

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТАГАЙСКИЙ ДЕТКИЙ САД «АЛЁНУШКА»**

ПРИНЯТО:

Решением Педагогического Совета
Протокол №1
От «29 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая С.Г. Овечкина
Приказ №103 от «29» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НА 2023-2024 гг.**

Инструктор по физической культуре: Анашкина Т.Г.

2024 г.

№ п/п	Содержание	Стр.
1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	4
1.1	Пояснительная записка	
1.1.1	Цели и задачи Программы	
1.1.2	Принципы и подходы к формированию Программы	
1.1.3	Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет	5
1.2	Планируемые результаты реализации Программы	7
1.2.1	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к трем годам	
1.2.2	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к четырем годам	8
1.2.3	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пяти годам	
1.2.3.1	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести годам	9
1.2.3.2	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к семи годам	
1.3	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов освоения программы.	10
2	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	15
2.1	Основные задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития.	
2.1.1	Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития от 2 лет до 3 лет.	
2.1.2.	Содержание образовательной деятельности.	
2.1.3.	Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: от 3 лет до 4 лет.	16
2.1.4.	Содержание образовательной деятельности.	
2.1.5.	Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: от 4 лет до 5 лет	18
2.1.6.	Содержание образовательной деятельности.	19
2.1.7.	Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: от 5 лет до 6 лет.	21
2.1.8.	Содержание образовательной деятельности	22
2.1.9.	Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: от 6 лет до 7 лет.	25
2.1.10	Содержание образовательной деятельности.	
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы.	30
2.2.1.	Описание вариативных форм, методов и средств	
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	32

2.4.	Взаимодействие с семьями воспитанников	33
3	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	36
3.1	Психолого-педагогические условия реализации программы	
3.2	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	
3.3	Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность пространственной среды методическими материалами и средствами обучения и воспитания	
3.3.1	Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов в одном спортивно-музыкальном зале	37
3.4.	Система физкультурно-оздоровительной работы	39
3.5.	Организация двигательного режима	40
3.6.	Взаимодействие инструктора по физической культуре специалистами	
3.7.	Перспективный план освоения основных движений в соответствии с ФОП	42
3.8.	Перечень программно-методического обеспечения	

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования, Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее ФОП ДО) и с учетом Образовательной программы Муниципального дошкольного образовательного учреждения Тагайский детский сад «Алёнушка».

Планирование занятий по физической культуре построено на основе ФОП

Цель Программы - разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Задачи Программы:

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Принципы и подходы к формированию Программы

Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);

- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- интегративный подход, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

1.1.3. Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет

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

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

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6-7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

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

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

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

В младшем возрасте у ребенка мышцы -сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается станова́я сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

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

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

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

Проявления в психическом развитии:

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

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

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

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

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв

здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

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

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

1.2. Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни. Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения программы:

- Укрепление физического и психического здоровья детей:
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1.2.1. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к трем годам:

- у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры; ходить и бегать, не наталкиваясь друг на

друга; прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед; брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч; ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через гимнастическую скамейку.

1.2.2. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к четырем годам:

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, гимнастической стенке произвольным способом; энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; 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.

1.2.3. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пяти годам:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений; лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см; ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд; выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; ориентироваться в пространстве, на ходить левую и правую сторону; придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения; выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

1.2.4. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести годам:

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребёнок проявляет духовно -нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; 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 че рез короткую и длинную скакалку; 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 о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м); владеет школой мяча; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие ; умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге ; выполнять повороты направо, налево, кругом.

1.2.5. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к семи годам:

- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;

- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

- ребёнок проявляет духовно -нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

- выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); могут 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 ; могут 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; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции ; с ледят за правильной осанкой участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей) ; проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов разработана на основании положения об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи (утв. [постановлением](#) Правительства РФ от 29 декабря 2001 г. N 916)

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО. При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей , которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики. Вопрос о ее проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им Программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:

планируемые результаты освоения основной образовательной программы ДО заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разных этапах дошкольного детства;

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

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Периодичность проведения педагогической диагностики определяется образовательной программой МДОУ Тагайский д/с «Алёнушка». Оптимальным является ее проведение на начальном этапе освоения ребенком образовательной программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (заключительная, финальная диагностика). При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребенка в группе. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка.

Результаты наблюдения фиксируются, способ и форму их регистрации педагог выбирает самостоятельно. Оптимальной формой фиксации результатов наблюдения может являться карта развития ребенка. Педагог может составить ее самостоятельно, отразив показатели возрастного развития ребенка и критерии их оценивания. Фиксация данных наблюдения позволит педагогу выявить и проанализировать динамику в развитии ребенка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей развития ребенка и его потребностей.

Результаты наблюдения могут быть дополнены беседами с детьми в свободной форме, что позволяет выявить причины поступков, наличие интереса к определенному виду деятельности, уточнить знания о предметах и явлениях окружающей действительности и другое

Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

. Система мониторинга содержит 5 образовательных областей, соответствующих Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки № 1155 от 17 октября 2013 года: «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие», что позволяет комплексно оценить качество образовательной деятельности в группе и при необходимости индивидуализировать его для достижения достаточного уровня освоения каждым ребенком содержания образовательной программы учреждения.

Оценка педагогического процесса связана с уровнем овладения каждым ребенком необходимыми навыками и умениями по образовательным областям:

- 1 балл – ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;
- 2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки;
- 3 балла – ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого;
- 4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки;
- 5 баллов – ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

Нормативными вариантами развития можно считать средние значения по каждому ребенку или общегрупповому параметру развития больше 3,8. Эти же параметры в интервале средних значений от 2,3 до 3,7 можно считать показателями проблем в развитии ребенка социального и/или органического генеза, а также незначительные трудности организации педагогического процесса в группе. Средние значения менее 2,2 будут свидетельствовать о выраженном несоответствии развития ребенка возрасту, а также необходимости корректировки педагогического процесса в группе по данному параметру \ данной образовательной области.

от 3,8 балла- высокий уровень

от 2,3 до 3,7 балла- средний уровень

менее 2,2 балла – низкий уровень

Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая развитие»

Диагностика направлена на выявление основных показателей готовности к усвоению программы и степени ее освоения. В ходе диагностики целесообразно установить особенности развития у детей физических качеств, накопленного двигательного опыта (овладения основными движениями), динамику этих показателей в течение года.

Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей дошкольного возраста

Оценка физических качеств

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Быстрота

Быстрота - это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

В качестве тестового предлагается бег на 30 м. Длина беговой дорожки должна быть на 5-7 м больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5-7 м ставится хорошо видимая с линии старта черта - ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок, и по команде «Марш!» ребенок с максимальной скоростью

стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще две попытки. В протокол заносится результат лучшей из трех попыток.

Скоростно-силовые качества

Скоростно-силовые возможности плечевого пояса и мышц ног можно измерить по расстоянию, на которое

ребенок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, и прыгает в длину с места. Это связано с тем, что прыжок и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений.

Метание набивного мяча массой 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2—3 броска; фиксируется лучший результат.

Метание мешочка с песком вдаль Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10—20 м, ширина 5—6 м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами.

Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Гибкость

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Гибкость оценивается при помощи упражнения: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20-25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком «минус». При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 3-7 лет
(утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)

№	Наименование показателя	Пол	3 год	4 год	5 лет	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал	110-150	140-180	160-230	175-300	220-350
		Дев	100-140	130-175	150-225	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал	60-85	75-95	85-130	100-140	130-155
		Дев	55-80	70-90	85-125	90-140	125-150
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	1-3	2-5	3-6	4-7	5-8
		Дев	2-6	5-8	6-9	7-10	8-12
4	Бег на дистанцию 30 метров	Мал		8,5-10,0	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
		Дев		8,8-10,5	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9

Тест-Метание теннисного мяча (М.А.Рунова)

Возраст	Уровень физической подготовленности				
	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4 года	4м	3м	2м	1м	1м
5 лет	9м	8м	7м	6м	5м
6 лет	10м	9м	8м	7м	6м
7 лет	11м	10м	9м	8м	7м

Использование диагностических тестов

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.

Следует отметить большой интерес у старших дошкольников к выполнению вышеперечисленных тестовых испытаний. Наблюдения показали, что большая часть (60%) постоянно стремятся сопоставить свои результаты с показателями сверстников. Некоторые дети (30%) даже задумываются над тем, как улучшить свои показатели, стараются неоднократно повторять одно и то же задание, обращаются к воспитателю за помощью и стремятся добиться хороших результатов. И лишь незначительная часть детей (10%) остаются пассивными и инертными.

Диагностика физической подготовленности должна проводиться не менее двух раз в течение учебного года (сентябрь -- май).

