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, сохранять устойчивое равновесие при  ходьбе на повышенной опоре, упражнять в прыжках в длину с | 2-3 скамейки, два шнура, по два кубика на каждого ребенка. | 1. Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя. 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по скамейке. 4. Прыжки в длину с места П/и «Наседка и цыплята» |  |
|  | места.  Пензулаева Л.И., 60 |  | 5. Игра «Где цыпленок?» |  |
| II | Задачи: Ходить колонной по одному, бегать врассыпную, в прыжках в длину с места, продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании мяча о пол.  Пензулаева Л.И., 61 | Обручи по кол-ву детей в группе, два шнура, мячи по числу детей в подгруппе. | 1. Ходьба с высоким подниманием колен – лошадки, бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки в длину с места 4. Бросание мяча о бол двумя руками. П/и «По ровненькой дорожке» 5. Игра м/п |  |
| III | Задачи: Ходить и бегать врассыпную, учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по доске.  Пензулаева Л.И., 62 | Мячи по кол-ву детей, две доски, большой шнур. | 1. Ходьба и бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Бросание мяча вверх и ловля его руками. 4. Ползание по доске. П/и «Лягушки». 5. Ходьба в колонне по одному |  |
| IV | Задачи: Упражнять в ходьбе беге колонной по одному, учит влезать на наклонную лесенку, упражнять в ходьбе по доске, формируя правильную осанку.  Пензулаева Л.И., 63 | Две пирамидки, две лесенки, две доски, два флажка на подставке. | 1. Ходьба и бег в колонне по одному. 2. Общеразвивающие упр. 3. Влезание на наклонную лесенку. 4. Ходьба по доске, руки на поясе. П/и «Найди свой цвет» 5. Игра м/п |  |
| **Май** | | | | |
| I | Задачи: Учить ходить и бегать по кругу, сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в перепрыгивании через шнур.  Пензулаева Л.И., 65 | Кольца (о кольцеброса) по кол-ву детей, 2 скамейки, 6-8 шнуров. | 1. Ходьба и бег по кругу. 2 Общеразвивающие упр.   1. Ходьба по скамейке. П/и «Мыши в кладовой». 2. Игра «Где спрятался мышонок?» |  |
| II | Задачи: Ходить и бегать врассыпную, продолжать учить приземляться на носочки в  прыжках в длину с места, упражнять в подбрасывании | По две погремушки на каждого ребенка, два шнура, мячи. | 1. Ходьба и бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 15 см). 4. Подбрасывание мяча вверх двумя |  |
|  | мяча вверх. Пензулаева Л.И., 66 |  | руками.  П/и «Поезд»  5. Игра м/п |  |
| III | Задачи: Ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу воспитателя, бегать врассыпную, учить подбрасывать мяч вверх и ловить его, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и коленях.  Пензулаева Л.И., 67 | Мячи по кол-ву детей, две скамейки, шнур. | 1. Ходьба и бег в колонне по одному, выполняя задание воспитателя. 2. Общеразвивающие упр. 3. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 4. Ползание по скамейке. П/и «Воробышки и кот» 5. Ходьба в колонне по одному. |  |
| IV | Задачи: Упражнять в ходьбе, отрабатывать переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную, закреплять умение влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек, упражнять в равновесии.  Пензулаева Л.И., 68 | Две лесенки, две доски, 5-6 коротких шнуров, цветные ленточки (для игры). | 1. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры, бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Влезание на наклонную лесенку. 4. Ходьба по доске, руки на поясе. П/и «Найди свой цвет». 5. Ходьба в колонне по одному. |  |

Методические пособия:

1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду вторая младшая группа: Мозайка \_ Синтез;- М 2009 -80с.
2. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 112с.

