

УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего МБДОУ д/с № 8
от «30» 08 2017 г. № 93/18

ПРИНЯТА

Педагогическим советом МБДОУ д/с № 8

Протокол № 1 от «30» 08 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Разработчик:
инструктор по физической культуре
Черкашина Таисия Владимировна

г. Чебаркуль, 2017

Содержание

1. Целевой компонент Рабочей программы	
1.1 Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели и задачи Рабочей программы	3
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Рабочей программы	3 – 4
1.1.3. Особенности физического развития детей дошкольного возраста	4 – 6
1.2. Планируемые результаты освоения Рабочей программы	6 – 10
2. Содержательный компонент Рабочей программы	
2.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие» Перечень программ, технологий, пособий	11 – 21
2.2. Взаимодействие с семьями воспитанников	21 – 22
3. Организационный компонент Рабочей программы	
3.1. Учебный план	23
3.2. Материально – техническое оснащение	23
3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий, проводимых в группах	24 – 31
3.4. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	32– 33
Приложение 1	
Перспективное планирование	34 – 62

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Учебная рабочая программа разработана с учетом программы по физическому воспитанию Л.И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду».

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении ФГОС ДО»;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. №26;
- Основной образовательной программой МБДОУ д/с №25.

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности педагога в рамках образовательных областей ФГОС дошкольного образования.

Рабочая программа включает в себя три основных раздела: целевой, содержательный и организационный:

- в целевой раздел входят пояснительная записка, описание планируемых результатов освоения рабочей программы;
- в содержательный раздел рабочей программы входят описание содержания образовательной области «Физическое развитие», взаимодействие с семьями воспитанников.
- в организационный раздел входят учебный план, материально – техническое оснащение, особенности традиционных событий, праздников, мероприятий, описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных способностей воспитанников.

Рабочая программа определяет содержание образовательного процесса **по физическому воспитанию детей с 3 до 7 лет** с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

1.1.1. Цели и задачи реализации Рабочей программы.

Цель – укрепление и охрана здоровья детей; формирование и совершенствование умений и навыков в основных видах движений.

Программа направлена на решение следующих **задач**:

- Развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Формирование знаний о здоровом образе жизни, о строении собственного тела.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Рабочей программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей. Построение образовательного процесса ДОУ осуществляется с учётом следующих принципов:

• **Принцип индивидуализации** - построение образовательного процесса, в котором учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка.

• **Принцип активности** – построение такого образовательного процесса, в котором ребенок ставится в активную позицию познания окружающего мира, самостоятельном поиске способов установления взаимодействия с окружающими людьми на основе общепринятых норм и правил, соблюдению общечеловеческих ценностей.

• **Принцип интеграции** – решение задач программы в системе всего образовательного процесса и всех видов деятельности, обеспечивающих проникновение одних элементов в другие, создавая подвижность, гибкость образовательному пространству.

• **Принцип гуманизации** – утверждающий непреходящие ценности общекультурного человеческого достоинства, обеспечивающий каждому ребенку право на свободу, счастье и развитие способностей.

• **Принцип преемственности** – предполагающий обогащение средств, форм и методов воспитания, предопределяет характер связи между элементами педагогического процесса в ДООУ и стилем воспитания в семье.

• **Принцип диалогичности** – предполагающий, что только в условиях субъект-субъектных отношений возможно формирование гуманной личности, нацелен на оптимизацию взаимодействия субъектов образовательного процесса.

• **Принцип культуросообразности** – предполагающий ориентацию на потребности общества и личности ребенка, адаптацию детей к современным условиям жизни общества, приобщение детей к традициям народной культуры, дополненным региональным компонентом.

• **Принцип вариативности** содержания образования предполагает возможность существования различных подходов к отбору содержания и технологии обучения и воспитания.

• **Принцип сбалансированности** совместной деятельности взрослых и детей, самостоятельной деятельности детей в непосредственно-образовательной деятельности и в проведении режимных моментов.

• **Принцип адекватности** дошкольному возрасту форм взаимодействия с воспитанниками.

Вышеперечисленные принципы:

- предусматривают решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей в рамках непосредственно образовательной деятельности и при проведении режимных моментов;

- предполагают построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом деятельности для них является игра.

- построение дополнительной образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

- сотрудничество ДООУ с семьей.

1.1.3. Особенности физического развития детей дошкольного возраста

Четвертый год жизни (2 младшая группа)

Быстрота роста на четвертом году замедляется. К четырём годам рост детей увеличивается в среднем на 5-6 сантиметров. В четыре года рост мальчиков равен 99,3 сантиметров, а девочек 98,7 сантиметров. В этом возрасте мальчики весят 16,1 килограмм, девочки 15,8 килограмм. Окружность грудной клетки в среднем составляет 53,5 сантиметра.

Опорно-двигательная система ещё не совершенна. Физиологические изгибы позвоночника сформированы, но не устойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации при неблагоприятных воздействиях. В развитии мышц наблюдается резкое увеличение их диаметра примерно в 2-2,5 раза. Происходит дифференциация мышечных волокон. Дыхательные пути у детей отличаются от таковых у взрослых. Просветы воздухоносных путей (гортань, трахея, бронхи, носовые ходы) у ребенка значительно уже.

Слизистая оболочка, их выстилающая, нежна и ранима. Это создает предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Ребенок трех-четырех лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба. В дошкольном возрасте происходит совершенствование строения и деятельности центральной нервной системы.

Пятый год жизни (Средняя группа)

Темп физического развития ребенка с 4-го по 6-й год жизни примерно одинаков: средняя прибавка в росте за год составляет 5—7 см, в массе тела — 1,5—2 кг. Рост четырехлетних мальчиков — 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет — 99,7 см, пяти лет — 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет — 17,8 и 17,5 кг. Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Преобладающий у детей 2—3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1060 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. Сердечно-сосудистая система. Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса — 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания — от 19 до 29. В возрасте 4—5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. К 4—5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Но особенно характерно для детей этого возраста совершенствование межанализаторных связей и механизма взаимодействия сигнальных систем.

Шестой год жизни (Старшая группа)

Возраст 5—6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см. Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчиваются. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см.) Не заканчивается и окостенение носовой перегородки. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области

носа, уха могут привести к травмам. Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (проприоцептивные рефлексы — рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы — реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100—1200 см³, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дм³ воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности».

Седьмой год жизни (Подготовительная группа).

Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее разветвление этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

1.2. Планируемые результаты освоения Рабочей программы.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

3 – 4 года.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, спокойно спит, с аппетитом ест
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (2 раза в год)

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- приучен к опрятности (замечает неопорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).
- владеет навыками поведения во время еды, умывания, умеет пользоваться носовым платком, причёсываться, следит за своим внешним видом
- охотно включается в выполнение режимных моментов и гигиенических процедур

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище

- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна
- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей
- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения.
- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания
- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

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

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

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед);
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4 – 5 лет.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1-2 раза в год)

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- проявляет привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом
- имеет элементарные представления о том, что полезно и вредно для здоровья
- сформированы навыки культуры еды, культуры поведения, умеет следить за своим внешним видом

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья

- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия

- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

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

- прыгает в длину с места не менее 70 см;

- может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м;

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

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;

- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;

- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;

- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;

- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;

- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;

- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;

- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

5 – 6 лет.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест

- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1-2 раза в год)

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу

- имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых)

- сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком)

- владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье

- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня

- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека

- имеет представление о правилах ухода за больным.

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

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;

- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

– умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

6 – 7 лет.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1 раз в год)

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- усвоил основные культурно-гигиенические навыки: быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полоскает рот после еды, моет ноги перед сном
- правильно пользуется носовым платком и расческой
- следит за своим внешним видом
- быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

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

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

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см);
- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;

- метать предметы в движущуюся цель;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

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

2. Содержательный компонент Рабочей программы

2.1. Содержание образовательной деятельности «Физическое развитие».