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

Тесты по определению скоростно-силовых качеств

Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из - за головы из исходного положения стоя.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из - за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Прыжок в длину с места

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время , а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1x2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована

физкультурная дорожка. Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Метание мягкого мяча на дальность

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 - 20 метров. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, из И.п. стоя производит бросок мячом (200 гр.), одной рукой из - за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению быстроты

Бег на дистанцию 30 метров

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, шириной на 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) -- на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 --7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» -- взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 -- 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег. Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тесты по определению гибкости

Наклон туловища вперед. Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достать игрушку». Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Диагностическая карта

Фамилия, имя ребенка	Возраст группа	Бег на 30м (сек)	Гибкость (см)	Метание мяча 1кг (см)	Метание мешочка с песком – 200г вдаль (см)		Прыжок в длину с места (см)	Уровень физ. подготовки
					Правая рука	Левая рука		
1								

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Основные задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития.

2.1.1 Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития от 2 лет до 3 лет.

обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;

развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;

поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;

формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

2.1.2 Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см), под дугу, в ворота; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1 - 1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

ползание и лазание: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30 - 40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); враспынную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20 - 30 - 40 секунд; медленный бег на расстояние 40 - 80 м;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10 - 15 раз); с продвижением вперед, через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10 - 15 см;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10 - 15 см); ходьба по извилистой дорожке (2 - 3 м), между линиями; подъем

без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднятие рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребенку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднятие рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с поднятием на носки и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

2) Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

2.1.3. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: от 3 лет до 4 лет.

обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

2.1.4. Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель

(корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3 - 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, "змейкой", с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убежание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50 - 60 сек; быстрый бег 10 - 15 м; медленный бег 120 - 150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2 - 3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25 - 30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см); спрыгивание (высота 10 - 15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2 - 5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднятие и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднятие на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) Подвижные игры: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) Активный отдых.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

2.1.5. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: от 4 лет до 5 лет.

обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве; воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений; продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта; укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания; формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

2.1.6. Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1 - 1,5 мин; пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; прыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Обучать разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, враспынную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет

проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой".

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

2.1.7. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: от 5 лет до 6 лет.

обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

2.1.8. Содержание образовательной деятельности.

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5 - 6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; ходьба "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5 - 2 мин; медленный бег 250 - 300 м; быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; "ласточка".

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро

ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); игра по упрощенным правилам.

4) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступаящим шагом", "полуелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

6) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

2.1.9. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: от 6 лет до 7 лет.

обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;

воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

2.1.10. Содержание образовательной деятельности.

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, враспынную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2 - 3 минут; быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; челночный бег 3х10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катая перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч,

приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекалывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны 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; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию

психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения. Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку "лесенкой", "елочкой".

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10 - 15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает

доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

б) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий. Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области "Физическое развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье", что предполагает:

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

воспитание активности, самостоятельности, самоуважения,

коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

2.2 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы.

Формы, способы, методы и средства реализации Федеральной программы педагог определяет самостоятельно в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

Согласно ФГОС ДО необходимо использовать различные формы реализации программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

-в раннем возрасте (1 год - 3 года):

Двигательная деятельность (основные движения, общеразвивающие упражнения, простые подвижные игры);

-в дошкольном возрасте (3 года - 7 лет):

двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и другие);

Для достижения задач воспитания в ходе реализации программы можно использовать следующие методы:

организации опыта поведения и деятельности (упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы);

осознания детьми опыта поведения и деятельности (рассказ на моральные темы, разъяснение норм и правил поведения, чтение художественной литературы, этические беседы, личный пример);

мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования, проектные методы).

При организации обучения целесообразно дополнять традиционные методы (словесные, наглядные, практические) методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

1) при использовании информационно-рецептивного метода предьявляется информация, организуются действия ребенка с объектом изучения (демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагога или детей, чтение);

2) репродуктивный метод предполагает создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца педагога);

Для решения задач воспитания и обучения широко применяется метод проектов. Он способствует развитию у детей исследовательской активности, познавательных интересов, коммуникативных и творческих способностей, навыков сотрудничества и другое. Выполняя совместные проекты, дети получают представления о своих возможностях, умениях, потребностях.

Средства используются для развития двигательной деятельности детей:

(оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и другое);

ДОО самостоятельно определяет средства воспитания и обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации программы.

Вариативность форм, методов и средств реализации программы зависит не только от учета возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей. Важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребенка в образовательном процессе.

При выборе форм, методов, средств реализации программы необходимо учитывать субъектные проявления ребенка в деятельности.

2.2.1. Описание вариативных форм, методов и средств

При работе с детьми используются следующие методы и приемы обучения: Наглядные:

- наглядно - зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры, показ образовательной презентации);
- тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора); Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
 - подача команд, распоряжений, сигналов;
 - вопросы к детям и поиск ответов;
 - образный сюжетный рассказ, беседа; -словесная инструкция.
 - слушание музыкальных произведений;
 - Практические:
 - выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
 - выполнение упражнений в игровой форме;
 - выполнение упражнений в соревновательной форме;
 - самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре;
 - участие в олимпиаде;
 - Для полноценного физического развития детей, реализации потребностей в движении в ДОО созданы условия:
 - гибкий двигательный режим дня в течение дня;
 - обязательная утренняя гимнастика;
 - физкультминутки (для снятия напряжения во время занятий);
 - физкультурные занятия - 3 раза в неделю; в т.ч. 1 раз на свежем воздухе;
 - ежедневные прогулки на воздухе (включая подвижные и спортивные игры);
 - гимнастика пробуждения;
 - самостоятельные занятия детей;
 - Физкультурные занятия:
 - Образовательная форма работы с детьми проводится 3 раза в неделю: 2 раза в неделю в зале и 1 раз на свежем воздухе;
 - Занятия с использованием спортивного инвентаря (обручи, цветные ленточки, скакалки, мячи, гантели, гимнастические палки, погремушки и т.п.) и оборудования (гимнастическая скамейка, шведская лестница,)
 - Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня:
 - Утренняя гимнастика
 - Подвижные игры и физические упражнения на прогулке
 - Физкультминутки
 - Физические упражнения после сна
 - Упражнения на релаксацию
 - Активный отдых:
 - Физкультурный досуг
 - Физкультурные праздники
 - Дни здоровья
 - Каникулы
- Самостоятельная двигательная деятельность детей в детском саду осуществляется на прогулке (подвижные и спортивные игры, игры и занятия с использованием спортивного оборудования), на тренажерах в физкультурном зале.
- В основу реализации комплексно-тематического принципа построения РП положен событийный характер.
- Праздники и развлечения ,как структурные единицы примерного тематического плана и другие социально и личностно значимые для участников образовательного процесса события
- Формы подготовки и реализации тем носят интегративный характер, то есть позволяют решать задачи психолого-педагогической работы нескольких образовательных областей;
- Формы работы по подготовке и реализации темы детей, например, чтение, беседы, разучивание стихотворений по теме и т.п.
- Тема отражается в подборе атрибутов материалов, их насыщением, находящимся в группе и в центрах развития с активным участием детей и их родителей.

Для реализации одной темы предусмотрено уделять не менее двух недель в образовательный период (учебный год), не менее 4-х недель – в оздоровительный (летний период).

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

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

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

В каждой возрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

- 12 мин. - 2-я группа раннего возраста
- 15 мин. - младшая группа
- 20 мин. - средняя группа
- 25 мин. - старшая группа
- 30 мин. - подготовительная к школе группа

Занятие по физической культуре состоит из трех частей:

Вводная – помогает организовать, собрать и активировать внимание, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. В нее входит: беседа, построения, перестроения, упражнения в ходьбе, беге.

Основная – в ней формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. В нее входит: общеразвивающие упражнения с предметами и без, основные виды движений, подвижная игра.

Заключительная – снижение физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, подведение итогов занятия. В нее входит: игра малой подвижности, пальчиковая гимнастика, движения со словами, дыхательная гимнастика, самомассаж, различные виды ходьбы.

Занятие по физической культуре может быть организована разнообразно:

-  по традиционной схеме
-  состоящие из набора подвижных игр и игровых заданий большой, средней и малой интенсивности.
-  тренировки в основных видах движений
-  ритмическая гимнастика
-  соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
-  зачеты, во время которых дети выполняют диагностические задания
-  сюжетно - игровые
-  по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, скакалки).

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

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

2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников.

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением.

Главными целями взаимодействия с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого -педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;
- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Достижение этих целей осуществляется через решение основных задач:

- 1) информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДОО, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО;
- 2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;
- 3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;
- 4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;
- 5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Особое внимание в просветительской деятельности ДОО уделяется повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребёнка.

Реализация данной темы осуществляется в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

- 1) информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребёнка (рациональная организация режима дня ребёнка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребёнком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребёнка;
- 2) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач;
- 3) знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО;
- 4) информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования ИТ -технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, вни мания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).

Направления деятельности реализуются в разных формах (групповых и (или) индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями):

- 1) диагностико -аналитическое направление реализуется через опросы, социологические срезы, индивидуальные блокноты, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями (законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей и так далее;

- 2) просветительское и консультационное направления реализуются через групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары -практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое;

информационные проспекты, стенды, ширмы, папки -передвижки для родителей (законных представителей); журналы и газеты, издаваемые ДОО для родителей (законных представителей), педагогические библиотеки для родителей (законных представителей); сайты ДОО и социальные группы в сети Интернет; медиарепортажи и интервью; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей. Включают также и досуговую форму - совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и другое.