## Перспективный план по физической культуре в средней группе МАДОУ

## Задачи воспитания и развития детей:

1. Формировать правильную осанку.
2. Развивать и закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Формировать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком
3. Развивать навыки ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Формировать умение перелезать с одного перелёта гимнастической стенки на другой (право, лево).
4. Продолжать развивать умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте, и с продвижением вперёд. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
5. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой.
6. Формировать умение строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
7. Продолжать формировать умение ориентировать в пространстве, находить левую и правую стороны.
8. Развивать умение выполнять упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичные движения.
9. Развивать умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры
10. Продолжать формировать правила безопасного поведения во время выполнения физических упражнений и подвижных игр.
11. Продолжать
12. формировать правила безопасного обращения со спортивным инвентарём.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Тема, задачи, литература** | **Создания условий для самостоятельной деятельности детей** | **Совместная деятельность детей и педагога** | **Индивидуальная работа, работа с детьми с ОВЗ** |
| **Сентябрь** | | | | |
| I | **Задачи:** упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади; упражнять в энергичном отталкивании  двумя ногами от пола.  Формировать правила  безопасного поведения во время выполнения физических упражнений и подвижных игр.  **Пензулаева Л.И стр. 20** | Кубики, кегли, шнуры, картинки «Найди ошибку» | 1. Беседа на тему «Умей бегать, прыгать и играть». 2. Ходьба и бег колонной по одному. 3. Общеразвивающие упр. 4. Ходьба и бег между двумя линиями. 5. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и лево. 6. П/и «Найди себе пару» 7. Ходьба в колонне по одному. |  |
| II | **Задачи:** учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета;  упражнять в прокатывании мяча.  **Пензулаева Л.И. стр. 22** | Флажки, мячи, шнур, кубик, кегля, набивной мяч. | 1. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки «Достань до предмета» 4. Прокатывание мячей друг другу 5. П/и « Самолёты» 6. Ходьба в колонне по одному |  |
| III | **Задачи**: упражнять в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; прокатывании мяча, лазанье под шнур.  **Пензулаева Л.И. стр. 24** | Мячи, шнуры. | 1. Ходьба в колонне по одному между линиями; бег врассыпную 2. Общеразвивающие упр. 3. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 4. Ползание под шнур, не касаясь руками пола 5. П/и «Огуречик, огуречик…» 6. Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках. |  |
| IV | **Задачи:** закреплять умение останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; группироваться при лазанье  под шнур; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.  **Пензулаева Л.И. стр. 28** | Шнур, обручи, доска | 1. Ходьба и бег в чередовании. 2. Общеразвивающие упр. 3. Лазание под шнур, не касаясь руками пола 4. Ходьба на носках по доске. 5. П/и «У медведя во бору» 6. 6. И/м. п. «Где постучали?» |  |
| **Октябрь** | | | | |
| I. | **Задачи**: упражнять сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с  продвижением вперёд. Продолжать формировать правила безопасного поведения во время выполнения  физических упражнений и подвижных игр.  **Пензулаева Л.И. стр. 31** | Шнуры, гимнастическая скамейка, кубик, кегля | 1. Беседа «Давайте поиграем» о   безопасном поведении во время выполнения физических упражнений и подвижных игр.   1. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу и бег с перешагивание через шнуры 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по гимнастической скамейке 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд 5. П/и «Кот и мыши» 6. Ходьба в колонне по одному на носках. |  |
| II | **Задачи:** учить находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг  другу, развивать точность направления движения.  **Пензулаева Л.И. стр. 34** | Обручи, шнуры, мячи. | 1. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную 2. Общеразвивающие упражнения 3. Прыжки – перепрыгивание из обруча в обруч 4. Прокатывание мячей друг другу 5. П/и «автомобили» 6. Ходьба в колонне по одному |  |
| III | **Задачи:** закрепить умение ходить в колонне по одному,  развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании  мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.  **Пензулаева Л.И. стр. 36** | Бруски, мячи, шнур, обруч | 1. Ходьба с перешагиванием через бруски 2. Общеразвивающие упр.   Прокатывание мяча в прямом направлении   1. Лазание под шнур, не касаясь руками пола 2. П/и «У медведя во бору» 3. И/м п. «Угадай, где спрятано» |  |
| IV | **Задачи:** упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.  **Пензулаева Л.И. стр. 37** | Кегли, дуга, доска, набивные мячи, мячи, обручи | 1. Ходьбе и беге врассыпную 2. Общеразвивающие упр. 3. Подлезание под дугу 4. Ходьба по доске 5. Прыжки на двух ногах 6. П/и «Кот и мыши» 7. Игра «Кто позвал?» |  |
| **Ноябрь** | | | | |
| I | **Задачи:** упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. **Пензулаева Л.И. стр. 40** | Кубики, гимнастическая скамейка, мешочки, мячи | 1. Ходьба и бег между кубиками 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по гимнастической скамейке 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд 5. П/и «Салки» 6. И/м. п «Найди и промолчи». |  |
| II | **Задачи:** упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.  **Пензулаева Л.И. стр. 42** | Шнур, мячи, кубики, набивные мячи, кегли | 1. Ходьба и бег с изменением направления; ходьба на носках 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки на двух ногах через линии 4. Прокатывание мячей друг другу 5. П/и «Самолёты» 6. Ходьба в колонне по одному |  |
| III | **Задачи:** упражнять в ходьбе и беге с изменением направления; в бросках мяча и ловля его двумя руками;  повторить ползание на четвереньках. **Пензулаева Л.И. стр. 44** | Мячи, гимнастическая скамейка, кубики | 1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления; ходьба с высоким подниманием колен 2. Общеразвивающие упр. 3. Броски мяча о землю и ловля его   Ползание по гимнастической скамейке   1. П/и «Лиса и куры» 2. ходьба в колонне по одному. |  |
| IV | **Задачи:** упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на  животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость  **Пензулаева Л.И. стр. 46** | Флажки, гимнастическая скамейка, кубики | 1. Ходьба и бег врассыпную 2. Общеразвивающие упр. 3. Ползании по гимнастической скамейке 4. Ходьба по гимнастической скамейке 5. П/и «Цветные автомобили» 6. Ходьба в колонне по оному |  |
| **Декабрь** | | | | |
| I | **Задачи:** упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.  **Пензулаева Л.И. стр. 49** | Кубики, кегли, платочки, шнур, бруски, мячи | 1. Ходьба и бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движение. 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по шнуру 4. Прыжки через бруски 5. П/и «Лиса и куры» 6. И/м. п. «Найдём цыплёнка» |  |
| II | **Задачи:** упражнять в перестроении в пары на месте; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.  **Пензулаева Л.И. стр. 51** | Мячи, кегли, скамейка, | 1. ходьба и бег в колонне по одному. 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки со скамейки 4. Прокатывание мяча между предметами 5. П/и «У медведя во бору» 6. И/м п. |  |
| III | **Задачи:** развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча; повторить ползание на четвереньках.  **Пензулаева Л.И. стр. 53** | Мячи, гимнастическая скамейка | 1. Ходьба и бег врассыпную 2. Общеразвивающие упр. 3. Перебрасывание мячей друг другу 4. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени 5. П/и «Зайцы и волк» 6. И/м. п. « Где спрятался зайка?» |  |