Рабочая программа определяет содержание образовательного процесса по физическому воспитанию детей с 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 3-4 лет:

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

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

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

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

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Содержание работы по физическому развитию:

1. Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

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

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

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

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

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

3. Подвижные игры

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

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

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

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

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

Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 4-5 лет:

Укреплять здоровье детей, закаливание их организма и совершенствованию его функций;

Осуществлять под руководством медицинских работников комплекса закаливающих процедур с использованием природных факторов (солнце, воздух, вода); обеспечение пребывания детей на воздухе в соответствии с режимом дня;

Организовывать и проводить различные подвижные игры;

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут;

Воспитывать культурно – гигиенические навыки;

Воспитывать опрятности, привычки следить за своим внешним видом, самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;

Закреплять умения пользоваться расческой, носовым платком;

Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи;

Формировать начальное представление о здоровом образе жизни;

Знакомить детей с частями тела и органами чувств человека, формировать представления о функциональном предназначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека;

Воспитывать потребности в соблюдении режима питания, употребления в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов;

Формировать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах, расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания;

Знакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь»;

Развивать умения устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием;

Формировать умения оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме;

Развивать умения заботиться о своем здоровье;

Формировать представления о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека, воспитание потребности быть здоровым.

Формировать умения и навыки в ловле и подбрасывании мяча по – разному, в прыжках на одной ноге через короткую скакалку;

Совершенствовать координацию движений, равновесия, умения следить за положением своего тела в разнообразных упражнениях, лазать по гимнастической стенке, ловить мяч кистями рук;

Овладеть навыками катания на велосипеде; совершенствование навыков катания на велосипеде по прямой, по кругу;

Приобщать к народным играм, выполнение правил в подвижных и народных играх, создание воспитателем условий для проявления ловкости, выносливости в играх и упражнениях.

Содержание работы по физическому развитию:

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске,

гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Круговое в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

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

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

1. Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

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

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

2. Спортивные упражнения. **Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

3. Подвижные игры

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

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

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

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

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

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Спортивные развлечения. «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы», «Здоровье дарит Айболит».

Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 5-6 лет:

Ознакомление детей с тем, как устроено тело человека, его организм;

Развитие у детей понимания значения и необходимости гигиенических процедур;

Ознакомление детей с назначением и работой системы пищеварения;

Закрепление представления о том, что для человека самое главное – здоровье;

Формирование элементарных представлений об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробах, вирусах);

Формирование представлений о витаминах и их влиянии на организм человека; о лекарствах (их пользе, вреде, применении по назначению врача, чужих лекарств не брать, о витаминах, продуктах где они есть);

Формирование у детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья;

Развитие у детей представления о полезности физической активности для организма;

Оказание помощи детям в понимании, что здоровье зависит от правильного питания — еда должна быть не только вкусной, но и полезной;

Объяснение детям, что купаться, плавать, загорать полезно для здоровья только в том случае, если соблюдать определенные правила безопасности, рассказать о профилактике заболеваний (воздушных и солнечных ваннах, массаже, закаливании).

Формирование первоначальных представлений о разнообразии спортивных игр и упражнений;

Развитие быстроты и общей выносливости, желания самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;

Совершенствование ранее освоенных движений в играх – эстафетах, спортивных играх;

Развитие умений анализировать, контролировать и оценивать движения свои и сверстников;

Побуждение воспитателем детей к проявлению творчества в активной двигательной деятельности;

Формирование у детей умения распределять и выполнять различные функции в играх с различными типами взаимодействия, подчиняться нормам справедливого распределения функций, взаимно контролировать действия в игре;

Поощрение воспитателем самостоятельной организации детьми известных игр с правилами в небольших подгруппах, предоставляя им необходимые игровые материалы.

Содержание работы по физическому развитию:

1. Основные движения

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

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

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

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

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

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

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со

сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

3. Спортивные игры

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

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

4. Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания»

Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 6-7 лет:

Закреплять навыки заботы о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью;

Знакомить детей с назначением и работой сердца; органами дыхания, назначением мышц, костей, суставов, их ролью в строении тела человека, а также возможностями движения различных частей тела.

Закреплять представления о пользе витаминов и их значении для здоровья человека;

Закреплять умение легко ходить и бегать, бегать, энергично отталкиваясь от опоры;

Развивать в играх – эстафетах быстроты, ловкости, общей выносливости;

Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;

Осваивать элементы спортивных игр: баскетбола, бадминтона, футбола, городков, поддержание интереса детей к различным видам спорта;

Совершенствовать координацию движений, равновесия;

Формировать навыки в ходьбе на лыжах, скольжении по ледяным дорожкам с разбега, катании на санках по ровному месту и с горки по одному и парами; навыки правильной осанки при статичных положениях и передвижениях в играх;

Совершенствовать навыки катания на велосипеде и самокате.

Содержание работы по физическому развитию:

1. Основные движения

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

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

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

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

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно. Бросание мяча вверх, о землю,

ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м).

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставляя ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, переноса массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, на носках, на одной ноге, закрыв глаза

2. Спортивные игры

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

3. *Подвижные игры*

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

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

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

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

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

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

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

Спортивные развлечения «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Игры-соревнования».

Перечень программ, технологий, пособий:

1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. – М.: Просвещение, 1983.
2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет. – М.: Просвещение, 1983.
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4 – 5 лет. Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1986.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1988.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми в детском саду. Подготовительная к школе группа. Конспекты занятий. – М.: Издательство «Мозаика – Синтез», 2011.
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет). – М.: Гуманит изд. центр ВЛАДОС, 2001.
7. Спортивные праздники в детском саду /Сост. С.Н. Сапего. – М.: АСТ; Донецк; Сталкер, 2007.
8. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят/Серия «Мир вашего ребенка». – Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
9. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
10. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: «Просвещение», 1983.
11. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием. – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2005.
12. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5 – 7 лет (с учетом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2005.
13. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/ Под ред. С.О. Филипповой. – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2005.
14. Доскин В.А. Растем здоровыми: пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2002.
15. Филиппова С.О. Мир движений мальчиков и девочек: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2001.
16. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста: Пособие для воспитателей детского сада. – М.: Просвещение, 1985.

17. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста: Книга для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1986.
18. Маханева Е.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1997.
19. Узорова О. Физкультурные минутки. – М.: ООО Издательство АСТ, 2004.
20. Муллаева Н.Б. Конспекты – сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. Учебно – методическое пособие. – СПб.: «Детство – Пресс», 2005.
21. Яковлева Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет. Конспекты занятия для старшей и подготовительной групп: пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.
22. Букварь здоровья / Л.В. Баль, В.В.Ветрова. – М.: Эксмо, 1995.
23. Разговор о правильном питании / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М.: Олма-Пресс, 2000.
24. Уроки Мойдодыра / Г.Зайцев. – СПб.: Акцидент, 1997.

2.2. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Главной задачей дошкольного учреждения является сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, их творческое и интеллектуальное развитие, обеспечение условий для личностного роста. Успешное решение этой работы невозможно в отрыве от семьи воспитанников, ведь родители – первые и главные воспитатели своего ребенка с момента его появления на свет и на всю жизнь.

Привлечению родителей воспитанников к совместному взаимодействию способствуют следующие формы взаимодействия с семьями воспитанников:

- изучение запросов и возможностей родителей воспитанников (анкетирование, опросы, беседы), обобщение и анализ полученной информации;
- презентация родителям достижений воспитанников ДООУ;
- размещение на информационных стендах пригласительных для родителей воспитанников на различные мероприятия ДООУ; вручение индивидуальных пригласительных родителям воспитанников на спортивные праздники, изготовленные детьми совместно с воспитателями;
- проведение родительских собраний с включением открытых просмотров;
- проведение педагогами групповых и индивидуальных консультаций для родителей воспитанников в ходе совместной деятельности;
- размещение печатных консультаций для родителей воспитанников на информационных стендах;
- привлечение родителей воспитанников к участию в конкурсах на детских праздниках;
- оформление фотоматериалов по проведенным мероприятиям и размещение их на стендах в холле ДООУ;
- награждение участников совместных мероприятий грамотами, дипломами, благодарственными письмами, призами.