Привлечение родителей к помощи при подготовке к спортивным праздникам, досугам, соревнованиям, помощь в изготовлении пособий и костюмов, атрибутов.

Перспективный план по работе с родителями			
Срок	Группа	Родительские собрания, консультации	Открытые мероприятия
Сентябрь	Все группы	Особенности развития детей в младшем (среднем, старшем) дошкольном возрасте Результаты диагностики физического состояния детей. Согласие родителей подготовительной группы на участие детей в ежегодных соревнованиях	
Октябрь	Старшая, подготовительная		Спортивный праздник
Ноябрь	Все группы	Двигательная активность ребенка дома.	День Здоровья
Январь	Младшая, средняя Старшая, подготовительная	Совместные занятия физическими упражнениями детей и родителей	
Февраль	Средняя, старшая, подготовительная	Мир движений мальчиков и девочек.	Спортивно-музыкальный досуг посвященный Дню защитника Отечества
Март	Все группы Подготовительная	Двигательные предпочтения детей	
Апрель			Анализ физического состояния детей за год.
			Физическая готовность детей к школе (подготовительная группа)
Май			День Здоровья

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

1) *признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;*

2) *решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия. При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;*

3) *обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса, в т.ч. дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);*

4) *учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);*

5) *создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;*

6) *построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;*

7) *индивидуализация образования (в т.ч. поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);*

8) *совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;*

9) *психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;*

10) *вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;*

11) *формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;*

12) *непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Программы, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;*

13) *взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования,*

культуры, физкультуры и спорта, другими социально -воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;

14) *использование широких возможностей социальной среды, социума* как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации;

15) *предоставление информации о Программе* семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

16) обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в т.ч. в информационной среде.

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

РППС спортивных залов рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

РППС включает организованное пространство, материалы, оборудование, электронные образовательные ресурсы и средства обучения и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, материалы для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС создает возможности для учёта особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

3.3. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

В спортивных залах созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- 1) возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы;
- 2) выполнение требований санитарно -эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, содержащихся в СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21:
 - к условиям размещения организаций, осуществляющих образовательную деятельность; - помещениям, их оборудованию и содержанию; - естественному и искусственному освещению помещений; - отоплению и вентиляции; - водоснабжению и канализации; - организации режима дня;
 - организации физического воспитания;
- 3) выполнение требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- 4) выполнение требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников детского сада.

3.3.1. Наименование оборудования, учебно -методических и игровых материалов в одном спортивно-музыкальном зале

Скакалка детская			
•	для детей подготовительной группы (длина 210 см)	10	шт.
•	для детей средней и старшей группы (длина 180 см)	10	шт.
Кольцеброс		1	шт.
Кегли		20	шт.
Мешочки для метания		15	шт.
Обруч пластиковый детский			
•	большой (диаметр 90 см)	8	шт.
•	средний (диаметр 50 см)	12	шт.
Конус для эстафет		5	шт.
Дуга для подлезания (высота 42 см)		2	шт.

Гимнастическая лестница (высота 2,75 м)		3	пролета
Скамейка гимнастическая жесткая		2	шт.
Доска наклонная		1	шт
Мячи:			
•	маленькие (теннисные и пластмассовые),	20	шт.
•	средние (резиновые),	10	шт.
•	большие (, резиновые, №3)	10	шт.
Гимнастический мат		2	шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)		15	шт.
Туннель для подлезания мягкий		1	шт.
Кубики пластмассовые		15	шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)		10	шт.
Бубен		1	шт.
Ребристая дорожка (деревянная, пластиковая)		1	шт.
Шнур 1,5м		1	шт.
Коврик со следочками (для отработки различных способов ходьбы)		1	шт
Погремушки		10	шт.
Флажки разноцветные		20	шт.
Мишень для метания		1	шт.

3.4. Система физкультурно-оздоровительной работы

Двигательная деятельность

1.	Утренняя гимнастика	Все группы (кроме групп раннего возраста)	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Занятия по физической культуре	Все группы	3 раза в неделю	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Физкультминутки, физкультпаузы, в т.ч. пальчиковая гимнастика.	Все группы	Ежедневно (во время утренних занятий, между занятиями)	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
4.	Динамические паузы	Все группы	Ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
5.	Свободная самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке	Все группы	Ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
6.	Подвижные игры	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
7.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
8.	Спортивные упражнения	Все группы	По календарному плану	Воспитатели групп
9.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	По календарному плану	Воспитатели групп
10.	Физкультурные досуги	Все группы (кроме групп раннего возраста)	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
11.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
12.	Неделя спорта	Все группы (кроме групп раннего возраста)	январь	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
13.	День Здоровья	Все группы (кроме групп раннего возраста)	Ноябрь, февраль, май	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп

3.5. Организация двигательного режима

Формы организации	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физкультурная ОД	10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Утренняя гимнастика	4-6 мин	6-8 мин	6-8 мин	8-10мин	10-12мин
Подвижные игры и физические упражнения в группе	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 - 15 мин	Ежедневно 15 - 20 мин	Ежедневно 15 - 20 мин	Ежедневно 20 - 25 мин
Физминутка во время занятия	Ежедневно 1-3мин		Ежедневно 3-5мин		

Подвижная игра и физические упражнения на прогулке (утренняя и вечерняя)	Ежедневно 2 раза – 8-10 мин	Ежедневно 2 раза – 15-20 мин	Ежедневно 2 раза – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза – 25-30 мин
Инд.раб. по развитию движений на прогулке	6-10 мин	8-10мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Гимнастика после дневного сна	4-6 мин	5-10мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин	20-25 мин	25-30мин
Спортивные праздники		20 мин/2р/г	40 мин/2р/г	60 мин/2р/г	
Неделя спорта		15-20 мин	20-25 мин	20-25 мин	25-30мин
Самостоятельная двигательная деятельность	10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин

3.6. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурной од воспитатель прослеживает за спортивной одеждой дет ей и обувью (кедами), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Во время выполнения общеразвивающих упражнений помогает исправлять ошибки, при выполнении сложно-координационных упражнений помогает страховать детей. Умения, знания и навыки,

полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

Срок проведения	Тема консультаций	С кем проводится
Сентябрь	«Гигиеническое значение спортивной формы»	Воспитатели всех групп
Октябрь	Подведение итогов диагностики	Воспитатели всех групп
Ноябрь	«Нетрадиционные методы оздоровления дошкольников»	Воспитатели всех групп
Декабрь	«Значение физ. минуток»	Воспитатели всех групп
Февраль	«Подвижные игры – путь к ЗОЖ»	Воспитатели всех групп
Март	«Весенние подвижные игры»	Воспитатели всех групп
Апрель	«Подвижные игры по произведениям художественной литературы»	Воспитатели всех групп

Май	«Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в 2023 – 2023 учебном году»	Педсовет
-----	--	----------

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

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

Инструктор по физической культуре совместно с музыкальным руководителем планирует, составляет и проводит спортивно -музыкальные досуги и праздники. Украшают зал перед проведением открытых мероприятий, изготавливают новые атрибуты.

Перспективный план освоения основных движений в соответствии с ФОП 2 младшая группа 3-4 года

№	Построение	Ходьба	Бег	Равновесие	Ползание	Метание	Прыжки
1.	Построение врассыпную	Ходьба в заданном направлении небольшими группами (знакомство со спортивным залом)					
2.	Построение врассыпную	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим		Ползание на четвереньках на расстояние 4 м докегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		
3.	Построение врассыпную	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим	Ходьба высоко поднимая колени, перешагивая предметы	Ползание на четвереньках на расстояние 4 м докегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		
4.	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим	Ходьба высоко поднимая колени,	Ползание на четвереньках на расстояние 4 м		

		группами		перешагивая предметы	докегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		
5.	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим	Ходьба высоко поднимая колени, перешагивая предметы		Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади	
6.	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим	Ходьба по прямой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2,5 м обычным шагом		Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади	
7.	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим	Ходьба по прямой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2,5 м обычным шагом		Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади	
8.	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими	Бег группами за направляющим	Ходьба по прямой дорожке ширина 15-20			Прыжки на двух ногах на месте

		группами Ходьба на носках		см. длина 2-2,5 м обычным шагом			
9.	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим		Ползание на четвереньках на расстояние 5 м до огней (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		Прыжки на двух ногах на месте
10.	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим Бег на носках		Ползание на четвереньках на расстояние 5 м до огней (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		Прыжки на двух ногах на месте
11.	Построение в шеренгу Повороты направо налево переступанием	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим Бег на носках		Ползание на четвереньках на расстояние 5 м до огней (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)	Скатывание мяча по наклонной доске	
12.	Построение в	Ходьба в	Бег группами за	Ходьба по		Скатывание мяча	