| IV | **Задачи:** учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии.  **Пензулаева Л.И. стр. 55** | Кубики, гимнастическая скамейка | 1. Ходьба и бег врассыпную с принятием какой - либо позы. 2. Общеразвивающие упр. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе 4. Ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом 5. П/и. «Птички и кошка» 6. Ходьба в колонне по одному |  |
| **Январь** | | | | |
| I | **Задачи:** упражнять в ходьбе и беге между предметами;  формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры **Пензулаева Л.И. стр. 58** | Обручи, канат, мячи, кегли | 1. Ходьба и бег между предметами 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по канату 4. Прыжки на двух ногах с продвижение вперёд 5. П/и «Кролики» 6. И/м. п. «Найдем кролика!» |  |
| II | **Задачи:** упражнять в ходьбе со сменной ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг  другу.  **Пензулаева Л.И. стр. 60** | Мячи, гимнастическая скамейка | 1. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки с гимнастической скамейки 4. Перебрасывание мячей друг другу 5. П/и « Найди себе пару» 6. Ходьба в колонне по одному |  |
| III | **Задачи:** ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнения с  мячом.  **Пензулаева Л.И. стр.62** | Мячи, косички, гимнастическая скамейка | 1. Ходьба в колонне по одному   «змейкой»   1. Общеразвивающие упр. 2. Отбивание мяча о пол 3. Ползание по гимнастической с опорой на ладони и ступни 4. П/и «Лошадки» 5. Ходьба в колонне по одному |  |
| IV | **Задачи:** упражнять в  равновесии при ходьбе по | Обручи, мешочки, шнур,  гимнастическая скамейка | 1. Ходьба в колонне по одному со  сменой ведущего |  |
|  | гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур  **Пензулаева Л.И. стр.64** |  | 1. Общеразвивающие упр. 2. лазание под шнур боком, не касаясь руками пола 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 4. П/и «Автомобили» 5. Ходьба в колонне по одному |  |
| **Февраль** | | | | |
| I | **Задачи:** упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии.  **Пензулаева Л.И. стр.66** | Гимнастическая скамейка, бруски, шнур, мячи,  набивные мячи. | 1. Ходьба и бег между предметами 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по гимнастической скамейке 4. Прыжки через бруски 5. П/и «Котята и щенята» 6. И/м. п. |  |
| II | **Задачи:** упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч  **Пензулаева Л.И. стр.68** | Обручи, мячи, шнур | 1. Ходьба в колонне по одному с подниманием ноги, согнутую в колене и приседанием. 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Прокатывание мячей между предметами 5. П/И «У медведя во бору» 6. Ходьба в колонне по одному с хлопком на каждый четвертый счет. |  |
| III | **Задачи:** упражнять в ходьбе и беге врассыпную между  предметами; в ловле мяча двумя руками  **Пензулаева Л.И. стр.70** | Мячи, гимнастическая скамейка, мешочки, кубики кегли | 1. Ходьба в колонне по одному 2. Общеразвивающие упр. 3. Перебрасывание мячей друг другу 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 5. П/и «Воробышки и автомобиль» 6. Ходьба в колонне поодному. |  |
| IV | **Задачи:** упражнять в ходьбе с изменением направления  движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами  **Пензулаева Л.И. стр. 71** | Палка, набивные мячи, гимнастическая скамейка | 1. Ходьба в колонне по одному 2. Общеразвивающие упр. 3. Ползание по гимнастической скамейке 4. Ходьба, перешагивание через набивные мячи 5. Ходьба в колонне по одному 6. П/и «Перелёт птиц» |  |
| **Март** | | | | |
| I | **Задачи:** упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления; повторить упражнения в равновесии.  формировать правила  безопасного поведения во время игры в подвижные игры.  **Пензулаева Л.И. стр. 73** | Кубики, шнур, наклонная доска | 1. Беседа на тему: «Игра без травм» 2. Ходьба в колонне по одному 3. Общеразвивающие упр. 4. Ходьба на носках между предметами 5. Прыжки через шнур 6. П/и «Перелёт птиц» 7. И/м п. «Найди и промолчи» |  |
| II | **Задачи:** упражнять в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную  **Пензулаева Л.И. стр. 75** | Обручи, мячи | 1. Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки в длину с места 4. Перебрасывание мячей через шнур 5. П/и «Бездомный заяц» 6. Ходьба в колонне по одному |  |
| III | **Задачи:** упражнять в ходьбе и беге по кругу; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке  **Пензулаева Л.И. стр.77** | Гимнастическая скамейка, мячи, кубики | 1. ходьба и бег по кругу, ходьба на носках, в полуприсяде 2. Общеразвивающие упр. 3. Прокатывание мяча между предметами 4. ползание по гимнастической скамейке на животе 5. П/и «Самолёты» 6. И\м. п. |  |
| IV | **Задачи:** упражнять в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя;  упражнения в равновесии и прыжках **Пензулаева Л.И. стр. 79** | Гимнастическая скамейка, шнуры, доска, флажки | 1. Ходьба и бег врассыпную 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по доске, положенной на пол 4. Прыжки через шнуры 5. П\и «Охотник и зайцы» 6. 6. И\м. п. «Найдём зайку» |  |
| **Апрель** | | | | |
| I | **Задачи:** упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках  **Пензулаева Л.И. стр. 81** | Бруски, доска, мешочки, гимнастическая скамейка, шнуры, обручи | 1. Ходьба с перешагиванием через бруски 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по доске, с мешочком на голове 4. Прыжки на двух ногах через препятствия 5. П/и «Пробеги тихо» 6. И/м. п. «Угадай, кто позвал» |  |
| II | **Задачи:** упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.  **Пензулаева Л.И. стр. 83** | Кегли, мешочки, обручи, мячи, | 1. Ходьба в колонне по одному 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки в длину с места, 4. Метание мешочков в горизонтальную цель 5. П/и «Совушка» 6. Ходьба в колонне по одному, на носках |  |
| III | **Задачи:** развивать ловкость и глазомер при метании на  дальность, повторить ползание на четвереньках  **Пензулаева Л.И. стр. 85** | Мячи, мешочки, гимнастическая скамейка | 1. Ходьба в колонне по одному 2. Общеразвивающие упр. 3. Метание мешочков 4. Ползание по гимнастической скамейке 5. П/и «Совушка» 6. Ходьба в колонне по одному |  |
| IV | **Задачи:** упражнять в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках  **Пензулаева Л.И. стр. 87** | Доска, косички, обручи, гимнастическая скамейка, кубики | 1. Ходьба и бег 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 5. П/и «Птички и кошка» 6. 6. Ходьба в колонне по одному |  |
| **Май** | | | | |
| I | **Задачи:** упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину  **Пензулаева Л.И. стр. 89** | Доска, гимнастическая скамейка, мячи, шнуры | 1. Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по доске 4. Прыжки в длину с места 5. П/и «Котята и щенята» 6. И/м. п. |  |
| II | **Задачи:** повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в  упражнениях с мячом.  **Пензулаева Л.И. стр. 90** | Кубики, шнур, скакала, мешочки | 1. Ходьба со сменой ведущего 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки в длину с места 4. Перебрасывание мячей друг другу 5. П/и «Котята и щенята» 6. Ходьба в колонне по одному |  |
| III | **Задачи:** Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, бег врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель  **Пензулаева Л.И. стр. 92** | Гимнастическая палка, гимнастическая скамейка, скакалка, мешочки | 1. Ходьба, ходьба с высоким подниманием колен 2. Общеразвивающие упр. 3. Метание в вертикальную цель 4. Ползание по гимнастической скамейке на животе 5. П/и «Зайцы и волк» 6. И/м. п. «Найдём зайца» |  |
| IV | **Задачи:** Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при  ходьбе по повышенной опоре в прыжках  **Пензулаева Л.И. стр. 93** | Мячи, шнур, доска | 1. Ходьба и бег с выполнением заданий 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по скамейке с мешочком на голове 4. прыжки на двух ногах через шнур 5. П/и «У медведя во бору» 6. Ходьба в колонне по одному. |  |