Примерный план работы с семьями воспитанников

Работа с родителями		
1.	Выступления на родительских собраниях Тема: «Движение – это жизнь» Цель: познакомить родителей с физиологическими возможностями и потребностями ребёнка данного возраста в движении.	В течение учебного года
2.	Педагогическое просвещение родителей Папки-передвижки: - «Если хочешь быть здоровым» - «Закаливание польза или вред?»	В течение учебного года

	- «Мой ребёнок очень активный»	
3.	Индивидуальные консультации «Ваш ребенок и спорт»	В течение учебного года
4.	Привлечение родителей к подготовке спортивных праздников и развлечений, пополнению инвентаря.	В течение учебного года

3. Организационный компонент Рабочей программы

3.1. Учебный план.

Учебный план НОД «Физическое развитие» на учебный год

Вторая младшая группа (3 – 4 года)			Средняя группа (4 – 5 года)			Старшая группа (5 – 6 года)			Подготовительная группа (6 – 7 года)		
Длительность НОД – 15 минут			Длительность НОД – 20 минут			Длительность НОД – 25 минут			Длительность НОД – 30 минут		
Неделя	Месяц	Год	Неделя	Месяц	Год	Неделя	Месяц	Год	Неделя	Месяц	Год
2	8	70*	3	12	106*	3	12	106*	3	12	106*

*первые две недели января – каникулы, количество НОД в январе во всех возрастных группах меньше.

3.2. Материально – техническое оснащение.

Материально – техническое оснащение спортивного зала:

1. Палас коричневый
2. Скамейки деревянные
3. Бумы большой, маленький
4. Комплекс спортивный
5. Стенка шведская деревянная
6. Мостики деревянные для ходьбы
7. Стойки под инвентарь
8. Стулья деревянные на металлических ножках
9. Стойки деревянные для прыжков
10. Конусы
11. Дуги для подлезания металлические
12. Стойка для подлезания деревянная
13. Обручи металлические
14. Обручи пластиковые
15. Палки гимнастические короткие разноцветные
16. Палки гимнастические длинные желтые
17. Мячи красные среднего диаметра
18. Мячи набивные
19. Кегли
20. Гантели синие
21. Кольцесброс
22. Мешочки с песком
23. Скакалки
24. Бассейн надувной большой

3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий, проводимых в группах.

Перспективный план проведения СПОРТИВНЫХ праздников на 2017 – 2018 учебный год.

СРЕДНЯЯ ГРУППА	СТАРШАЯ ГРУППА	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА
1 к в а р т а л / сентябрь, ноябрь		
Спортивный праздник «Веселые пожарные». Цели и задачи: - Уточнить знание детей о правилах безопасности дома и на улице, - Развивать внимание, сосредоточенность, логическое мышление, ориентировку в пространстве; развивать интерес детей к участию в игре-инсценировке; - Стимулировать интерес к двигательной активности у детей, развивать быстроту, ловкость в эстафетах, играх, совершенствовать основные виды движений; - Воспитывать у детей осознанное отношение к своей безопасности; - Воспитывать чуткость, отзывчивость, умение оказать помощь другому, ответственное отношение к тому, что можно и нельзя делать одному дома и на улице.	Музыкально-спортивный праздник «Осенняя сказка» Цели и задачи: - Развивать внимание, сосредоточенность, логическое мышление, ориентировку в пространстве; развивать интерес детей к участию в игре-инсценировке; - Стимулировать интерес к двигательной активности у детей, развивать быстроту, ловкость в эстафетах, играх, совершенствовать основные виды движений; - Воспитывать у детей осознанное отношение к своей безопасности; - Воспитывать чуткость, отзывчивость, умение оказать помощь другому, - Способствовать развитию осторожности, осмотрительности, воспитывать внимание, сосредоточенность, умение применять полученные знания в играх и повседневной жизни; - Воспитывать желание передавать свои знания младшим детям, своим друзьям.	Спортивный праздник по «Как избежать неприятностей». Цели и задачи: - Уточнить знание детей о правилах безопасности дома и на улице, - Учить четко выражать свои мысли, говорить верно, учить объяснять ситуацию другим. - Развивать внимание, сосредоточенность, логическое мышление, ориентировку в пространстве; развивать интерес детей к участию в игре-инсценировке; - Стимулировать интерес к двигательной активности у детей, развивать быстроту, ловкость в эстафетах, играх, совершенствовать основные виды движений; - Воспитывать у детей осознанное отношение к своей безопасности; - Воспитывать чуткость, отзывчивость, умение оказать помощь другому, - В игровой форме закреплять знания о правилах безопасного поведения дома, на улице; - Воспитывать интерес у детей к накоплению знаний о правилах Безопасности. - - Способствовать развитию осторожности, осмотрительности, воспитывать внимание, сосредоточенность, умение применять полученные знания в играх и повседневной жизни; - Воспитывать желание передавать свои знания младшим детям, своим друзьям.

2 к в а р т а л / февраль		
Семейный спортивный праздник ко Дню Защитника Отечества “Аты-баты, мы солдаты!” Цели и задачи: - Воспитывать у детей чувство гордости, благодарности и уважения к российской армии, любви к родине; - Пропагандировать здоровый образ жизни; - Способствовать приобщению семьи к физкультуре и спорту. - Совершенствовать основные виды движений, используя подвижные игры и эстафеты, развивать силу, выносливость, быстроту, смелость, - Воспитывать волевые качества, развивать стремление к победе и уверенность в своих силах, воспитывать взаимовыручку, чувство товарищества; - Развивать у детей умственные способности и внимание, - Способствовать психологическому сближению детей и родителей, развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи.	Семейный спортивный праздник ко Дню Защитника Отечества “Веселые военные учения!” Цели и задачи: - Воспитывать у детей чувство гордости, благодарности и уважения к российской армии, любви к родине; - Пропагандировать здоровый образ жизни; - Способствовать приобщению семьи к физкультуре и спорту - Совершенствовать основные виды движений, используя подвижные игры и эстафеты, - Продолжать укреплять здоровье детей; - Учить не только получать радость от своих результатов, но и переживать за товарищей. - Выявить спортивные интересы, склонности и способности дошкольников; развивать быстроту, ловкость, силу, точность, выносливость; - Воспитывать волевые качества, развивать стремление к победе и уверенность в своих силах. - Развивать у детей умственные способности и внимание, - Способствовать психологическому сближению детей и родителей, развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи.	Семейный спортивный праздник ко Дню Защитника Отечества - “Военные игры” Цели и задачи: - Воспитывать у детей чувство гордости, благодарности и уважения к российской армии, любви к родине; - Пропагандировать здоровый образ жизни; - Способствовать приобщению семьи к физкультуре и спорту - Совершенствовать основные виды движений, используя подвижные игры и эстафеты, - Продолжать укреплять здоровье детей; - Учить не только получать радость от своих результатов, но и переживать за товарищей. - Выявить спортивные интересы, склонности и способности дошкольников; развивать быстроту, ловкость, силу, точность, выносливость; - Воспитывать волевые качества, развивать стремление к победе и уверенность в своих силах. - Развивать у детей умственные способности и внимание. - Способствовать психологическому сближению детей и родителей, развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи.
3 к в а р т а л / апрель		
Спортивный праздник ко Дню Космонавтики - “Если очень захотеть, можно в Космос полететь!” Цели и задачи: - Вызвать интерес к космическому пространству, расширять представление детей о планетах солнечной системы, о профессии космонавта; - развивать воображение и фантазию; развивать интеллектуальные способности детей, совершенствовать ловкость, координацию	Спортивный праздник ко Дню Космонавтики - “Космические приключения” Цели и задачи: - Вызвать интерес к космическому пространству, расширять представление детей о планетах солнечной системы, о профессии космонавта; космической технике, обогащать словарь детей (космодром, скафандр, невесомость, телескоп и т.д.)	Спортивный праздник ко Дню Космонавтики - “Космические приключения” Цели и задачи: - Вызвать интерес к космическому пространству, расширять представление детей о планетах солнечной системы, о профессии космонавта; космической технике, обогащать словарь детей (космодром, скафандр, невесомость, телескоп и т.д.) - развивать воображение и фантазию; развивать