	шеренгу Повороты направои налево переступанием	заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	направляющим Бег на носках	прямой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2,5 м приставным шагом		по наклонной доске	
13.	Построение в круг по ориентирам	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим Бег на носках	Ходьба по прямой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2,5 м приставным шагом		Скатывание мяча по наклонной доске	
14.	Построение в круг по ориентирам	Ходьба в за данном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим Бег на носках	Ходьба по прямой дорожке ширина 15-20 см. длина 2- 2,5 м приставным шагом			Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед на 2-3 м
15.	Построение в круг по ориентирам	Ходьба в за данном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим Бег на носках		Ползание на четвереньках на расстояние 6 м докегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед на 2-3 м
16.	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу	Бег группами за направляющим Бег на носках		Ползание на четвереньках на расстояние 6 м докегли (взять		Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед на 2-3 м

		Ходьба на носках			ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		
17.	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках	Ходьба по извилистой дорожке ширина 15-20см. длина 2-2,5 м обычным шагом	Ползание на четвереньках на расстоянии 6 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		
18.	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках	Ходьба по извилистой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2,5 м обычным шагом		Катание мяча друг другу сидя парами ноги врозь	
19.	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег по кругу	Ходьба по извилистой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2,5 м обычным шагом		Катание мяча друг другу сидя парами ноги врозь	
20.	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам	Бег по кругу	Ходьба по извилистой дорожке ширина 15-20		Катание мяча друг другу сидя парами ноги врозь	

		по кругу Ходьба на носках		см. длина 2-2,5 м приставным шагом			
21.	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег по кругу	Ходьба по извилистой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2,5 м приставным шагом	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке		
22.	Построение в рассыпную	Ходьба в рассыпную Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках	Ходьба по извилистой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2,5 м приставным шагом	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке		
23.	Построение в рассыпную	Ходьба в рассыпную Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках		Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	Катание мяча друг другу стоя на коленях	
24.	Построение в рассыпную	Ходьба в рассыпную Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках		Ползание на четвереньках за катящимся мячом	Катание мяча друг другу	
25.	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег в рассыпную		Ползание на четвереньках за катящимся мячом	Катание мяча друг другу стоя на коленях	
26.	Построение в	Ходьба друг	Бег в рассыпную	Ходьба по	Ползание на		

	круг по ориентирам	за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках		гимнастической скамейке	четвереньках е закатящимся мячом		
27.	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег врассыпную	Ходьба по гимнастической скамейке		Прокатывание мяча в воротца	
28.	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег в течении 50-60 сек.	Ходьба по гимнастической скамейке		Прокатывание мяча в воротца	
29.	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег в течении 50-60 сек.			Прокатывание мяча в воротца	Прыжки на одной ноге на месте
30.	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег в течении 50-60 сек.		Проползание на четвереньках поддугой (высота 50 см)		Прыжки на одной ноге на месте
31.	Построение в колонну по два	Ходьба врассыпную Ходьба на носках	Бег в течении 50-60 сек.		Проползание на четвереньках под дугой (высота 50 см)		Прыжки на одной ноге на месте
32.	Построение в колонну по два	Ходьба врассыпную	Бег в течении 50-60 сек.		Проползание на четвереньках	Прокатывание мяча под дугу	

		Ходьба на носках	Бег на носках		под дугой (высота 50 см)		
33.	Построение в колонну по два	Ходьба враспынную Ходьба на носках	Бег в течении 50-60 сек. Бег на носках			Прокатывание мяча под дугу	Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед на 2-3 м
34.	Построение в шеренгу Повороты направо налево переступанием	Ходьба друг за другом обходя предметы Ходьба на носках	Бег в течении 50-60сек. Бег на носках			Прокатывание мяча под дугу	Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед на 2-3 м
35.	Построение в шеренгу Повороты направо налево переступанием	Ходьба друг за другом обходя предметы Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках Бег в течении 50-60 сек.	Ходьба по ребристой доске			Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед на 2-3 м.
36.	Построение в шеренгу Повороты направо налево переступанием	Ходьба друг за другом обходя предметы Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках Бег в течении 50-60 сек.	Ходьба по ребристой доске			Прыжки через линию (вперед и, развернувшись, в обратную сторону)
37.	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках Бег в течении 50-60 сек.	Ходьба по ребристой доске			Прыжки через линию (вперед и, развернувшись, в обратную сторону)
38.	Построение в шеренгу. Повороты	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег одному за направляющим			Прокатывание мяча под дугу стоя парами	Прыжки через линию вперед и, развернувшись,

	направо и налево переступанием		Бег на носках Бег в течении 50-60 сек.				в обратную сторону
39.	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег в течении 50-60 сек.			Прокатывание мяча под дугу стоя парами	Прыжки через 2 линии, расстояние 25-30 см.
40.	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег обегая предметы Бег в течении 50-60 сек.			Прокатывание мяча под дугу стоя парами	Прыжки через 2 линии, расстояние 25-30 см.
41.	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег обегая предметы Бег в течении 50-60 сек.			Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя руками	Прыжки через 2 линии, раст 25-30см
42.	Построение в шеренгу Повороты направои налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег обегая предметы		Проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1м)	Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя руками	
43.	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом Ходьба высоко поднимая колени	Бег одному за направляющим Бег на носках		Проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м)	Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя руками	

44.	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба с высоко поднимая колени	Бег одному за направляющим Бег на носках		Проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м)	Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч одной рукой	
45.	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег одному за направляющим Бег на носках	Ходьба по наклонной доске		Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч одной рукой	
46.	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег вдоль одной линии Бег в течении 50-60 сек.	Ходьба по наклонной доске		Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч одной рукой	
47.	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег вдоль одной линии Бег в течении 50-60 сек.	Ходьба по наклонной доске		Бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя руками, одной рукой	
48.	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег вдоль одной линии Бег на носках		Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске	Бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя руками, одной рукой	
49.	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом	Бег вдоль одной линии Бег на носках		Ползание на четвереньках с опорой на	Бросание мешочка в горизонтальную	

		Ходьба с остановкой по сигналу			ладони и ступни по доске	цель (корзину) двумя руками, одной рукой	
50.	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба с остановкой по сигналу	Бег вдоль одной линии Бег на носках		Ползание на четвереньках с опорой на ладони ступни по доске		Прыжки из обручав обруч (плоский) по прямой
51.	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба с остановкой по сигналу	Бег вдоль одной линии Бег на носках			Подбрасывание мяча вверх и ловля его	Прыжки из обручав обруч (плоский) по прямой
52.	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег между двух линий Бег в течении 50-60 сек.			Подбрасывание мяча вверх и ловля его	Прыжки из обручав обруч (плоский) по прямой
53.	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег между двух линий Бег на носках		Влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее	Подбрасывание мяча вверх и ловля его	
54.	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко	Бег между двух линий Бег в течении 50-60		Влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую	Бросание мяча о землю и ловля его	

		поднимая колени	сек.		стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее		
55.	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег со сменой направления Бег на носках		Влезание на лесенку-стремянку или	Бросание мяча о землю и ловля его	
56.	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег со сменой направления Бег на носках			Бросание мяча о землю и ловля его	Прыжки в длину с места не менее 40см
57.	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег со сменой направления Бег на носках	Ходьба перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу			Прыжки в длину с места не менее 40см.
58.	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба с остановкой по сигналу	Бег одному за направляющим Бег на носках Бег с остановками	Ходьба перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу			Прыжки в длину с места не менее 40см
59.	Построение в колонну по два	Ходьба с остановкой	Бег одному за направляющим по	Ходьба перешагивая		Бросание и ловля мяча в парах	

		по сигналу Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег на носках Бег с остановками	рейки лестницы, лежащей на полу			
60.	Построение в колонну по два	Ходьба с остановкой по сигналу Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Медленный бег 120-150 м		Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	Бросание и ловля мяча в парах	
61.	Построение в колонну по два	Ходьба парами друг за другом	Бег с остановками Медленный бег 120-150 м		Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	Бросание и ловля мяча в парах	
62.	Построение в колонну по два	Ходьба парами друг за другом	Медленный бег 120- 150 м		Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	Бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояние 1,5м	
63.	Построение в колонну по два	Ходьба парами друг за другом	Медленный бег 120- 150 м			Бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с раст. 1,5м.	Прыжки через 4- 6 параллельных линий расстояние 15- 20см.
64.	Построение в колонну по два	Ходьба парами в разных направлениях	Медленный бег 120-150 м			Бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный	Прыжки через 4-6 параллельных линий расстояние 15-

						на уровне глаз ребенка, с расстоянием 1,5 м	20 см
65.	Построение в колонну по два	Ходьба парами в разных направлениях	Медленный бег 120-150 м	Ходьба по шнуру			Прыжки через 4-б параллельных линий расстояние 15-20 см.
66.	Построение в колонну по два	Ходьба парами в разных направлениях	Медленный бег 120-150 м	Ходьба по шнуру		Метание вдаль	
67.	Построение в колонну по одному	Ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)	Медленный бег 120-150 м	Ходьба по шнуру		Метание вдаль	
68.	Построение в колонну по одному	Ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)	Медленный бег 120-150 м			Метание вдаль	Спрыгивание с высоты 10-15 см
69.	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)	Медленный бег 120-150 м			Перебрасывание мяча через сетку	Спрыгивание с высоты 10-15 см
70.	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени Ходьба в чередовании с	Бег мелким шагом	Ходьба по плоскому обручу, лежащему на полу		Перебрасывание мяча через сетку	Спрыгивание с высоты 10-15 см

		бегом		приставным шагом			
71.	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени Ходьба в чередовании с бегом	Бег мелким шагом	Ходьба по плоскому обручу, лежащему на полу приставным шагом		Перебрасывание мяча через сетку	Перепрыгивание через веревку высота 2-5 см
72.	Построение в шеренгу Повороты направои налево переступанием	Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени Ходьба в чередовании с бегом	Бег мелким шагом	Ходьба по плоскому обручу, лежащему на полу приставным шагом			Перепрыгивание через веревку высота 2-5 см.