## Перспективный план по физической культуре в старшей группе МАДОУ

**Задачи воспитания и развития детей:**

* 1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
  2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
  3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
  4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
  5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
  6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
  7. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
  8. 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.
  9. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.
  10. Закреплять правила безопасного передвижения в спортивном зале.
  11. Закреплять знания о правилах безопасного поведения во время выполнения физических упражнений и подвижных игр.
  12. Продолжать формировать правила безопасного обращения со спортивным инвентарем.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Тема, задачи, литература** | **Создание условий для**  **самостоятельной деятельности детей** | **Совместная деятельность детей и педагога** | **Индивидуальная**  **работа с детьми, с детьми с ОВЗ** |
| **Сентябрь** | | | | |
| I | **Задачи:** упражнять в ходьбе и  беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижение вперёд и перебрасывание мяча.  Продолжать закреплять правила безопасного поведения в группе. | Гимнастическая скамейка, кубики, мячи. | 1. Беседа на тему   « Спортивный инвентарь и безопасное обращение с ним».   1. Ходьба в колонне по одному на носках; бег 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики 4. Прыжки на двух ногах с продвижением |  |
|  | **Пензулаева Л.И стр.14** |  | вперёд   1. Перебрасывание мячей друг другу 2. П/и «Мышеловка» 3. И/м п. «У кого мяч» |  |
| II | **Задачи:** повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту; в бросках  мяча вверх  **Пензулаева Л.И стр. 18** | Мячи, кубики, малые мячи. | 1. Ходьба в колонне по одному на носках; ходьба и бег между предметами 2. Общеразвивающие упр. 3. Упражнение «Достань до предмета» 4. Броски малого мяча 5. Бег в среднем темпе 6. П/и «Фигуры» 7. И/м. п. «Найди и промолчи» 8. Ходьба в колонне по одному |  |
| III | **Задачи:** ходьба с высоким подниманием колен в непрерывном беге; в ползании по гимнастической скамейке с опорой по гимнастической на колени и ладони; в  подбрасывании мяча вверх.  **Пензулаева Л.И стр. 20** | Гимнастическая скамейка, мячи, канат | 1. Ходьба с высоким поднимание колен, бег в колонне по одному 2. Общеразвивающие упр. 3. Ползание по гимнастической скамейке 4. Ходьба по канату боком 5. Броски мяча вверх 6. П/и «Удочка» 7. Ходьба в колонне по одному |  |
| IV | **Задачи:** ходьба и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучивание в обруч боком; повторить упражнения в равновесии и прыжках.  **Пензулаева Л.И стр. 23** |  | 1. Ходьба в колонне по одному, в различном темпе в чередовании с обычной ходьбой 2. Общеразвивающие упр. 3. Пролезание в обруч боком 4. Ходьба, перешагивая через препятствия 5. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен 6. П/и «Мы веселые ребята» 7. Ходьба в колонне по одному |  |
| **Октябрь** | | | | |
| I | **Задачи:** упражнять в беге продолжительностью до 1 мин; в ходьбе приставным шагом по  гимнастической скамейке; в | Мячи, гимнастические скамейки, короткие шнуры | 1. Ходьба и бег колонной по одному 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком 4. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры |  |
|  | прыжках и перебрасывании мяча  **Пензулаева Л.И стр. 27** |  | 1. Броски мяча двумя руками 2. П/и «Птицы улетают» 3. И/м.п. «Найди и промолчи» |  |
| II | **Задачи:** разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий ; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча  **Пензулаева Л.И стр. 29** | Палки, гимнастическая скамейка, мяча | 1. Ходьба и бег в колонне по одному. 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки со скамейки 4. Броски мяча друг другу двумя руками 5. Ползание по гимнастической скамейке 6. П/и «Не оставайся на полу» 7. И/м. п. «У кого мяч?» |  |
| III | **Задачи:** повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию  движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.  **Пензулаева Л.И стр. 32** | Мячи, дуги, набивные мячи, кубики, гимнастическая скамейка, обручи | 1. Ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом, ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим 2. Общеразвивающие упр. 3. Метание мяча в горизонтальную цель 4. Подлезание под дугу 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 6. П/и «Удочка» 7. Ходьба в колонне по одному |  |
| IV | **Задачи:** упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках  **Пензулаева Л.И стр. 34** | Обручи, гимнастическая скамейка, маты | 1. Ходьба в колонне по два; ходьба и бег в колонне по одному 2. Общеразвивающие упр. 3. Пролезание в обруч боком 4. Ходьба по гимнастической скамейке 5. Прыжки на двух ногах 6. П/и «Гуси – лебеди» 7. И/м.п. «Летает – не летает» |  |
| **Ноябрь** | | | | |
| I | **Задачи:** повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии,  развивая координацию | Мячи, гимнастическая скамейка | 1. Ходьба в колонне по одному. 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по гимнастической скамейке 4. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь |  |
|  | движений, перебрасывание мячей в шеренгах  **Пензулаева Л.И стр. 38** |  | вперёд   1. Перебрасывание мяча двумя руками снизу 2. П/и «Пожарные на учении» 3. И/м. п. «Найди и промолчи» |  |
| II | **Задачи:** упражнять в ходьбе с изменением направления  движения, беге между  предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд; упражнять в ведении мяча между предметами.  **Пензулаева Л.И стр. 41** | Кегли, мячи, гимнастическая скамейка | 1. Ходьба с изменением направления, бег между предметами. 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки с продвижением вперёд 4. Переползание на животе по гимнастической скамейке 5. Ведение мяча, продвигаясь вперёд шагом 6. П/и «Не оставайся на полу» 7. И/м.п. |  |
| III | **Задачи:** упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить  упражнения с мячом  **Пензулаева Л.И стр. 43** | Мячи, обручи, гимнастическая скамейка, набивные мячи | 1. Проверка осанки в равновесии; ходьба с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами 2. Общеразвивающие упр. 3. Ведение мяча одной рукой 4. Пролезание в обруч прямо и боком 5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 6. П/и «Удочка» 7. Ходьба в колонне по одному |  |
| IV | **Задачи:** повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.  **Пензулаева Л.И стр. 45** | Скамейка, шнур, мешочки, кубики | 1. Ходьба, ходьба врассыпную, бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Подлезание под шнур 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 5. Прыжки на правой и левой ноге до предмета 6. П/и «Пожарные на учении» 7. И/м.п. «У кого мяч» |  |
| **Декабрь** | | | | |
| I | **Задачи:** упражнять в умении  сохранять в беге правильную | Обучи, наклонная  доска, бруски, мячи, | 1. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному  между предметами. |  |
|  | дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия;  повторить перебрасывание мяча.  **Пензулаева Л.И стр. 47** | набивные мячи | 1. Общеразвивающие упр. 2. Ходьба по наклонной доске боком 3. Прыжки на дух ногах через бруски 4. Броски мяча друг другу двумя руками из –за головы 5. П/ и «Ловишки с ленточками» 6. Игра «Сделай фигуру» |  |
| II | **Задачи:** упражнять в ходьбе и  беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд; упражнять в ползании и переброске мяча.  **Пензулаева Л.И стр. 50** | Флажки, мячи, кегли | 1. Ходьба и бег по кругу 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперёд 4. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками 5. Ползание на четвереньках между предметами 6. П/и «Не оставайся на полу» 7. И/м. п. «У кого мяч» |  |
| III | **Задачи:** упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивать ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранение устойчивого равновесия  **Пензулаева Л.И стр. 52** | Мячи, гимнастическая скамейка | 1. Ходьба и бег в чередовании 2. Общеразвивающие упр. 3. Перебрасывание мяча 4. Ползание по гимнастической скамейке 5. Ходьба по гимнастической скамейке 6. П/и «Охотники и зайцы» 7. И/м. п «Летает – не летает» |  |
| IV | **Задачи:** упражнять в ходьбе по кругу, взявшись за руки, в врассыпную; в равновесии и прыжках.  **Пензулаева Л.И стр. 54** | Кубики, набивные 1.  мячи, кегли 2.  3.  4.  5.  6.  7. | Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки Общеразвивающие упр.  Лазание  Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки на двух ногах между предметами П/и «Хитрая лиса»  Ходьба в колонне по одному. |  |