движений; -совершенствовать технику выполнения физкультурных упражнений под музыку. - воспитывать чувства коллективизма, дружбы, умения сопереживать, создавать эмоционально благоприятную атмосферу.	- развивать воображение и фантазию; развивать интеллектуальные способности детей, совершенствовать ловкость, координацию движений; -совершенствовать технику выполнения физкультурных упражнений под музыку. - воспитывать чувства коллективизма, дружбы, умения сопереживать, создавать эмоционально благоприятную атмосферу.	интеллектуальные способности детей, совершенствовать ловкость, координацию движений; -совершенствовать технику выполнения физкультурных упражнений под музыку. - воспитывать чувства коллективизма, дружбы, умения сопереживать, создавать эмоционально благоприятную атмосферу.
3 к в а р т а л /июнь		
Спортивный праздник ко Дню защиты детей /на улице /- “Путешествие в страну Здоровья.” Цели и задачи: -Пропаганда здорового образа жизни, продолжать укреплять здоровье детей, формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. -Прививать любовь к спорту и физкультурным упражнениям, развивать физические качества. -Создать условия для обобщения элементарных валеологических знаний детей. Развивать умения использовать валеологические знания для своего оздоровления. -Формировать навыки сотрудничества друг с другом. Доставить детям чувство радости.	Спортивный праздник ко Дню защиты детей /на улице / “В здоровом теле – здоровый дух!” Цели и задачи: -Пропаганда здорового образа жизни, продолжать укреплять здоровье детей, формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. - Прививать любовь к спорту, развивать быстроту, ловкость, силу. -Повышать защитные силы организма через массаж, дыхательную гимнастику. Развивать умения использовать валеологические знания для своего оздоровления. -Закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, правильном питании, ЗОЖ. Формировать навыки сотрудничества друг с другом. Доставить детям радость.	Спортивный праздник ко Дню защиты детей /на улице / “В здоровом теле – здоровый дух!” Цели и задачи: -Пропаганда здорового образа жизни, продолжать укреплять здоровье детей, формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. - Прививать любовь к спорту, развивать быстроту, ловкость, силу. -Повышать защитные силы организма через массаж, дыхательную гимнастику. Развивать умения использовать валеологические знания для своего оздоровления. -Закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, правильном питании, ЗОЖ. Формировать навыки сотрудничества друг с другом. Доставить детям радость.

Перспективный план проведения СПОРТИВНЫХ досугов на 2017-18 учебный год

Группа/ Месяц	2 МЛАДШАЯ ГРУППА	СРЕДНЯЯ ГРУППА	СТАРШАЯ ГРУППА	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА
ОКТАБРЬ	«Вышли зайцы в огород» Задачи: Расширять знания детей об окружающем мире. Упражнять в беге, прыжках, ползании. Создать положительно-эмоциональный настрой, вызвать интерес к спортивным упражнениям. Вызвать положительный эмоциональный отклик.	«Сбор урожая» Задачи: Приобщать детей к здоровому образу жизни. Обучать детей игровым упражнениям для профилактики осанки и плоскостопия. В процессе игр, развивать основные виды движений, ловкость, смелость, волевые качества. Создать положительно-эмоциональный настрой, вызвать интерес к физкультурным упражнениям. Развивать доброжелательные отношения в коллективе.	“Тайны Древнего Египта”. Задачи: развитие кругозора – знакомство с историей Древних стран. Развитие интереса к спорту у детей; оздоровление детей с помощью дыхательных упражнений, массажа; Развитие физических качеств (силы, ловкости, смелости, гибкости). Воспитание доброжелательных отношений в коллективе, взаимовыручки.	«Осенний стадион» Задачи: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Закрепить умение продвигаться по кругу; повторить игровые упражнения с бегом, метанием. Развивать ловкость, быстроту, смелость. Закреплять умения прыгать из обруча в обруч, через препятствие. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске. Воспитание доброжелательных отношений в коллективе, взаимовыручки.
НОЯБРЬ	«Мой веселый, звонкий мяч» Задачи: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений; развивать ловкость и глазомер при катании мяча, упражнять в беге, прыжках, равновесии. Создать положительно-эмоциональный настрой, вызвать интерес к занятиям спортом.	“Одни дома или. Как избежать неприятностей”. Задачи: Расширять знания детей о правилах безопасности дома и на улице, развивать интерес детей к участию в игре-инсценировке; - Стимулировать интерес к двигательной активности у детей, развивать быстроту, ловкость в эстафетах, играх, совершенствовать основные виды движений; - Воспитывать у детей осознанное отношение к своей безопасности; Воспитывать чуткость, отзывчивость.	“Одни дома или Как избежать неприятностей”. Задачи: Расширять знания детей о правилах безопасности дома и на улице, о правилах безопасности дома и на улице, развивать интерес детей к участию в игре-инсценировке; - Стимулировать интерес к двигательной активности у детей, развивать быстроту, ловкость в эстафетах, играх, совершенствовать основные виды движений; - Воспитывать у детей осознанное отношение к своей безопасности; Воспитывать чуткость, отзывчивость, умение оказать помощь другому.	“Одни дома или Как избежать неприятностей”. Задачи: Расширять знания детей о правилах безопасности дома и на улице, о правилах безопасности дома и на улице, развивать интерес детей к участию в игре-инсценировке; - Стимулировать интерес к двигательной активности у детей, развивать быстроту, ловкость в эстафетах, играх, совершенствовать основные виды движений; - Воспитывать у детей осознанное отношение к своей безопасности; Воспитывать чуткость, отзывчивость, умение оказать помощь другому.

ДЕКАБРЬ	«В гости к елочке» Задачи: Продолжать знакомить детей с природными явлениями; воспитывать любовь к природе и желание ее беречь; совершенствовать навыки ходьбы и бега; упражнять в ползании, метании. Доставить детям радость. Воспитывать чувство коллективизма.	«Кабы не было зимы...» Задачи: Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, в метании. Доставить детям чувство радости. Обучать игровым упражнениям для профилактики осанки и плоскостопия. Расширять знания детей об окружающем мире, развивать фантазию, воображение.	“В целом мире торжество – наступает Рождество!” Задачи: создать у детей бодрое, веселое настроение; дать почувствовать радость движения; развивать двигательные способности – силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию; Расширять знания детей об окружающем мире, предстоящем Празднике. Закреплять навыки метания набивного мяча вдале одной рукой. Закрепить умение ползать по скамейке на животе. Воспитывать дружелюбие, стремление к взаимовыручке. Воспитывать интерес к движениям и потребность в здоровом образе жизни.	“В целом мире торжество – наступает Рождество!” Задачи: создать у детей бодрое, веселое настроение; дать почувствовать радость движения; развивать двигательные способности – силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию; Расширять знания детей об окружающем мире, предстоящем Празднике. Закреплять навыки метания набивного мяча вдале одной рукой. Закрепить умение ползать по скамейке на животе. Воспитывать дружелюбие, стремление к взаимовыручке. Воспитывать интерес к движениям и потребность в здоровом образе жизни.
ЯНВАРЬ	«Встреча со Снеговиком» Задачи: Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в метании, прыжках. Обогащать знания детей о зиме. Развивать внимание. Доставить детям чувство радости.	«Зимние забавы» Задачи: Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в ползании. Закреплять знания детей в названии и определении времен года. Продолжать знакомить с зимними явлениями природы. Воспитывать любовь к природе и желание ее беречь.	“Где-то на Крайнем Севере...” Задачи: совершенствовать основные виды движений, используя подвижные игры народов Севера России и эстафеты. Воспитывать интерес к движениям и потребность в здоровом образе жизни. Стимулировать и поощрять миролюбивое отношение к другим национальностям, народам и их культуре.	«Зимние забавы» Задачи: совершенствовать основные виды движений, используя подвижные игры и эстафеты. Воспитывать интерес к движениям и потребность в здоровом образе жизни.