обучение	
повторение	
закрепление	

Основное движение (бег) отрабатываются в подвижных играх	Убегание от ловящего, ловля убегающего
--	--

Музыкально- ритмические упражнения Разученные на музыкальных занятиях	Ритмическая ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, танцующим шагом, вперед приставным шагом
	Поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение

Включаются в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры	Имитационные движения- разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчонок и т.д)
--	---

Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице

Сентябрь	Бег	Быстрый бег 10-15 м
Октябрь	Катание на трехколесном велосипеде	По прямой, по кругу, с поворотами направо, налево
Ноябрь	Упражнение с обручем	Ловля обруча, катящегося от педагога и прокатывание его произвольно
Декабрь	Катание на санках	По прямой, перевоза игрушки или друг друга самостоятельно с небольшой горки
Январь		
Февраль		
Март	Упражнение с обручем	Произвольное прокатывание обруча. Ловля обруча, катящегося от педагога и прокатывание его произвольно
Апрель	Бег	Быстрый бег 10-15 м
Май	Катание на трехколесном велосипеде	По прямой, по кругу, с поворотами направо, налево

Активный отдых

Физкультурный досуг 1 раз в месяц 20-25 мин	Сентябрь	Тема- «Теремок»
	Октябрь	Тема- «Веселое путешествие»
	Ноябрь	Тема- «Мячик круглый есть у нас»
	Декабрь	Тема- «Загадочный лес»
	Январь	Тема- «Медведь встречает Новый год»
	Февраль	Тема- «Царство снежинок»
	Март	Тема- «Народные игры»
	Апрель	Тема- «На птичьем дворе»

	Май	Тема- «Веселый клоун»
День здоровья 1 раз в квартал	Октябрь	Тема - «Пешая прогулка по территории детского сада»
	Декабрь	Тема - «Зимние забавы»
	Март	Тема- «Вместе весело играть»
	Июнь	Тема- « Солнце, воздух и вода- наши верные друзья»

Перспективный план освоения основных движений в соответствии с ФОП **средняя группа 4-5 лет**

№	Построение	Ходьба	Бег	Равновесие	Ползание	Метание	Прыжки
1.	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках	Ходьба по доске с перешагиванием через предметы			Прыжки на двух ногах на месте
2.	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках	Ходьба по доске с перешагиванием через предметы	Ползание на четвереньках змейкой между расставленными кеглями		
3.	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках		Ползание на четвереньках змейкой между расставленными кеглями	Прокатывание мяча между линиями, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	
4.	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках	Ходьба по доске с мешочком на голове	Ползание на четвереньках змейкой между расставленными кеглями	Прокатывание мяча между линиями, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	
5.	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по	Бег в колонне по одному Бег на носках	Ходьба по доске с мешочком на голове		Прокатывание мяча между линиями, длина 2-	

		одному, придерживаясь указанного направления Ходьба на носках			3 м, положенными на расстоянии 15- 20 см одна от другой	
--	--	---	--	--	--	--

		Ходьба на пятках					
6.	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках	Ходьба по доске с мешочком на голове		Прокатывание мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	
7.	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках		Ползание на четвереньках по наклонной	Прокатывание мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	
8.	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по доске с предметом в руках	Ползание на четвереньках по наклонной доске	Прокатывание мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	
9.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по доске с предметом в руках	Ползание на четвереньках по наклонной		

10.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по доске с предметом в руках		Прокатывание мяча между палками, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	
11.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени			Прокатывание мяча между палками, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево
12.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени			Прокатывание мяча между палками, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево
13.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками		Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево
14.	Построение в	Ходьба обычная, в колонне по одному	Бег в колонне по		Ползание по		Прыжки на двух ногах вокруг себя

	шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне	одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		гимнастической скамейке на животе, подтягиваяс ь руками		
--	---	---	---	--	---	--	--

		СТОПЫ					
15.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по доске ставя ногу с носка руки в стороны	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками		Прыжки на двух ногах вокруг себя
16.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег обегаля	Ходьба по доске ставя ногу с носка руки в стороны			Прыжки на двух ногах вокруг себя
17.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег обегаля	Ходьба по доске ставя ногу с носка руки в стороны		Прокатывание мяча огибая кубики (кегли), расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см	
18.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег обегаля предметы		Проползание в обруч	Прокатывание мяча огибая кубики (кегли), расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см	

19.	Построение в шеренгу, перестроение в	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках	Бег в колонне по одному Бег на носках		Проползание в обруч	Прокатывание мяча огибая кубики (кегли),	
-----	--------------------------------------	---	--	--	---------------------	--	--

	колонну по одному	Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом вперед	Бег высоко поднимая колени			расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см	
20.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом вперед	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Проползание в обруч		Прыжки на двух ногах ноги вместе-ноги врозь
21.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба приставным шагом вперед	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по скамье с перешагиванием через предметы			Прыжки на двух ногах ноги вместе-ноги врозь
22.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом по шнуру	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по скамье с перешагиванием через предметы			Прыжки на двух ногах ноги вместе-ноги врозь
23.	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко	Ходьба по скамье с перешагиванием через предметы		Прокатывание обруча педагогу	

		Ходьба приставным шагом по шнуру	поднимая колени				
24.	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба приставным шагом по шнуру	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Проползание под дуги	Прокатывание обруча педагогу	
25.	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте		Проползание под дуги	Прокатывание обруча педагогу	
26.	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте		Проползание под дуги		Прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над головой

27.	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте	Ходьба по скамье с мешочком на голове			Прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над головой
-----	--------------------------------	---	--	---------------------------------------	--	--	--

		(на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)					
28.	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте	Ходьба по скамье с мешочком на голове		Удержание обруча, катящегося от педагога	Прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над головой
29.	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба перешагивая предметы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте	Ходьба по скамье с мешочком на голове		Удержание обруча, катящегося от педагога	
30.	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба перешагивая предметы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте		Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее не пропуская реек	Удержание обруча, катящегося от педагога	
31.	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба перешагивая предметы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте		Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее не пропуская реек		Подрывание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м

32.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне		Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее не пропуская реек		Подрпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м
33.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне	Ходьба по скамье с предметом в руках			Подрпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м
34.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в	Ходьба по скамье с предметом в руках		Прокатывание обруча друг другу в парах	

35.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба чередуя	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по скамье с предметом в руках		Прокатывание обруча друг другу в парах	
		мелкий и широкий шаг					
36.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба чередуя мелкий и широкий шаг	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки	Прокатывание обруча друг другу в парах	
37.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба чередуя мелкий и широкий шаг	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки		Перепрыгивание через шнур
38.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег в парах		Переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки		Перепрыгивание через шнур

		(на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)				
39.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег в парах	Ходьба по скамье ставя ногу с носка руки в стороны		Перепрыгивание через шнур

		(на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)					
40.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег в парах	Ходьба по скамье ставя ногу с носка руки в стороны		Подбрасывание мяча вверх, и ловля его после удара об пол	
41.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по скамье ставя ногу с носка руки в стороны		Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол	
42.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая		Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони	Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол	
43.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони		Перепрыгивание через плоский кубик выс.5 см
44.	Построение в колонну по	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони		Перепрыгивание через плоский кубик выс.5 см

45.	Построение в колонну по	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный	Ходьба по доске до конца и обратно с поворотом			Перепрыгивание через плоский кубик выс.5 см
-----	-------------------------	---	---	--	--	--	---

		с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	1-1,5 мин.				
46.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин	Ходьба по доске до конца и обратно с поворотом		Бросание и ловля мяча в паре	
47.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с остановкой по сигналу	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин	Ходьба по доске до конца и обратно с поворотом	Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо	Бросание и ловля мяча в паре	
48.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный		Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо	Бросание и ловля мяча в паре	

		Ходьба с остановкой по сигналу	бег 1-1,5 мин				
49.	Построение в колонну по	Ходьба обычная, в колонне по одному	Бег в колонне по одному		Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола	Перебрасывание мяча друг другу	
		Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с остановкой по сигналу	Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин			кругу	
50.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с остановкой по сигналу	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин			Перебрасывание мяча друг другу в кругу	Перепрыгивание через 4-6 линий раст, между ними 40-50 см
51.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег меняя направление движения и темп			Перебрасывание мяча друг другу в кругу	Перепрыгивание через 4-6 линий раст, между ними 40-50 см
52.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным	Бег в колонне по одному Бег меняя направление движения и темп	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз			Перепрыгивание через 4-6 линий раст, между ними 40-50 см

		положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)				
53.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег меня направления движения и темпе	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз		Бросание мяча двумя руками из-за головы стоя
54.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в противоположную сторону	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз		Бросание мяча двумя руками из-за головы стоя
55.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в противоположную сторону	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин	Стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в сторону или на поясе		Бросание мяча двумя руками из-за головы стоя

56.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в противоположную сторону	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в сторону или на поясе		Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет	
57.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в сторону или на поясе		Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет	Выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами
58.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба в чередовании с бегом, прыжками	Медленный бег 150-200 м		Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола боком	Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет	Выполнение 20 подпрыгиваний с небольшим и перерывами
59.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба в чередовании с бегом,	Медленный бег 150-200 м		Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола боком	Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд	Выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами

60.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба в чередовании с бегом, прыжками	Медленный бег 150-200 м	Пробегание по наклонной доске вверх и вниз	Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола боком	Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд	
61.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Пробегание по наклонной доске вверх и вниз		Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд	Прыжки в длину с места

		(на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону					
62.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Пробегание по наклонной доске вверх и вниз		Подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд	Прыжки в длину с места
63.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным	Медленный бег 150-200 м	Ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней		Подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд	Прыжки в длину с места

		положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) Ходьба					
		приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону					
64.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего	Ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней		Подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд	Спрыгивание со скамейки
65.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) Ходьба назад	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего	Ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней		Бросание мяча двумя руками из за головы сидя	Спрыгивание со скамейки

66.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) Ходьба назад	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего	Кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в стороны)		Бросание мяча двумя руками из за головы сидя	Спрыгивание со скамейки
67.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) Ходьба назад	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего	Кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в стороны)		Бросание мяча двумя руками из за головы сидя	Прямой галоп
68.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук Ходьба в чередовании с прыжками	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего	Кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в стороны)		Попадание в вертикальную цель с расстояния 2-2,5 м	Прямой галоп

69.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени			Попадание в вертикальную цель с расстояния 2-2,5 м	Прямой галоп
		Ходьба в чередовании с прыжками	Челночный бег 2х5 м				
70.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени			Попадание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м	
		Ходьба в чередовании с	Челночный бег 2х5 м				

		прыжками				
71.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук Ходьба на месте	Челночный бег 2x5 м			Попадание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м
72.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук Ходьба на месте	Медленный бег 150-200 м			Бросание вдаль

Обозначения

обучение	
повторение	
закрепление	

Движения в подвижных играх	Бег по кругу, держась за руки
	Перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую
	Бег врассыпную с ловлей и увертыванием

Ритмическая гимнастика

Музыкально-ритмические движения включаются в комплексы общеразвивающих упражнений, содержание физкультурных занятий, подвижных игр, активный отдых.	Ритмическая ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена
---	--

Разучиваются на музыкальных занятиях	на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмические хлопки в ладоши под ритмическую музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками
--------------------------------------	--

Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице

Сентябрь	Бег	Пробегание 30-40 м. в чередовании с ходьбой 2-3 раза Бег на скорость 20 м
Октябрь	Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате	По прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью
Ноябрь	Упражнение с короткой скакалкой	Попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой
Декабрь		
Январь		
Февраль		
Март	Упражнение с короткой скакалкой	Попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой
Апрель	Бег	Медленный бег 150-200 м
Май	Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате	По прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью

Активный отдых

Физкультурный праздник 2 раза в год 1-1,5 час	Месяц	Участие в качестве зрителей на праздниках детей старшего дошкольного возраста
Физкультурный досуг 1 раз в месяц 20-25 мин	Сентябрь	Тема- «Не зевай, урожай собирай»
	Октябрь	Тема- «Азбука здоровья»
	Ноябрь	Тема- «В гостях у сказки»
	Декабрь	Тема- «Новогодние сюрпризы»
	Январь	Тема- «Снеговик нас ждет на праздник»
	Февраль	Тема- «самые сильные – мы!»
	Март	Тема- «Матрешки»
	Апрель	Тема- «Дедушка Мазай и зайцы»
	Май	Тема- «Волк и козлята»
День здоровья 1 раз в квартал	Октябрь	Тема - «Я расту и развиваюсь- физкультурой занимаюсь»
	Декабрь	Тема - «Веселые снеговики»
	Март	Тема- «Урок чистоты» (экология)
	Июнь	Тема- «Солнце, воздух и вода- наши верные друзья»

Строевые упражнения для вводной части и ОРУ	Построение в колонну по одному
	Построение в колонну по два
	Построение в колонну по росту
	Построение врассыпную
	Размыкание и смыкание на вытянутые руки

	Равнение по ориентирам и без
	Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 в движении со сменой ведущего
	Из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении
	Повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении

Перспективный план освоения основных движений в соответствии с ФОП старшая группа 5-6 лет

№	Построение	Ходьба	Бег	Равновесие	Ползание	Метание	Прыжки
1.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по шнуру прямо приставляя пятку одной ноги к носку другой	Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени		Прыжки на месте одна нога вперед другая назад
2.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по шнуру прямо приставляя пятку одной ноги к носку другой		Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой левой)	Прыжки на месте одна нога вперед другая назад
3.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег змейкой		Ползание на четвереньках с опорой на ступни и ладони	Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой левой)	Прыжки на месте одна нога вперед другая назад

4.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары		Ползание на четвереньках с опорой на ступни и ладони	Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой левой)	
5.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары	Ходьба по шнуру зигзагообразно приставляя пятку одной ноги к носку другой	Ползание на четвереньках с опорой на ступни и ладони		
6.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары	Ходьба по шнуру зигзагообразно приставляя пятку одной ноги к носку другой			Прыжки на месте ногами скрестно врозь

			пары				
7.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары	Ходьба по шнуру зигзагообразно приставляя пятку одной ноги к носку другой		Прокатывание обруча, бег за ними ловля	Прыжки на месте ноги скрестно ноги врозь
8.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары		Ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени	Прокатывание обруча, бег за ним и ловля	Прыжки на месте ноги скрестно ноги врозь
9.	Построение по росту поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко	Стойка на гимнастической скамье на одной ноге	Ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени	Прокатывание обруча, бег за ним и ловля	

		пятках Ходьба с высоким подниманием колен	поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары				
10.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары	Стойка на гимнастическом скамье на одной ноге	Ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени		Прыжки на месте на одной ноге
11.	Построение поросту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары	Стойка на гимнастическом скамье на одной ноге		Прокатывание набивного мяча	Прыжки на месте на одной ноге
12.	Построение по росту, поддерживая	Ходьба обычным шагом	Бег в колонне поодному			Прокатывание набивного мяча	Прыжки на месте на одной ноге

	равновесие в колонне	Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья				
13.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья		Ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч 3-4 м	Прокатывание набивного мяча	
14.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья		Ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч 3-4 м		Подпрыгивание схлопками перед собой, над головой, за спиной
15.	Построение по росту,	Ходьба обычным	Бег в колонне	Поднимание на носки и	Ползание на четвереньках по		Подпрыгивание схлопками

	поддерживая равновесие в колонне	шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья	опускание на всю стопу, стоя на скамье	прямой, толкая головой мяч 3-4 м		перед собой, над головой, за спиной
16.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья	Поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье		Передача мяча друг другу стоя в разных построениях	Подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной
17.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой	Поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье		Передача мяча друг другу стоя в разных построениях	Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии

		колен	ведущего				
18.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием м колен Ходьба приставным шагом в сторону (направо и влево)	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих			Передача мяча друг другу стоя в разных построениях	Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии
19.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием м колен Ходьба приставным шагом в сторону	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих		Ползание на четвереньках змейкой между кеглями		Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии

		(направои налево)					
20.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба приставным шагом в сторону (направои налево)	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих		Ползание на четвереньках змейкой между кеглями	Передача мяча друг другу сидя в разных построениях	
21.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба приставным	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих	Пробегание по скамье	Ползание на четвереньках змейкой между кеглями	Передача мяча друг другу сидя в разных построениях	

		шагом в сторону (направои налево)					
22.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с подлезанием в обруч	Пробегание по скамье		Передача мяча друг другу сидя в разных построениях	
23.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с подлезанием в обруч	Пробегание по скамье			Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед из кружка в кружок
24.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с			Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя, в разных построениях	Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед из кружка в кружок

		высоким подниманием колен	подлезанием в обруч				
25.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне поодному Бег на носках Непрерывный бег 1,5-2 мин		Ползание на четвереньках змейкой между кеглями	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя, в разных построениях	Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед из кружка в кружок
26.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне поодному Бег на носках Непрерывный бег 1,5-2 мин		Ползание на четвереньках змейкой между кеглями	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя, в разных построениях	Перепрыгивание с места предметы высотой 30 см
27.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с	Бег в колонне поодному Бег на носках Непрерывный бег 1,5-2 мин	Ходьба навстречу расхождение вдвоем на лежащей на полу доске	Ползание на четвереньках змейкой между кеглями		Перепрыгивание с места предметы высотой 30 см