| **Январь** | | | | |
| I | **Задачи:** упражнять в ходьбе и  беге между предметами, не | Кубики, наклонная  доска, мячи, набивные | 1. Ходьба и баг между кубиками 2. Общеразвивающие упр. |  |
|  | задевая их; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной  доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.  **Пензулаева Л.И стр. 58** | мячи. | 1. Ходьба и бег по наклонной доске 2. Прыжки на левой и правой ноге 3. Броски мяча в шеренгах 4. П/и «Медведь и пчёлы» 5. И/м. п. |  |
| II | **Задачи:** повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.  **Пензулаева Л.И стр. 60** | Верёвки, дуги, мячи, гимнастическая скамейка. | 1. Ходьба и бег по кругу 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки в длину с места 4. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч 5. Броски мяча вверх 6. П/и «Совушка» |  |
| III | **Задачи:** повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг  другу; повторить задание в равновесии.  **Пензулаева Л.И стр. 62** | Мячи, скамейка, обручи, набивне мячи | 1. Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную 2. Общеразвивающие упр. 3. Перебрасывание мяча друг другу 4. Пролезание в обруч боком 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 6. П/и «Не оставайся на полу» 7. И/м. п. |  |
| IV | **Задачи:** упражнять в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье. **Пензулаева Л.И стр. 64.** | Обручи, гимнастическая скамейка, мячи | 1. Ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по гимнастической скамейке 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе 5. Ведение мяча в прямом направлении 6. П/и «Хитрая лиса» 7. Ходьба в колонне по одному |  |
| **Февраль** | | | | |
| I | **Задачи:** упражнять в ходьбе и беге врассыпную; в беге  продолжительностью до 1 мин.; | Палки, бруски, гимнастическая  скамейка, мячи. | 1. Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по гимнастической скамейке |  |
|  | в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и  забрасывании мяча в корзину.  **Пензулаева Л.И стр. 67** |  | 1. Прыжки через бруски 2. Бросание мячей в корзину 3. П/и «Охотники и зайцы» 4. И/м.п |  |
| II | **Задачи:** закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о пол.  **Пензулаева Л.И стр. 69** | Мячи, дуги, набивные мячи. | 1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки в длину с места 4. Отбивание мяча о пол одной рукой 5. Подлезание под дугу 6. П/и «Не оставайся на полу» 7. Ходьба в колонне по одному. |  |
| III | **Задачи:** упражнять в ходьбе и  беге между предметами разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё.  **Пензулаева Л.И стр. 70** | Мешочки, палка, скамейка, шнур, кегли. | 1. Ходьба и бег между предметами 2. Общеразвивающие упр. 3. Метание мешочков в вертикальную цель 4. Подлезание под палку 5. Перешагивание через палку 6. П/и «Мышеловка» 7. Ходьба в колонне по одному |  |
| IV | **Задачи:** упражнять в непрерывном беге; упражнять в с охранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.  **Пензулаева Л.И стр. 72** | Гимнастическая скамейка, мячи, кубики. | 1. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе 2. Общеразвивающие упр. 3. Лазание 4. Ходьба по гимнастической скамейке 5. Прыжки с ноги на ногу 6. Отбивание мяча в ходьбе 7. П/и. «Гуси – лебеди» 8. Ходьба в колонне по одному |  |
| **Март** | | | | |
| I | **Задачи:** упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучивать ходьбу по  канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и | Мячи, канат, обручи, набивные мячи | 1. Ходьба в колонне по одному, бег с поворотом в другую сторону. 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по канату боком приставным шагом 4. Прыжки из обруча в обруч 5. Перебрасывание мяча друг другу |  |
|  | перебрасывании мяча, развивать ловкость и глазомер.  Закреплять знания безопасного поведения при выполнении  физических упражнений.  **Пензулаева Л.И стр.75** |  | 1. П/и «Пожарные на учении» 2. Эстафета «Мяч водящему» |  |
| II | **Задачи:** повторить ходьбу и бег по кругу с изменение направления движения и  врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.  **Пензулаева Л.И стр. 78** | Мешочки, набивные мячи, кегли, кубики. | 1. Ходьба и бег 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки в высоту с разбега 4. Метание мешочков 5. Ползание на четвереньках между предметами 6. П/и. «Медведи и пчёлы» 7. Ходьба колонной по одному |  |
| III | **Задачи:** повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках  **Пензулаева Л.И стр. 80** | Кубики, гимнастическая скамейка, шнур, обручи. | 1. Ходьба со сменой темпа движения 2. Общеразвивающие упр. 3. Лазанье по гимнастической скамейке 4. Ходьба по гимнастической скамейке 5. Прыжки вправо и влево через шнур 6. П/и «Стоп» 7. Ходьба в колонне по одному |  |
| IV | **Задачи:** упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.  **Пензулаева Л.И стр. 82** | Обручи, мешочки, набивные мячи, шнур, кегли. | 1. Ходьба в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег врассыпную 2. Общеразвивающие упр. 3. Лазанье под шнур боком 4. Метание мешочков 5. Ходьба на носках между предметами 6. П/и «Не оставайся на полу» 7. Ходьба в колонне по одному |  |
| **Апрель** | | | | |
| I | **Задачи:** повторить ходьбу и бег  по кругу; упражнять в | Шнуры, палка,  гимнастическая | 1. Ходьба и бег по кругу; ходьба с  перешагиванием через шнуры |  |
|  | сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. **Пензулаева Л.И стр. 85** | скамейка, бруски, мячи | 1. Общеразвивающие упр. 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки через бруски 4. Броски мяча двумя руками из – за головы 5. П/и «Медведь и пчёлы» 6. Ходьба в колонне по одному |  |
| II | **Задачи:** повторить ходьбу и бег между предметами; изучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.  **Пензулаева Л.И стр. 87** | Скакалки, обручи. | 1. Ходьба и бег между предметами 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки через короткую скакалку 4. Прокатывание обручей друг другу 5. Пролезание в обруч прямо и боком 6. П/и «Стой» 7. Ходьба в колонне по одному. И/м.п. |  |
| III | **Задачи:** упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде  воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивать ловкость, глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.  **Пензулаева Л.И стр. 88** | Кубики, мешочки,  мячи, гимнастическая скамейка. | 1. Ходьба и бег с перешагиванием через кубики 2. Общеразвивающие упр. 3. Метание мешочков в вертикальную цель 4. Ползание 5. Ходьба по гимнастической скамейке 6. П/и «Удочка» 7. Ходьба в колонне по одному |  |
| IV | **Задачи:** упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.  **Пензулаева Л.И стр. 90** | Скакалки, кегли, канат, набивные мячи, шнур. | 1. Ходьба и бег колонной по одному между предметами 2. Общеразвивающие упр. 3. Лазанье 4. Прыжки через короткую скакалку 5. Ходьба по канату боком приставным шагом 6. П/и «Горелки» 7. И/м.п «Угадай, чей голосок? |  |
| **Май** | | | | |
| I | **Задачи:** упражнять в ходьбе с  поворотом в другую сторону по | Мячи, гимнастическая  скамейка. | 1. Ходьба в колонне по одному с поворотом  кругом |  |
|  | команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с  мячом  **Пензулаева Л.И стр. 93** |  | 1. Общеразвивающие упр. 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах 4. Броски мяча в стену 5. П/и «Мышеловка» 6. Игра «Что изменилось?» |  |
| II | **Задачи:** упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через  предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.  **Пензулаева Л.И стр. 95** | Мячи, флажки, шнуры. | 1. Ходьба и бег с перешагиванием через шнуры 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки в длину с разбега 4. Перебрасывание мяча друг другу 5. Ползание по прямой 6. П/и «Не оставайся на полу» 7. И/м.п «Найди и промолчи» |  |
| III | **Задачи:** упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и  врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с  мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.  **Пензулаева Л.И стр. 97** | Кубики, мячи, обручи, гимнастическая скамеейка. | 1. Ходьба и бег между предметами 2. Общеразвивающие упр. 3. Броски мяча 4. Пролезание в обруч 5. Ходьба по гимнастической скамейке 6. П/и «Пожарные на учении» 7. Ходьба в колонне по одному |  |
| IV | **Задачи:** повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами  **Пензулаева Л.И стр. 82** | Обручи, набивные мячи, кегли. | 1. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений 2. Общеразвивающие упр. 3. Ползание по гимнастической скамейке 4. Ходьба с перешагиванием через предметы 5. Прыжки на двух ногах 6. П/и «Караси и щука» 7. Ходьба колонной по одному. |  |