ФЕВРАЛЬ	"Аты-баты, мы солдаты!" Задачи: Создать радостное настроение. Совершенствовать двигательные умения. Упражнять в беге, прыжках, метании. Воспитывать желание быть похожими на храбрых летчиков, моряков, танкистов.	"Аты-баты, мы солдаты!" Задачи: Создать радостное, бодрое настроение. Совершенствовать двигательные умения. Упражнять в беге, прыжках, метании. Формировать интерес и потребность в занятиях спортом. Развивать ловкость, быстроту, силу, смекалку. Воспитывать желание быть похожими на храбрых летчиков, моряков, танкистов.	"Мы солдаты – храбрые ребята!" Задачи: Воспитывать у детей чувство гордости, благодарности и уважения к российской армии, любви к родине; Воспитывать любовь и уважение к профессии военного, пропагандировать здоровый образ жизни; Совершенствовать основные виды движений, используя подвижные игры и эстафеты, развивать силу, выносливость, быстроту, смелость, Воспитывать волевые качества, развивать стремление к победе и уверенность в своих силах, воспитывать взаимовыручку, чувство товарищества; создавать радостное настроение.	"Военные игры" Задачи: Воспитывать у детей чувство гордости, благодарности и уважения к российской армии, любви к родине; Воспитывать любовь и уважение к профессии военного, пропагандировать здоровый образ жизни; Совершенствовать основные виды движений, используя подвижные игры и эстафеты, развивать силу, выносливость, быстроту, смелость, Воспитывать волевые качества, развивать стремление к победе и уверенность в своих силах, воспитывать взаимовыручку, чувство товарищества; создавать радостное настроение..
МАРТ	«Пришла весна, разбудим мишку ото сна» Задачи: Закрепить умение бросать мяч об пол (вверх) и ловить его двумя руками. Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по доске и массажным дорожкам. Воспитывать умение чувствовать и слышать ритм музыки; Совершенствовать навык прыжков через предметы. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.	«Мамины помощники» Задачи: Совершенствовать навыки ходьбы и бега, развивать двигательные навыки: быстроту, гибкость, силу, выносливость, координацию. Упражнять в ловкости, точности движений Воспитывать в детях дружелюбие, стремление к взаимовыручке, умение радоваться успехам других, умение чувствовать и слышать ритм музыки; создавать у детей положительные эмоции, хорошее весёлое настроение, чувство радости движения.	«Сто затей для 100 друзей» Задачи: Совершенствовать основные виды движений. Повысить двигательную активность: закрепить навыки метания в горизонтальную цель, подлезания, бега враспынную, прыжков. Воспитывать волю к победе, командные качества (чувство долга, ответственности). Доставить детям удовольствие от эстафет и спортивных состязаний.	«Сто затей для 100 друзей» Задачи: Совершенствовать основные виды движений. Повысить двигательную активность: закрепить навыки метания в горизонтальную цель, подлезания, бега враспынную, прыжков. Воспитывать волю к победе, командные качества (чувство долга, ответственности). Доставить детям удовольствие от эстафет и спортивных состязаний.

АПРЕЛЬ	«Путешествие в космос» Задачи: Дать детям элементарное представление о ракете, профессии космонавта. Создать радостное, бодрое настроение, желание играть в совместные игры. Упражнять в беге и прыжках. Развивать ловкость, быстроту, смелость. Воспитывать доброжелательность. Доставить детям чувство радости.	Если очень захотеть, можно в Космос полететь» Задачи: Расширять представление детей о Космосе, профессии космонавта. Закрепить и повторить с детьми подвижные игры с обручами, бегом, прыжками. Воспитывать выдержку. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Доставить детям чувство радости.	“Космические приключения” Задачи: Вызвать интерес к космическому пространству, расширять представление детей о планетах солнечной системы, о профессии космонавта; развивать воображение и фантазию; совершенствовать двигательные качества (ловкость, быстроту, выносливость); координацию движений при выполнении эстафет; совершенствовать технику выполнения физкультурных упражнений под музыку. Воспитывать чувства коллективизма, дружбы, умения сопереживать, создавать эмоционально благоприятную атмосферу.	“Космические приключения” Задачи: Вызвать интерес к космическому пространству, расширять представление детей о планетах солнечной системы, о профессии космонавта; развивать воображение и фантазию; совершенствовать двигательные качества (ловкость, быстроту, выносливость); координацию движений при выполнении эстафет; совершенствовать технику выполнения физкультурных упражнений под музыку. Воспитывать чувства коллективизма, дружбы, умения сопереживать, создавать эмоционально благоприятную атмосферу.
МАЙ	«В гостях у Айболита или Мы растем здоровыми!» Задачи: продолжать знакомить детей с элементарными понятиями валеологии. Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках. Развивать ориентировку в пространстве.	«Азбука туриста» Задачи: Воспитывать выдержку, дружелюбие. Формировать чувство осторожности и основы безопасности. Совершенствовать у дошкольников основные виды движений. Дать детям понятия о туризме, Учить правильно, складывать рюкзак. Воспитывать интерес к занятиям туризмом, воспитывать смелость, выдержку, дружелюбие.	“Олимпийские надежды” Задачи: Познакомить детей с зарождением Олимпийского движения, совершенствовать основные виды движений, используя подвижные игры и эстафеты. Воспитывать интерес к занятиям спортом, выдержку, дружелюбие.	“Олимпийские надежды” Задачи: Познакомить детей с зарождением Олимпийского движения, совершенствовать основные виды движений, используя подвижные игры и эстафеты. Воспитывать интерес к занятиям спортом, выдержку, дружелюбие

ИЮНЬ	“Путешествие в страну Здоровья” Задачи: Формировать первичные навыки здорового образа жизни, - дать понятия о режиме дня и правильном питании, закреплять в игровой форме навыки выполнения элементарных спортивных упражнений. Укреплять здоровье детей, создавать радостное настроение, совершенствовать основные виды движения.	“Путешествие в страну Здоровья” Задачи: Продолжать знакомить детей с элементарными понятиями валеологии. Формировать первичные навыки здорового образа жизни. Укреплять здоровье детей, создавать радостное настроение, совершенствовать основные виды движения. Формировать навыки сотрудничества друг с другом.	“В здоровом теле – здоровый дух!” Задачи: Пропаганда здорового образа жизни, продолжать укреплять здоровье детей, формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Прививать любовь к спорту и физкультурным упражнениям, развивать физические качества. Создать условия для обобщения элементарных валеологических знаний детей. Развивать умения использовать валеологические знания для своего оздоровления. Формировать навыки сотрудничества друг с другом. Доставить детям чувство радости.	“В здоровом теле – здоровый дух!” Задачи: Цели и задачи: -Пропаганда здорового образа жизни, продолжать укреплять здоровье детей, формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Прививать любовь к спорту и физкультурным упражнениям, развивать физические качества. Создать условия для обобщения элементарных валеологических знаний детей. Развивать умения использовать валеологические знания для своего оздоровления. Формировать навыки сотрудничества друг с другом. Доставить детям чувство радости.
--	---	--	---	---

3.4. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

Организационной основой реализации Рабочей программы является Примерный Календарь тематических недель (событий, проектов, игровых обучающих ситуаций и т.п.)