		высоким подниманием колен					
28.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне поодному Бег на носках Непрерывный бег 1,5-2 мин	Ходьба навстречу расхождение вдвоем на лежащей на полу доске		Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя, в разных построениях	Перепрыгивание с места предметы высотой 30 см
29.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в полуприсяде	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих	Ходьба навстречу расхождение вдвоем на лежащей на полу доске		Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами сидя, в разных построениях	
30.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в полуприсяде	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих			Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами сидя, в разных построениях	Спрыгивание с высоты в обозначенное место
31.	Построение	Ходьба	Бег в		Переползание через		Спрыгивание

	по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в полуприсяде	колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих		несколько предметов подряд		свысоты в обозначенное место
32.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой)	Переползание через несколько предметов подряд		Спрыгивание с высоты в обозначенное место
33.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой)	Переползание через несколько предметов подряд	Отбивание мяча об пол на месте 10 раз	

		полуприсяде					
34.	Построение в круг	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колени Ходьба в полуприсяде	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой)		Отбивание мяча об пол на месте 10 раз	Подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза
35.	Построение в круг	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колени Ходьба в полуприсяде Ходьба мелким и широким шагом	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин			Отбивание мяча об пол на месте 10 раз	Подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза
36.	Построение в круг	Ходьба обычным шагом	Бег в колонне поодному		Ползание под дугами		Подпрыгивание на месте 30-40 раз

		Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде Ходьба мелким и широким шагом	Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин				подряд 2 раза
37.	Построение в круг	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде Ходьба мелким и широким шагом	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		Проползание под дугами	Ведение мяча 5-6м	
38.	Построение по росту, поддерживая равновесие в	Ходьба обычным шагом Ходьба на	Бег в колонне поодному Бег на		Проползание под дугами	Ведение мяча 5-6м	Подпрыгивание на одной ноге 10-15раз

	колонне	носах Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде	носах Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин				
39.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин			Ведение мяча 5-6м	Подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз
40.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба по одному вдоль границ зала с поворотом	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой)			Подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз
41.	Построение	Ходьба	Бег в	Ходьба по		Метание в цель	

	по росту, поддерживая равновесие в колонне	обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на пятках одному вдоль границ зала с поворотом	колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	узкой рейке гимнастическо й скамейки (с поддержкой)		одной рукой снизу	
42.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по узкой рейке гимнастическо й скамейки (с поддержкой)		Метание в цель одной рукой снизу	Прыжки на двухногах с продвижением вперед на 3-4 м
43.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроени е в колонну по одному	Ходьба в колонне по два вдоль границ зала с поворотом	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени			Метание в цель одной рукой снизу	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м
44.	Построение по росту, поддерживая	Ходьба в колонне по два вдоль	Бег в колонне поодному		Проползание в тоннели		Прыжки на двухногах с продвижением

	равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	границ зала с поворотом Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег на носках Бег высоко поднимая колени				вперед на 3-4 м
45.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по два вдоль границ зала с поворотом Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Проползание в тоннели	Метание в цель одной рукой из-за головы	
46.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих		Проползание в тоннели	Метание в цель одной рукой из-за головы	Прыжки на одной ноге правой и левой с продвижением вперед на 2-2,5 м
47.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко			Метание в цель одной рукой из-за головы	Прыжки на одной ноге правой и левой с продвижением

		Ходьба на пятках Ходьба с перекатом с пятки на носок	поднимая колени Бег со сменой ведущих				вперед на 2-2,5 м
48.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с перекатом с пятки на носок	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин	Приседание после бега на носках, руки в стороны			Прыжки на одной ноге правой и левой с продвижением вперед на 2-2,5 м
49.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с перекатом с пятки на носок	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин	Приседание после бега на носках, руки в стороны	Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени		
50.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Приседание после бега на носках, руки в стороны	Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени		Перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик)

		перекатом с пятки на носок	Непрерывный бег 1,5-2 мин				
51.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени		Перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик)
52.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег			Метание в цель двумя руками снизу	Перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик)
53.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на носках Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег			Метание в цель двумя руками снизу	Впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами

		м шагом	бег 1,5-2 мин				
54.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин	Кружение парами, держась за руки		Метание в цель двумя руками снизу	Впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами
55.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег мелким и широким шагом	Кружение парами, держась за руки			Впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами
56.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег мелким и широким шагом	Кружение парами, держась за руки		Метание в цель двумя руками из-за головы	
57.	Построение	Ходьба	Бег в		Ползание по	Метание в цель	

	по росту, поддерживая равновесие в колонне	обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег мелким и широким шагом		скамейке на четвереньках назад	двумя руками из-за головы	
58.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		Ползание по скамейке на четвереньках назад	Метание в цель двумя руками из-за головы	Прыжки в длину с места
59.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		Ползание по скамейке на четвереньках назад	Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	Прыжки в длину с места
60.	Построение по росту, поддерживая равновесие в	Ходьба обычным шагом Ходьба на	Бег в колонне поодному Бег на носках			Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи,	Прыжки в длину с места

	колонне	носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x10			другие)	
61.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x10			Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	Прыжки в высоту с разбега
62.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x10		Проползание под скамейкой		Прыжки в высоту с разбега
63.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x10		Проползание под скамейкой	Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	Прыжки в высоту с разбега

64.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x10		Проползание под скамейкой	Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	Прыжки в длину с разбега
65.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x10		Проползание под скамейкой	Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	Прыжки в длину с разбега
66.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x10		Проползание под скамейкой	Перебрасывание мяча из одной руки в другую	Прыжки в длину с разбега
67.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая		Проползание под скамейкой	Перебрасывание мяча из однойруки в другую	Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку высота

	е в колонну по одному	пятках Ходьба змейкой без ориентиров	колени Челночный бег 2x10				3-5см
68.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег под вращающейся скакалкой			Перебрасывание мяча из одной руки в другую	Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку высота 3-5см
69.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег под вращающейся скакалкой		Лазание по гимнастической стенке чередуя шаг		Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку высота 3-5см
70.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег		Лазание по гимнастической стенке чередуя шаг	Подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд	

		пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м.	высоко поднимая колени Бег под вращающейся скакалкой				
71.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом	Подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд	Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места
72.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне поодному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин	Ласточка на ограниченной опоре		Подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд	Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места

Обозначения

обучение	
закрепление	

повторение	
------------	--

Ритмическая гимнастика включается в содержание физкультурных занятий, подвижных игр, активный отдых.	в	Ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблуку», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение)
Разучиваются на музыкальных занятиях	на	Подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружением по одному и в парах, комбинации из двух- трех освоенных движений

Основные движения отрабатываются в подвижных играх

Бег с ловлей и увертыванием («Ловишки с лентами» и др. игры с бегом)
Бег между расставленными предметами («Займи место», «Быстро возьми- быстро положи» и др.)
Группами, догоняя убегающих и убегая от ловящих («Догонялки» и др. игры с бегом и ловлей)
Бег в заданном темпе, обегая предметы («Пробеги и не задень» и др.)
Перебрасывание мяча через сетку («Мяч через сетку» и др.)
Забрасывание мяча в баскетбольную корзину («Забрось мяч в корзину» и др.)

Перспективный план спортивных игр и упражнений на прогулке

Сентябрь	
Бег	Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза Челночный бег 3x10 Пробегание на скорость 20 м

Городки	Бросание биты сбоку Выбивание городка с полукона 2-3 м Выбивание городка с кона 5-6 м Знание 3-4 фигур
Октябрь	
Бег	Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза Челночный бег 3x10 Пробегание на скорость 20 м
Катание на 2х колесном велосипеде, самокате	По прямой По кругу С разворотом

	С разной скоростью С поворотом направо и налево
Ноябрь	
Бег	Медленный бег 250-300 м
Элементы футбола	Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении Ведение мяча ногой между и вокруг предметов Отбивание мяча о стенку Передача мяча ногой друг другу 3-5 м Игра по упрощенным правилам
Декабрь	
Катание на санках	Катание друг друга по прямой Катание друг друга со скоростью Катание с горки Подъем с санками в гору Торможение при спуске с горки
Январь	
Февраль	
Март	

Элементы футбола	Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении Ведение мяча ногой между и вокруг предметов
------------------	---

	Отбивание мяча о стенку Передача мяча ногой друг другу 3-5 м Игра по упрощенным правилам
Апрель	
Скакалка	Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую шагом Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую бегом Прыжки со скакалкой: прыжки через вращающуюся скакалку на двух ногах
Май	
Бег	Медленный бег 250-300 м
Элементы баскетбола	Перебрасывание мяча друг другу от груди Ведение мяча правой и левой рукой Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди Игра по упрощенным правилам
Июнь	
Бег	Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза Челночный бег 3х10 Пробегание на скорость 20 м
Бадминтон	Отбивание волана ракеткой в заданном направлении Игра с педагогом
Июль	
Скакалка	Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую шагом Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую бегом Прыжки со скакалкой: прыжки через вращающуюся скакалку на двух ногах
Август	
Бег	Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза Челночный бег 3х10 Пробегание на скорость 20 м