## Перспективный план по физической культуре в подготовительной к школе группе МАДОУ

**Задачи воспитания и развития детей:**

* + 1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
    2. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
    3. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
    4. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
    5. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
    6. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
    7. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования),

способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

* + 1. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
    2. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. 10.Упражнять перелизании в с пролета на пролет по гимнастической стенки, по диагонали.

1. Формировать правила безопасного поведения в спортивном зале.
2. Закреплять умение детей безопасно выполнять спортивные и игровые упражнения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Тема, задачи, литература** | **Создания условий для самостоятельной деятельности детей** | **Совместная деятельность детей и педагога** | **Индивидуальная работа, работа с детьми с ОВЗ** |
| **Сентябрь** | | | | |
| I | **Задачи:** упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при  переброске мяча.  Провести беседу на тему «Что такое подвижная игра».  Цель: напомнить детям как играть в подвижные игры и о безопасном поведении во время игры.  **Пензулаева Л. И. стр. 8** | Гимнастическая скамейка, мячи, мешочки | 1. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по гимнастической скамейке 4. Броски мяча друг другу 5. «Пингвины» 6. П/и «Догони свою пару» 7. И/м.п. «Вершки и корешки» |  |
| II | **Задачи:** Упражнять детей в | Флажки, мячи, шнур, | 1. Ходьба в колонне по одному с |  |
|  | равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до  предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не  задевая его.  **Пензулаева Л. И. стр. 10** | дуги, стойки | изменением положения рук по сигналу воспитателя.   1. Общеразвивающие упр. 2. Прыжки с доставанием до предмета 3. Перебрасывание мяча через шнур 4. Лазанье под шнур 5. П/и «Не оставайся на полу» 6. И/м. п. «Летает — не летает» |  |
| III | **Задачи:** упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить  упражнение на переползание по гимнастической скамейке.  **Пензулаева Л. И. стр. 13** | Мячи, гимнастическая скамейка, мешочки | 1. Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала 2. Общеразвивающие упр. 3. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками 4. Ползание по гимнастической скамейке на животе 5. Упражнение на умение сохранять равновесие 6. П/и «Удочка» 7. Ходьба в колонне по одному |  |
| IV | **Задачи:** упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспита- теля; в ползании по гимнастической скамейке на  ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. **Пензулаева Л. И. стр. 15** | Гимнастическая скамейка, палки, обручи, | 1. Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя 2. Общеразвивающие упр. 3. Ползание по гимнастической скамейке 4. Ходьба по гимнастической скамейке 5. Прыжки из обруча в обруч 6. П/и «Не попадись» 7. Ходьба в колонне по одному |  |
| **Октябрь** | | | | |
| I | **Задачи:** закреплять навыки  ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре | Мячи, шнуры, гимнастическая скамейка, кубики | 1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по гимнастической скамейке |  |
|  | и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.  **Пензулаева Л. И. стр. 18** |  | 1. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 2. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками 3. П/и «Перелет птиц» 4. Ходьба в колонне по одному |  |
| II | **Задачи:** упражнять детей в ходьбе с изменением направления движе- ния по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. **Пензулаева Л.И. стр. 20** | Набивные мячи, обручи, мячи. | 1. Ходьба с изменением направления, бег с перешагиванием через   предметы   1. Общеразвивающие упр. 2. Прыжки с высоты 40 см 3. Отбивание мяча 4. Ползание на ладонях и ступнях 5. П/и «Не оставайся на полу» 6. И/м.п. «Эхо» |  |
| III | **Задачи:** упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в со- хранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. **Пензулаева Л.И. стр. 22** | Гимнастическая скамейка, мячи | 1. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе 2. Общеразвивающие упр. 3. Ведение мяча по прямой. 4. Ползание по гимнастической скамейке 5. Ходьба по рейке гимнастической скамейки 6. П/и «Удочка» 7. И/м.п «Летает — не летает» |  |
| IV | **Задачи:** закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Уп- ражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с  дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по по- вышенной опоре.  **Пезулаева Л.И стр. 25** | Мячи, кегли, гимнастическая скамейка | 1. Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную 2. Общеразвивающие упр. 3. Ползание на четвереньках в прямом направлении 4. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 5. ходьба по гимнастической скамейке 6. П/и«Удочка» 7. Ходьба в колонне по одному |  |
| **Ноябрь** | | | | |
| I | **Задачи:** закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходь- бе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с  мячом.  **Пензулаева Л.И. стр. 28** | Канат, шнуры, мячи, | 1. Ходьба и бег в колонне по одному по кругу 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по канату 4. Прыжки на двух ногах через шнуры 5. Прыжки на двух ногах через шнуры 6. Эстафета с мячом «Мяч водящему» 7. П/и «Догони свою пару» 8. И/м.п «Угадай чей голосок? |  |
| II | **Задачи:** упражнять детей в ходьбе с изменением направления дви-  жения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг  другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.  **Пензулаева Л.И. стр. 31** | Мешочки, скакалки, гимнастическая скамейка, мячи | 1. Ходьба в колонне по одному 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки через короткую скакалку 4. Ползание по гимнастической скамейке 5. Броски мяча друг другу 6. П/и «Фигуры» |  |
| III | **Задачи:** упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между  предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.  **Пензулаева Л.И. стр.33** | Кубики, набивные мячи, дуги, мячи, мешочки | 1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками 2. Общеразвивающие упр. 3. Ведение мяча в прямом направлении 4. Лазанье под дугу 5. Ходьба на носках 6. П/и «Перелет птиц» 7. И/м п «Летает — не летает». |  |
| IV | **Задачи:** закреплять навык ходьбы и бега между предметами, разви- вая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой;  повторить упражнения в прыжках | Кегли, шнуры, гимнастическая скамейка, мячи, | 1. Ходьба и бег между предметами 2. Общеразвивающие упр. 3. Лазанье 4. Прыжки на двух ногах через шнур 5. Ходьба по гимнастической скамейке 6. Бросание мяча о стенку 7. П/и «Фигуры» |  |
|  | и на равновесие  **Пензулаева Л.И. стр.35** |  | 8. Ходьба в колонне по одному |  |
| **Декабрь** | | | | |
| I | **Задачи:** Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать  ловкость в упражнениях с мячом.  **Пензулаева Л.И. стр.38** | Мешочки, кегли, мячи | 1. Ходьба и бег 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком 4. Прыжки на двух ногах между предметами 5. Бросание малого мяча 6. П/и «Хитрая лиса» |  |
| II | **Задачи:** Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на  правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом**.**  **Пензулаева Л.И. стр. 40** | Палка, мячи, гимнастическая скамейка | 1. Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную 2. Общеразвивающие упражнения 3. Прыжки на правой и левой ноге 4. Эстафета с мячом 5. Ползание по скамейке 6. П/и «Салки с ленточкой» 7. И/м п. «Эхо!» |  |
| III | **Задачи:** повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.  **Пензулаева Л.И. стр. 43** | Мячи, гимнастическая скамейка, кубики. | 1. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа 2. Общеразвивающие упр. 3. Подбрасывание мяча правой и левой рукой 4. Ползание по гимнастической скамейке на животе 5. ходьба по рейке гимнастической скамейки 6. П/и «Попрыгунчики-воробышки» 7. Ходьба в колонне по одному |  |
| IV | **Задачи:** повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую  сторону; упражнять в ползании по | Мешочки, гимнастическая скамейка | 1. Ходьба и бег по кругу 2. Общеразвивающие упр. |  |