Примерный календарь тематических недель

1-я неделя сентября	«До свидания, лето», «Здравствуй, детский сад», «День знаний» - тема определяется в соответствии с возрастом детей
2-я неделя сентября	«Мой дом», «Мой город», «Моя страна», «Моя планета» - тема определяется в соответствии с возрастом детей
3-я неделя сентября	«Урожай»
4-я неделя сентября	«Краски осени»
1-я неделя октября	«Животный мир» (+птицы, насекомые)
2-я неделя октября	«Я – человек»
3-я неделя октября	«Народная культура и традиции»
4-я неделя октября	«Наш быт»
1-я неделя ноября	«Дружба», «День народного единства» - тема определяется в соответствии с возрастом детей
2-я неделя ноября	«Транспорт»
3-я неделя ноября	«Здоровей-ка»
4-я неделя ноября	«Кто как готовится к зиме»
1-я неделя декабря	«Здравствуй, зимушка-зима!»
2-я неделя декабря	«Город мастеров»
3-я неделя декабря	«Новогодний калейдоскоп»
4-я неделя декабря	«Новогодний калейдоскоп»
1-я неделя января	Каникулы
2-я неделя января	
3-я неделя января	«В гостях у сказки»
4-я неделя января	«Этикет»
1-я неделя февраля	«Моя семья»
2-я неделя февраля	«Азбука безопасности»
3-я неделя февраля	«Наши защитники»
4-я неделя февраля	«Маленькие исследователи»
1-я неделя марта	«Женский день»
2-я неделя марта	«Миром правит доброта»
3-я неделя марта	«Быть здоровыми хотим»
4-я неделя марта	«Весна шагает по планете»
1-я неделя апреля	«День смеха», «Цирк», «Театр» - тема определяется в соответствии с возрастом детей
2-я неделя апреля	«Встречаем птиц»
3-я неделя апреля	«Космос», «Приведем в порядок планету»
4-я неделя апреля	«Волшебница вода»
1-я неделя мая	«Праздник весны и труда»
2-я неделя мая	«День победы»
3-я неделя мая	«Мир природы»
4-я неделя мая	«До свидания, детский сад. Здравствуй, школа», «Вот мы какие стали большие» - тема определяется в соответствии с возрастом детей

**Формы, приёмы организации воспитательно-образовательного процесса
по образовательной области «Физическое развитие»**

Формы работы			
Режимные моменты	Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
Формы организации детей			
Индивидуальные Подгрупповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные Подгрупповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные
Утренняя гимнастика. Культурно-гигиенические навыки Физкульт минутки Пальчиковая гимнастика (перед приёмом пищи) Элементы самомассажа (во время умывания и после сон часа)	<u>-Непосредственная образовательная деятельность</u> <u>Праздники, развлечения</u> <u>Чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций</u> <u>Спортивные игры и упражнения</u>	Создание условий для самостоятельной двигательной активности в группе: подбор оборудования (мячи, кегли, маски, массажные дорожки, обручи, скакалки, ракетки, мяч для бадминтона) -Создание для детей игровых творческих ситуаций (сюжетно-ролевая игра), спортивная игра	-Совместные праздники, развлечения в ДООУ (включение родителей в праздники и подготовку к ним) -Открытые просмотры непосредственной образовательной деятельности -Создание наглядно-педагогической пропаганды для родителей (стенды, папки или ширмы-передвижки) -Оказание помощи родителям по созданию двигательной активности ребёнка в семье среды в семье

Перспективное планирование.

Перспективное планирование работы по физическому развитию во второй младшей группе

Сентябрь		
неделя	№ занятия	Программное содержание
1	1	Мониторинг физического развития детей
	2	Мониторинг физического развития детей
2	1	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем, учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие.
	2	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем, учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие.
3	1	Учить детей ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем, подпрыгивать на двух ногах на месте.
	2	Учить детей ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем, подпрыгивать на двух ногах на месте.
4	1	Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, учить энергично, отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу, выдерживая направление движения.
	2	Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, учить энергично, отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу, выдерживая направление движения.
Октябрь		
неделя	№ занятия	Программное содержание
1	1	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.
	2	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.
2	1	Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя, при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мячей.
	2	Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя, при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мячей.
3	1	Закреплять умение ходить и бегать по кругу, учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу, упражнять в ползании на четвереньках.
	2	Закреплять умение ходить и бегать по кругу, учить энергичному отталкиванию мяча при

		прокатывании друг другу, упражнять в ползании на четвереньках.
4	1	Учить детей останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя, подлезать под шнур, упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади.
	2	Учить детей останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя, подлезать под шнур, упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади.

Ноябрь		
неделя	№ занятия	Программное содержание
1	1	Упражнять детей в ходьбе и беге (ходьба и бег чередуются), учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшающейся площади, мягко приземляться в прыжках.
	2	Упражнять детей в ходьбе и беге (ходьба и бег чередуются), учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшающейся площади, мягко приземляться в прыжках.
2	1	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание по указанию воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывание мяча друг другу.
	2	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание по указанию воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывание мяча друг другу.
3	1	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.
	2	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.
4	1	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание воспитателя, закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках, сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	2	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание воспитателя, закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках, сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
Декабрь		
неделя	№ занятия	Программное содержание
1	1	Учить ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги.
	2	Учить ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги.
2	1	Ходить и бегать по кругу, учить мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги, упражнять в

		прокатывании мяча.
	2	Ходить и бегать по кругу, учить мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча.
3	1	Ходить и бегать врассыпную, катать мячи друг другу, выдерживать направление, подлезть под дугу.
	2	Ходить и бегать врассыпную, катать мячи друг другу, выдерживать направление, подлезть под дугу.
4	1	Ходить и бегать по кругу, не держась за руки, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске.
	2	Ходить и бегать по кругу, не держась за руки, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске.
Январь		
неделя	№ занятия	Программное содержание
1 – 2	-----	Каникулы
3	1	Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, прокатывать мяч друг другу, подлезать под дугу, не касаясь руками пола.
	2	Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, прокатывать мяч друг другу, подлезать под дугу, не касаясь руками пола.
4	1	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, подлезать под шнур, не касаясь руками полу, формировать правильную осанку при ходьбе по доске.
	2	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, подлезать под шнур, не касаясь руками полу, формировать правильную осанку при ходьбе по доске.

Февраль		
неделя	№ занятия	Программное содержание
1	1	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить ходить переменными шагами, через шнуры, упражнять в прыжках из обруча в обруч.
	2	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить ходить переменными шагами, через шнуры, упражнять в прыжках из обруча в обруч.
2	1	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания. При спрыгивании учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча друг другу.
	2	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания. При спрыгивании учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча друг другу.
3	1	Упражнять в ходьбе переменным шагом (через шнуры), бег врассыпную, бросать мяч через шнур, подлезать под шнур, не касаясь руками пола.
	2	Упражнять в ходьбе переменным шагом (через шнуры), бег врассыпную, бросать мяч через шнур,

		подлезать под шнур, не касаясь руками пола.
4	1	Упражнять в ходьбе по одному, выполняя задания, и беге врассыпную, пролезать в обруч, не касаясь рукам пола, сохраняя равновесие при ходьбе по доске.
	2	Упражнять в ходьбе по одному, выполняя задания, и беге врассыпную, пролезать в обруч, не касаясь рукам пола, сохраняя равновесие при ходьбе по доске.

Март		
неделя	№ занятия	Программное содержание
1	1	Ходить и бегать по кругу, сохраняя устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземлиться в прыжках с продвижением вперед.
	2	Ходить и бегать по кругу, сохраняя устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземлиться в прыжках с продвижением вперед.
2	1	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.
	2	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.
3	1	Ходить и бегать по кругу, учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по скамейке (на ладонях и коленях).
	2	Ходить и бегать по кругу, учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по скамейке (на ладонях и коленях).
4	1	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).
	2	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).