|  | скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие**.**  **Пензулаева Л.И. стр. 45** |  | 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах с мешочком 4. П/и «Хитрая лиса» 5. И/м.п «Эхо» |  |
| **Январь** | | | | |
| I | **Задачи:** повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег  врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.  **Пензулаева Л.И. стр. 47** | Гимнастическая скамейка, набивные мячи, мешочки, палки | 1. Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, бег врассыпную 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки 4. Прыжки через препятствия 5. Проведение мяча 6. П/и «День и ночь» 7. Ходьба в колонне по одному. |  |
| II | **Задачи:** повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.  **Пезулаева Л.И стр. 50** | Кубики, мячи, | 1. Ходьба и бег 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки в длину с места 4. «Поймай мяч» 5. Ползание по прямой на четвереньках 6. П/и ««Совушка» |  |
| III | **Задачи:** упражнять в ходьбе и  беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.  **Пензулаева Л.И. стр. 52** | Шнур, мячи, набивные мячи | 1. Ходьба и бег в колонне по одному 2. Общеразвивающие упр. 3. Переброска мячей друг другу 4. Ползание на ладонях и коленях 5. ходьба на носках, между предметами 6. П/и «Удочка» 7. Ходьба в колонне по одному |  |
| IV | **Задачи:** повторить ходьбу и бег с изменением направления движе- ния; упражнять в ползании на  четвереньках; повторить | Скакалки, гимнастическая скамейка | 1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления 2. Общеразвивающие упр. 3. Ползание по гимнастической |  |
|  | упражнения на сохранение равновесия и в прыжках  **Пензулаева Л.И. стр. 55** |  | скамейке   1. ходьба по двум гимнастическим скамейкам 2. Прыжки через короткую скакалку 3. П/и «Паук и мухи» 4. И/м.п. |  |
| **Февраль** | | | | |
| I | **Задачи:** упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повы- шенной опоре с выполнением  дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер  **Пензулаева Л.И. стр.57** | Обручи, мячи, шнуры, | 1. Ходьба в колонне по одному 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по гимнастической скамейке 4. Броски мяча 5. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры 6. П/и «Ключи» 7. Ходьба в колонне по одному |  |
| II | **Задачи**: упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске  мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).  **Пензулаева Л.И. стр. 59** | Обручи, дуги, мячи, палки | 1. Ходьба в колонне по одному, ходьба и   бег врассыпную   1. Общеразвивающие упр. 2. Подскоки на правой и левой ноге 3. Переброска мячей друг другу 4. Лазанье пол дугу 5. П/и «Не оставайся на земле» 6. Ходьба в колонне по одному |  |
| III | **Задачи:** повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном  подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с  выполнением дополнительного задания. | Мешочки, гимнастические скамейки | 1. Ходьба в колонне по одному 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам 4. Метание мешочков правой и левой рукой 5. П/и ««Не попадись» 6. Ходьба в колонне по одному |  |
|  | **Пензулаева Л.И. стр. 61** |  |  |  |
| IV | **Задачи:** упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между  предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.  **Пензулаева Л.И. стр. 63** | Мячи, кегли, гимнастическая скамейка, обручи | 1. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне 2. Общеразвивающие упр. 3. Ползание на четвереньках между предметами 4. Ходьба по гимнастической скамейке 5. Прыжки из обруча в обруч 6. П/и «Жмурки» 7. И/м.п «Угадай, чей голосок?» |  |
| **Март** | | | | |
| I | **Задачи:** упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохра- нении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с  дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.  Закрепить правила безопасного поведения при выполнении игровых и физических  упражнений. Напомнить детям о безопасном передвижении в спортивном зале.  **Пензулаева Л.И стр. 70** | Кегли, кубики, мячи, гимнастическая скамейка | 1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по гимнастической скамейке 4. Прыжки. 5. Эстафета с мячом 6. П/и «Ключи» 7. Ходьба в колонне по одному |  |
| II | **Задачи:** упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врас- сыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мя- чом.  **Пензулаева Л.И. стр.72** | Флажки, скакалки, мячи, сетка, шнур | 1. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки через короткую скакалку 4. Перебрасывание мяча через сетку 5. Ползание под шнур 6. П/и «Затейники» 7. Ходьба в колонне по одному |  |
| III | **Задачи:** повторить ходьбу с | Мешочки, палки, | 1. Ходьба в колонне по одному, ходьба |  |
|  | выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.  **Пензулаева Л.И стр.74** | гимнастическая скамейка. | и бег врассыпную   1. Общеразвивающие упр. 2. Метание мешочков 3. Ползание в прямом направлении 4. Ходьба по гимнастической скамейке 5. П/и «Волк во рву» 6. Ходьба в колонне по одному |  |
| IV | **Задачи:** повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.  **Пензулаева Л.И стр.77** | Набивные мячи, кубики, кегли, мячи, скакалки. | 1. Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога 2. Общеразвивающие упр. 3. Лазанье 4. Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи 5. Прыжки на правой и левой ноге 6. П/и ««Совушка» 7. И/м.п. |  |
| **Апрель** | | | | |
| I | **Задачи:** повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.  **Пензулаева Л.И стр.79** | Гимнастическая скамейка, мячи, шнур | 1. Ходьба в колонне по одному 2. Общеразвивающие упр*.* 3. Ходьба по гимнастической скамейке 4. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 5. Переброска мячей 6. П/и «Хитрая лиса» 7. Ходьба в колонне по одному |  |
| II | **Задачи:** повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. **Пензулаева Л.И стр.81** | Обручи, мячи, кубики, | 1. Ходьба и бег в колонне по одному 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки в длину с разбега 4. Броски мяча друг другу 5. Ползание на четвереньках 6. П/и «Мышеловка» 7. Ходьба в колонне по одному |  |
| III | **Задачи:** упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в  построении в пары (колонна по | Мешочки, гимнастическая скамейка, кубики, кегли | 1. Ходьба в колонне по одному 2. Общеразвивающие упр. 3. Метание мешочков на дальность |  |
|  | два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.  **Пензулаева Л.И стр.82** |  | 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 4. П/и «Затейники» 5. Ходьба в колонне по одному |  |
| IV | **Задачи:** повторить ходьбу и бег с выполнением заданий;  упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.  **Пензулаева Л.И стр.84** | Кегли, гимнастическая скамейка, мячи, набивные мячи, мешочки | 1. Игровое задание «По местам» 2. Общеразвивающие упр. 3. Бросание мяча в шеренгах 4. Прыжки в длину с разбега 5. Ходьба на носках между предметами 6. П/и «Салки с ленточкой» 7. Ходьба в колонне по одному. |  |
| **Май** | | | | |
| I | **Задачи:** повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.  **Пензулаева Л.И стр.8** | Мячи, гимнастическая скамейка, обручи | 1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя пере строение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по гимнастической скамейке 4. Прыжки с ноги на ногу 5. Броски малого мяча о стену 6. П/и «Совушка» 7. И/м.п. «Великаны и гномы» |  |
| II | **Задачи:** упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.  **Пензулаева Л.И стр.88** | Мячи, обручи, | 1. Ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки в длину с места 4. Ведение мяча одной рукой 5. Пролезание в обруч прямо и боком 6. П/и «Горелки» 7. И/м. п. «Летает — не летает» |  |
| III | **Задачи:** упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге  врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.  **Пензулаева Л.И стр.90** | Мешочки, гимнастическая скамейка, | 1. Ходьба в колонне по одному 2. Общеразвивающие упр. 3. Метание мешочков 4. Ходьба по рейке гимнастической скамейки 5. Ползание по гимнастической скамейке 6. П/и «Воробьи и кошка» 7. Ходьба в колонне по одному |  |
| IV | **Задачи:** упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по  сигналу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. | Гимнастическая скамейка, кегли, кубики | 1. Ходьба в колонне по одному 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по гимнастической скамейке 4. Прыжки на двух ногах между кеглями 5. П/и «Охотники и утки» 6. И/м п. «Летает — не летает» |  |

# 4.2 План развлечений по физическому воспитанию во II младшей – подготовительных к школе группах

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц проведе ния** | **Неделя месяца** | **Тема мероприятия** | **Цель** | **Литература** | **Участники** |
| **Сентябрьрь** | 1. | **Неделя подвижных игр** | Укреплять организм | Е.А. Тимофеева «Подвижные игры | Все возрастные группы |
|  |  | детей, формировать | с детьми» |  |
|  |  | навыки движений. | Л.И. Пензулаева Подвижные игры |  |
|  |  |  | и игровые упражнения для детей 3- |  |
|  |  |  | 5 лет. |  |
| 2. | **Спортивное развлечение** | Развивать | В.Я. Лысова «Спортивные  праздники и развлечения»  Старший возраст стр.6 | Старшие группы |
|  | **«Делай, как мы, делай** | сообразительность, |  |
|  | **лучше нас»** | смекалку, |  |
|  |  | воображение |  |
| 3. | **«За здоровьем на лесную** | Приучать детей | Совместный поход, детей | Подготовительные к |
|  | **полянку»** | активно участвовать в | подготовительных к школе групп, | школе группы |
|  |  | коллективных играх, закаливать детей на свежем воздухе. | и родителей в парковую зону «Санатория Амурский» |  |
|  |  |  |  |  |
| **Октябрь** | 1. | **Спортивный праздник**  **«В гостях у Матрёшки»** | Приобщать детей к культуре русского народа. | Н. Луконина, Л. Чадова  «Физкультурные праздники в детском саду»  стр. 61 | Младшие группы |
| 2. | **Спортивный досуг**  **«Здравствуй, Осень!»** | Развивать сообразительность, смекалку,  воображение | В.Я. Лысова «Спортивные праздники и развлечения» Старший возраст стр.64 | Старшие группы, Подготовительные к школе лог. группы |
| 3. | **Спортивное развлечение**  **«Осенние гуляния»** | Совершенствовать навыки выполнения игровых упражнений; воспитывать чувство товарищества, смелость. | А. П. Щербак «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении»  стр. 24 | Средние группы |
| **Ноябрь** | 1. | **Спортивное развлечение**  **«Физкульт –привет!»** | Закрепить навыки выполнения циклических упражнений; посредствам эмоц. фона, с помощью  игровых упражнений вызвать у детей положительные эмоции. | З. Ф. Аксёнова «Спортивные праздники в детском саду» стр.35 | Подготовительные к школе группы |
| 2. | **Спортивное развлечение**  **«Знай своё тело»** | Обучить правильной последовательности выполнения ОРУ на основе уже  накопленного детьми | А. П. Щербак «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении»  стр. 55 | Старшие группы |
|  |  |  | опыта. |  |  |
| 3. | **Спортивный досуг «Мы растём здоровыми!»** | Воспитывать волю к победе и умение преодолевать  трудности. | В.Я. Лысова «Спортивные праздники и развлечения»  Младший и средний возраст стр. 5 | Младшие группы Средние группы |
| **Декабрь** | 1. | **Спортивное развлечение**  **«Волк и семеро козлят»** | Тренировать разностороннюю координацию  движений, быстроту реакции на сигнал. | Г. В. Беззубцева, А.М. Ермошина  «В дружбе со спортом» стр.45 | Средние группы |
| 2. | **Спортивное развлечение**  **«Весёлый праздник»** | Совершенствовать навыки выполнения  игровых упражнений с прыжками. | В.Я. Лысова «Спортивные праздники и развлечения»  Младший и средний возраст стр. 14 | Младшие группы |
| 3. | **Спортивное развлечение**  **«Весёлые старты»** | Закреплять навыки выполнения спортивных  упражнений. | В.Я. Лысова «Спортивные праздники и развлечения» Старший возраст стр. 17 | Старшие группы |
| 4. | **Спортивный праздник**  **«Никогда не унывай»** | Продолжать воспитывать такие качества, как товарищество,  дисциплинированност ь, уважительное отношение к соперникам по играм  и состязаниям. | В.Я. Лысова «Спортивные праздники и развлечения» Старший возраст стр. 20 | Подготовительные к школе группы |
| **Январь** | 3. | **Неделя подвижных игр.** | Укреплять организм детей, формировать навыки движений. | Е.А. Тимофеева «Подвижные игры с детьми»  Л.И. Пензулаева Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3- | Все возрастные группы |
|  |  |  |  | 5 лет. |  |
| 4. | **Зимнее спортивное развлечение «Мы мороза не боимся»** | Посредствам создания эмоционального фона, с помощью развивающих игр и упражнений вызвать у детей положительные  эмоции. | Н. Луконина, Л. Чадова  «Физкультурные праздники в детском саду»  стр.15 | Подготовительные к школе группы |
| **Февраль** | 1. | **Спортивный праздник**  **«Здравствуй , Зимушка – Зима»** | Через игровые эстафеты обучать управлению своей деятельностью;  развивать фантазию. | В.Я. Лысова «Спортивные праздники и развлечения»  Младший и средний возраст стр. 12 | Средние группы |
| 2. | **Спортивное развлечение к 23 февраля** | Совершенствовать навыки в метании, прыжках, ползании. | Н. Луконина, Л. Чадова  «Физкультурные праздники в детском саду»  стр. 22 | Все возрастные группы |
| 3. | **Спортивный досуг**  **«Спорт - это сила и здоровье»** |  | В.Я. Лысова «Спортивные  праздники и развлечения» Старший возраст стр.8 | Старшие группы,  Подготовительные к школе группы |
| 4. | **Праздник мыльных пузырей** | Способствовать формированию положительных  эмоций, развивать активность детей, создать обстановку общей радости. | Журнал «Дошкольная педагогика» | Младшие группы |
| **Март** | 1. | **Спортивный праздник**  **«Мама, папа и я – спортивная семья»** | Развивать самостоятельность и творчество в  двигательной деятельности. | В.Я. Лысова «Спортивные праздники и развлечения»  Младший и средний возраст стр. 35 | Средние группы |
| 2. | **День русских народных подвижных игр.** | Способствовать  формированию положительных | Совместно с МБДОУ д/с №311 г.о. Самара | Подготовительные к школе группы |
|  |  |  | эмоций, развивать  активность детей. |  |  |
| 3. | **Спортивный досуг**  **«Пусть всегда будет солнце»** | Формировать познавательные интересы, воспитывать  устойчивое внимание, наблюдательность | В.Я. Лысова «Спортивные праздники и развлечения» Старший возраст стр. 43 | Старшие группы Подготовительные к школе группы |
| **Апрель** | 1. | **Спортивное развлечение**  **«День смеха в детском саду»** | Совершенствовать  двигательные умения и навыки детей; развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. |  | Старшие группы |
| 2. | **Спортивный досуг «За золотым ключиком в лес»** | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации  двигательной  деятельности детей. | В.Я. Лысова «Спортивные праздники и развлечения»  Младший и средний возраст стр. 21 | Младшие группы Средние группы |
| 3. | **Экскурсия в войсковую часть** |  |  | Подготовительные к школе группы |
| 4. | **Спортивное развлечение**  **«Мы - военные»** | Развивать быстроту реакции, силу, выносливость,  ловкость. | Журнал «Дошкольная педагогика» 01.2009г  стр. 31 | Подготовительные к школе группы |
| **Май** | 1. | **Спортивное развлечение посвящённое 9 мая «День Победы – праздник дедов»** | Воспитывать любовь к Родине. Формировать чувство сопричастности к  событиям, которые стране. | Н. Луконина, Л. Чадова  «Физкультурные праздники в детском саду»  стр. 44 | Старшие группы, Подготовительные к школе группы |
| 2. | **Спортивное развлечение**  **«Мы за солнышком** | Развивать  разнообразные виды | Н. Луконина, Л. Чадова  «Физкультурные праздники в | Младшие группы |
|  |  | **шагаем!»** | движений, приучать действовать  совместно. | детском саду» стр. 80 |  |
| 3. | **Спортивный досуг с юными спортсменами** | Развивать самостоятельность и творчество в  двигательной активности. | В.Я. Лысова «Спортивные праздники и развлечения»  Младший и средний возраст стр. 29 | Средние группы |
| 4. | **Спортивный досуг**  **«Друзья соперники»** | Развивать быстроту реакции, силу, выносливость, ловкость. | В.Я. Лысова «Спортивные праздники и развлечения» Старший возраст стр. 59 | Старшие группы |
| **Июнь** | 1. | **День здоровья детей** | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации  двигательной  деятельности детей. |  | Все возрастные группы |
| **Июль** | 1. |  |  |  |  |
| **Август** | 1. |  |  |  |  |