Апрель		
неделя	№ занятия	Программное содержание
1	1	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в прыжках в длину с места.
	2	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в прыжках в длину с места.
2	1	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.
	2	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.
3	1	Ходить и бегать врассыпную, учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по доске.
	2	Ходить и бегать врассыпную, учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по доске.
4	1	Упражнять в ходьбе беге колонной по одному, учить влезать на наклонную лесенку, упражнять в ходьбе по доске, формируя правильную осанку.
	2	Упражнять в ходьбе беге колонной по одному, учить влезать на наклонную лесенку, упражнять в ходьбе по доске, формируя правильную осанку.

Май		
неделя	№ занятия	Программное содержание
1	1	Учить ходить и бегать по кругу, сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в перепрыгивании через шнур.
	2	Ходить и бегать врассыпную, продолжать учить приземляться на носочки в прыжках в длину с места, упражнять в подбрасывании мяча вверх.
2	1	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.
	2	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.
3 – 4	3 – 4	Упражнять в ходьбе, отрабатывать переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную, закреплять умение влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек, упражнять в равновесии. (Мониторинг физического развития)

Перспективное планирование работы по физическому развитию в средней группе

Сентябрь		
неделя	№ занятия	Программное содержание
1	1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании на месте. Мониторинг физического развития детей.
	2	Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прокатывать мяч в определённом направлении, подбрасывать и ловить мяч, не прижимая его к груди; развивать навыки выполнения упражнений с мячами. Мониторинг физического развития детей.
	3	(на воздухе)* Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. Мониторинг физического развития детей.
2	1	Учить детей энергичному отталкиванию от пола и приземлению на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Упражнять в прокатывании мяча.
	2	Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; имитировать повадки птиц; закреплять умение прыгать на двух ногах; совершенствовать навыки ходьбы и бега.
	3	* Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, на носках; упражнять в прыжках
3	1	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную. Развивать умение катать обруч друг другу. Упражнять в лазанье под шнур.
	2	Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прыгать на обеих ногах с продвижением вперёд; совершенствовать навыки действий с обручами.
	3	*Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления
4	1	Продолжать развивать умение детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы и бега. Учить умению группироваться при лазанье под шнур. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	2	Развивать умение сохранять равновесие на ограниченной и приподнятой площади; закреплять умение спрыгивать с высоты 30-50см. совершенствовать навыки подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.
	3	* Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; Упражнять в прыжках.
Октябрь		

неделя	№ занятия	Программное содержание
1	1	Развивать умение детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.
	2	Развивать умение прыгать в длину с места; правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад); совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.
	3	* Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.
2	1	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.
	2	Упражнять прыжкам в длину с активным взмахом руками вперед и вверх; закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по шесту, по узкой доске; совершенствовать навыки ползания; развивать фантазию.
	3	* Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.
3	1	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.
	2	Упражнять в ходьбе по ограниченной площади, сохраняя равновесие; закреплять навыки ползания, прыжков на двух ногах через гимнастические палки; развивать умение разгадывать загадки.
	3	* Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках на двух ногах.
4	1	Развивать умение детей находить свое место в колонне после ходьбы и бега. Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.
	2	Развивать умение метать шишки на дальность, разгадывать загадки; развивать глазомер, фантазию; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе между кубиками.
	3	* Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.

Ноябрь		
неделя	№ занятия	Программное содержание
1	1	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге между предметами. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной

		опоре. Упражнять в прыжках на двух ногах.
	2	Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять навыки лазания по гимнастической стенке; совершенствовать навыки ходьбы и бега.
	3	*Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках.
2	1	Учить детей ходить и бегать по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ходьбе и беге на носках. Продолжать учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу
	2	Закреплять умение подлезать под препятствие ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа); совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.
	3	* Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, выполняя задания для рук, беге с перешагиванием через шнуры. Закреплять умение детей действовать с мячом по сигналу воспитателя.
3	1	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.
	2	Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, прыгать на двух ногах, пролезать в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками; совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами.
	3	*Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.
4	1	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе.
	2	Учить разнообразным видам ходьбы; совершенствовать навыки ползания и прыжков на двух ногах с продвижением вперед.
	3	* Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки (из колонны); Повторять ходьбу и бег с установкой по сигналу воспитателя; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках
Декабрь		
неделя	№ занятия	Программное содержание
1	1	Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.
	2	Закреплять умение подлезать под дугу; совершенствовать навыки прыжков в длину.

	3	*Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.
2	1	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в мягком приземлении на полусогнутые ноги; закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер.
	2	Закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер.
	3	*Развивать умение брать лопатки для снега и переносить их к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.
3	1	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; развивать умение ловить мяч, брошенный товарищем. Упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре.
	2	Закреплять умение прыгать на двух ногах; навыки выполнения упражнений с обручами.
	3	*Упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.
4	1	Закреплять умение детей перестраиваться в пары из колонны по одному. Уметь находить свое место в колонне. Учить правильному хвату рук за края доски при ползании на животе; упражнять в умении сохранять равновесие в ходьбе на повышенной опоре.
	2	Закреплять навыки ходьбы между предметами, сохраняя равновесие.
	3	* Упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.

Январь		
неделя	№ занятия	Программное содержание
1	1 – 3	КАНИКУЛЫ
2	1 – 3	
3	1	Продолжать учить детей ходьбе и бегу между предметами; развивать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу; учить забрасывать мяч в кольцо;
	2	Закреплять умение прокатывать мяч ногой между предметами; развивать глазомер.
	3	*Повторять игровые упражнения на закрепление.
4	1	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	2	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	3	* Упражнять в прыжках между предметами, в прокатывании мячей между предметами, в бросании мяча вверх и о землю и ловля его 2-мя руками.
Февраль		
неделя	№ занятия	Программное содержание

1	1	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, в прыжках.
	2	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, в прыжках.
	3	*Упражнять в лазании под рейку (выс 40 см от пола) прямо и боком, в прыжках на 2 ногах с продвижением вперед между предметами (3 м)
2	1	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.
	2	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.
	3	* Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
3	1	Упражнять в ходьбе и беге враспынную между предметами, в ловле мяча 2-мя руками, в ползании на четвереньках
	2	Упражнять в ходьбе и беге враспынную между предметами, в ловле мяча 2-мя руками, в ползании на четвереньках.
	3	* Упражнять в метании на дальность.
4	1	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в ползании в прямом направлении, прыжках между предметами.
	2	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в ползании в прямом направлении, прыжках между предметами.
	3	*Развивать ловкость и глазомер при метании мешочков.

Март		
неделя	№ занятия	Программное содержание
1	1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную, в равновесии и прыжках.
	2	Закреплять навыки спрыгивания на мягкую поверхность; совершенствовать навыки ползанья
	3	* Упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.
2	1	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий воспитателя по команде, в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку.
	2	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий воспитателя по команде, в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку.
	3	*Упражнять в ходьбе и беге по кругу с выполнением задания, в ползании на животе по гимнастической скамейке, повторить прокатывание мяча между предметами.
3	1	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; с выполнением задания, в прокатывании мяча между

		предметами, в ползании на животе по гимнастической скамейке.
	2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; с выполнением задания, в прокатывании мяча между предметами, в ползании на животе по гимнастической скамейке.
	3	* Упражнять детей в беге на выносливость, в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на одной ноге попеременно.
4	1	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, ползании по скамейке «по-медвежьи», в равновесии и прыжках.
	2	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, ползании по скамейке «по-медвежьи», в равновесии и прыжках.
	3	*Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом, с мячом, в равновесии и в прыжках.
Апрель		
неделя	№ занятия	Программное содержание
1	1	Упражнять в ходьбе и беге колонной по по – одному, врассыпную; в равновесии и в прыжках.
	2	Упражнять в ходьбе и беге колонной по по – одному, врассыпную; в равновесии и в прыжках.
	3	*Упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне, в прокатывании обручей, в упражнениях с мячами.
2	1	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную, в метании мешочков в горизонтальную цель, в умении занимать правильное и.п., в прыжках в длину с места.
	2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную, в метании мешочков в горизонтальную цель, в умении занимать правильное и.п., в прыжках в длину с места.
	3	*Повторить ходьбу и бег; упражнения в прыжках и подлезании.
3	1	Упражнять в ходьбе с выполнением задания по сигналу воспитателя, в ползании на четвереньках, развивать ловкость и глазомер при метании на дальность.
	2	Упражнять в ходьбе с выполнением задания по сигналу воспитателя, в ползании на четвереньках, развивать ловкость и глазомер при метании на дальность.
	3	*Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.
4	1	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в равновесии и прыжках.
	2	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в равновесии и прыжках.
	3	*Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, в перебрасывании мяча.

Май		
неделя	№ занятия	Программное содержание

1	1 – 2	Упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия по уменьшенной площади опоры, в прыжках в длину с места.
	3	*Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками
2	1	Повторить ходьбу со сменой ведущего, упражнять в прыжках в длину с места, развивать ловкость в упражнении с мячом.
	2	Повторить ходьбу со сменой ведущего, упражнять в прыжках в длину с места, развивать ловкость в упражнении с мячом.
	3	*Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, ходьбе и беге по кругу.
3	1 – 2	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колена; в беге врассыпную; в ползании по скамейке на животе; в метании предметов в вертикальную цель. Мониторинг физического развития детей.
	3	*Упражнять детей в ходьбе и беге парами, закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. Мониторинг физического развития детей.
4	1 – 2	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры прыжках. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. Мониторинг физического развития детей.
	3	*Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча. Повторить игры с мячом, прыжками и бегом. Мониторинг физического развития детей.

Перспективное планирование работы по физическому развитию в старшей группе

Сентябрь		
неделя	№ занятия	Программное содержание
1	1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. Мониторинг физического развития детей.
	2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. Мониторинг физического развития детей.
	3	* (на воздухе) Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Мониторинг физического развития детей.
2	1	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх. Мониторинг физического развития детей.
	2	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх. Мониторинг физического развития детей.
	3	*Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом. Мониторинг физического развития детей.
3	1	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	2	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	3	*Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.
4	1	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках
	2	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в

		обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках
	3	*Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.
Октябрь		
неделя	№ занятия	Программное содержание
1	1	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.
	2	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.
	3	*Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.
2	1	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.
	2	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.
	3	*Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
3	1	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.
	2	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.
	3	*Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.
4	1	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.
	2	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.
	3	*Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».

Ноябрь		
неделя	№ занятия	Программное содержание
1	1	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию

		движений; перебрасывание мячей в шеренгах.
	2	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.
	3	*Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.
2	1	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.
	2	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.
	3	*Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.
3	1	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.
	2	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.
	3	*Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.
4	1	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.
	2	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.
	3	*Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.
Декабрь		
неделя	№ занятия	Программное содержание
1	1	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.
	2	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную Дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.
	3	Р*азучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.
2	1	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.

	2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.
	3	*Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.
3	1	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.
	2	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.
	3	*Упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.
4	1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.
	2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.
	3	*Развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.

Январь		
неделя	№ занятия	Программное содержание
1 – 2	1 – 3	КАНИКУЛЫ
3	1	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.
	2	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.
	3	*Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.
4	1	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.
	2	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.
	3	*Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
Февраль		

неделя	№ занятия	Программное содержание
1	1	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.
	2	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.
	3	*Упражнять детей в скольжении по ледяной дорожке.
2	1	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.
	2	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.
	3	*Упражнять в метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
3	1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.
	2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.
	3	*Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность
4	1	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.
	2	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.
	3	*Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.

Март		
неделя	№ занятия	Программное содержание
1	1	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	2	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить

		ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	3	*Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.
2	1	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.
	2	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.
	3	*Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.
3	1	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках
	2	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках
	3	*Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.
4	1	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.
	2	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.
	3	*Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.
Апрель		
неделя	№ занятия	Программное содержание
1	1	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.
	2	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.
	3	*Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки — перебежки», эстафету с большим мячом.
2	1	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.
	2	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.
	3	*Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить

		игровые упражнения с прыжками, с мячом.
3	1	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.
	2	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.
	3	*Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.
4	1	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.
	2	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.
	3	*Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.

Май		
неделя	№ занятия	Программное содержание
1	1	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.
	2	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.
	3	*Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом.
2	1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.
	2	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.
	3	*Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.
3	1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. Мониторинг физического развития детей.
	2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. Мониторинг физического развития детей.

	3	*Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках. Мониторинг физического развития детей.
4	1	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. Мониторинг физического развития детей.
	2	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. Мониторинг физического развития детей.
	3	*Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом. Мониторинг физического развития детей.

Перспективное планирование работы по физическому развитию в подготовительной к школе группе

Сентябрь		
неделя	№ занятия	Программное содержание
1	1	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. Мониторинг физического развития детей.
	2	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. Мониторинг физического развития детей.
	3	* (на воздухе) Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Мониторинг физического развития детей.
2	1	Упражнять детей в 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. Мониторинг физического развития детей.
	2	Упражнять детей в 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. Мониторинг физического развития детей.
	3	*Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений. Мониторинг физического развития детей.
3	1	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.
	2	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.
	3	*Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.
4	1	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.
	2	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.
	3	*Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом;

		разучить игру «Круговая лапта».
Октябрь		
неделя	№ занятия	Программное содержание
1	1	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,
	2	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,
	3	*Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.
2	1	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.
	2	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.
	3	*Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.
3	1	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	2	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	3	*Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.
4	1	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
	2	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
	3	*Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.
Ноябрь		

неделя	№ занятия	Программное содержание
1	1	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.
	2	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.
	3	*Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.
2	1	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.
	2	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.
	3	*Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.
3	1	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.
	2	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.
	3	*Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.
4	1	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.
	2	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.
	3	*Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.
Декабрь		
неделя	№ занятия	Программное содержание
1	1	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.
	2	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.
	3	*Повторить ходьбу в колонне по одному"с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.
2	1	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.
	2	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.
	3	*Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.
3	1	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.
	2	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.
	3	*Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.
4	1	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.
	2	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.
	3	*Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.

Январь		
неделя	№ занятия	Программное содержание
1 – 2	1 – 3	КАНИКУЛЫ
3	1	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-

		медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.
	2	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.
	3	*Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.
4	1	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.
	2	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.
	3	*Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».
Февраль		
неделя	№ занятия	Программное содержание
1	1	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	2	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	3	*Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с прыжками.
2	1	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).
	2	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).
	3	*Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках.
3	1	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.
	2	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения

4		на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.
	3	*Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках.
	1	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
	2	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
	3	*Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.

Март		
неделя	№ занятия	Программное содержание
1	1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.
	2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.
	3	*Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.
2	1	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.
	2	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.
	3	*Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.
3	1	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.
	2	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.
	3	*Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
4	1	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
	2	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
	3	*Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.
Апрель		
неделя	№ занятия	Программное содержание
1	1	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.

	2	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.
	3	*Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.
2	1	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в ; прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу
	2	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в ; прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу
	3	*Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.
3	1	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.
	2	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.
	3	*Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.
4	1	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.
	2	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.
	3	*Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.

Май		
неделя	№ занятия	Программное содержание
1	1	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.
	2	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.
	3	*Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.
2	1	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.
	2	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.
	3	*Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.
3	1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Мониторинг физического развития детей.
	2	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании

		мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Мониторинг физического развития детей.
	3	* Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками. Мониторинг физического развития детей. Мониторинг физического развития детей.
4	1 – 2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. Мониторинг физического развития детей.
	3	*Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом. Мониторинг физического развития детей.