Городки	Бросание биты сбоку Выбивание городка с полукона 2-3 м
---------	---

Выбивание городка с кона 5-6 м
Знание 3-4 фигур

Активный отдых

Физкультурный праздник 2 раза в год		Зимний спортивный праздник 1.5 час
		Летний спортивный праздник 1,5 час
Физкультурный досуг 1 раз в месяц во второй половине дня	Сентябрь	Тема- «День знаний»
	Октябрь	Тема- «Сбор урожая»
	Ноябрь	Тема - «День народного единства»
	Декабрь	Тема- «Новый год»
	Январь	«Безопасность зимой»
	Февраль	Тема- «День Защитника отечества»
	Март	Тема- «Мамин день»
	Апрель	Тема- «День космонавтики»
	Май	Тема- «День Победы»
День здоровья 1 раз в квартал	Октябрь	Тема- «Чистота- залог здоровья» вопросы гигиены
	Декабрь	Тема-«В здоровом теле- здоровый дух» закаливание
	Апрель	Тема- «Надо спортом заниматься» спартакиада
	Июль	Тема- «Ура! Игранациональные игры
Туристические прогулки (пешие прогулки) В одну сторону 30-40 мин, общая продолжительность не более 1,5-2 час. 20 мин непрерывного движения 10 мин перерыв	Сентябрь	«Путешествие в осенний парк»
	Ноябрь	«Малая родина»
	Январь	«Кристаллы здоровья» ориентировка на местности

	Март	«Скандинавская ходьба» как вид пеших прогулок по заранее разработанному маршруту
	Май	«Мы помним, мы гордимся» поход к памятнику героям войны

Строевые упражнения	Перестроение в колонну по 3
	Перестроение в две шеренги при передвижении
	Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед
	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны
	Повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком
	Расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары

Перспективный план освоения основных движений в соответствии с ФОП подготовительная группа 6-7 лет

№	Построение	Ходьба	Бег	Равновесие	Ползание	Метание	Прыжки
1	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег врассыпную		Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад	Бросание мяча вверх о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд	Подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой на месте и с поворотом кругом
2	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег врассыпную	Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад	Бросание мяча вверх о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд	
3	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег врассыпную	Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад	Бросание мяча вверх о землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз подряд	
4	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег врассыпную	Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч		Бросание мяча вверх о землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз подряд	Подпрыгивания на двух ногах смещая ноги вправо-влево, вперед- назад с движениями рук

5	Быстрое и самостоятельное построение в	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим	Бег в колонне по одному Бег врассыпную			Бросание мяча вверх о землю и ловля его одной	Подпрыгивания на двух ногах смещая ноги вправо-влево,
---	--	---	---	--	--	---	---

	колонну по одному	шагом Ходьба скрестным шагом				рукой не менее 10 раз подряд	вперед- назад с движениями рук
6	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег парами		Ползание по гимнастической скамейке на животе		Подпрыгивания на двух ногах смещая ноги вправо-влево, вперед- назад с движениями рук
7	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег парами		Ползание по гимнастической скамейке на животе	Передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки	
8	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег парами	Стойка на носках	Ползание по гимнастической скамейке на животе	Передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки	
9	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег парами	Стойка на носках		Передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки	



10	Быстрое и самостоятельное построение в круг	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Бег с остановкой по сигналу	Стойка на носках	Ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь руками и ногами		Впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага
----	---	--	-----------------------------	------------------	--	--	--

11	Быстрое и самостоятельное построение в круг	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Бег с остановкой по сигналу		Ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь руками и ногами	Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на животе	Впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага
12	Быстрое и самостоятельное построение в круг	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Бег с остановкой по сигналу		Ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь руками и ногами	Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на животе	Подпрыгивания вверх из глубокого присяда
13	Быстрое и самостоятельное построение в круг	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Бег с остановкой по сигналу	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза		Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на животе	Подпрыгивания вверх из глубокого присяда
14	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег парами	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза			Подпрыгивания вверх из глубокого присяда
15	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег парами	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза			

16	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег парами			Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на спине	Прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек
17	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег тройками		Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным способом		Прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек
18	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег тройками		Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным способом		
19	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег тройками	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза			

20	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3, 4 на ходу	Ходьба с закрытыми глазами	Бег четверками	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза		Передача и перебрасывание мяча друг другу в ходьбе	Прыжки в длину с места на соревнование
21	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3, 4 на ходу	Ходьба с закрытыми глазами	Бег четверками			Передача и перебрасывание мяча друг другу в ходьбе	Прыжки в длину с места на соревнование
22	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3, 4 на ходу	Ходьба с закрытыми глазами	Бег четверками	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием посередине палки			Прыжки в длину с места на соревнование
23	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному		Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием посередине палки	Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом разноименным способом		

24	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин		Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом разноименным способом	Прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей	
25	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин			Прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей	Прыжки в длину с разбега на соревнование
26	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч		Прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей	Прыжки в длину с разбега на соревнование
27	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч		Перебрасывание мяча друг другу снизу	Прыжки в длину с разбега на соревнование
27	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Бег в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок)	Ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч		Перебрасывание мяча друг другу снизу	
29	Быстрое и самостоятельное построение в	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Бег в сочетании с прыжками (с линии на линию,			Перебрасывание мяча друг другу снизу	Прыжки в высоту с места на соревнование

	шеренгу.		из кружка в				
--	----------	--	-------------	--	--	--	--

	Перестроение в колонну по одному		кружок)				
30	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Бег в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок)			Перебрасывание мяча друг другу от груди	
31	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин		Перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали		Прыжки в высоту с места на соревнование
32	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом	Перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали	Перебрасывание мяча друг другу от груди	
33	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин		Перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали	Перебрасывание мяча друг другу сверху двумя руками	
34	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом			Прыжки в высоту с разбега на соревнование

	колонну по одному					
--	-------------------	--	--	--	--	--

35	Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3	Ходьба приставными шагами назад	Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук			Перебрасывание мяча друг другу сверху двумя руками	Прыжки в высоту с разбега на соревнование
36	Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3	Ходьба приставными шагами назад	Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук			Перебрасывание мяча друг другу одной рукой от плеча	Прыжки в высоту с разбега на соревнование
37	Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3	Ходьба приставными шагами назад	Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук		Пролезание в обруч разными способами	Перебрасывание мяча друг другу одной рукой от плеча	
38	Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3	Ходьба с закрытыми глазами	Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук		Пролезание в обруч разными способами	Перебрасывание мяча друг другу одной рукой от плеча	Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них
39	Быстрое и самостоятельное построение в круг	Ходьба с закрытыми глазами	Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться	Ходьба по гимнастической скамейке приседая	Пролезание в обруч разными способами		Прыжки с короткой скакалкой:

	Перестроение из одного круга в 2-3		коленями ладоней согнутых в локтях рук	на одной ноге, другую пронося прямой вперед			прыжки на двух ногах с промежуточными
--	------------------------------------	--	--	---	--	--	---------------------------------------

				сбоку			прыжками и без них
40	Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3	Ходьба с закрытыми глазами	Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук	Ходьба по гимнастической скамейке приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку			Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них
41	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку		Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую	
42	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин		Лазанье по веревочной лестнице	Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую	
43	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке прямо	Лазанье по веревочной лестнице	Метание в цель из положения стоя на коленях	



44	Быстрое и самостоятельное построение в	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег с захлестыванием голени назад	Ходьба по узкой рейке гимнастической		Метание в цель из положения стоя на коленях	
----	--	-------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	--	---	--

	шеренгу. Перестроение в колонну по одному			скамейке прямо			
45	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег с захлестыванием голени назад				Прыжки с короткой скакалкой: прыжки с ноги на ногу
46	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба с выпадами		Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке боком			Прыжки с короткой скакалкой: прыжки с ноги на ногу
47	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке боком		Метание в цель из положения сидя	
48	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Медленный бег до 2-3 мин		Выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками)	Метание в цель из положения сидя	

49	Быстрое и	Ходьба обычная	Медленный бег до		Выполнение	Метание в цель из	Прыжки с
----	-----------	----------------	------------------	--	------------	-------------------	----------

	самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба спиной вперед	2-3 мин		упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками)	положения сидя	короткой скакалкой: бег со скакалкой
50	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин			Метание вдаль	Прыжки с короткой скакалкой: бег со скакалкой
51	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин			Метание вдаль	



52	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и		Метание вдаль	Прыжки через обруч, вращая его как скакалку
----	--	---------------------------------	--------------------------	---	--	---------------	---

				делая под ней хлопок			
53	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок	Влезание по канату на доступную высоту		Прыжки через обруч, вращая его как скакалку
54	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин		Влезание по канату на доступную высоту	Метание в движущуюся цель	Прыжки через обруч, вращая его как скакалку
55	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Бег выбрасывая прямые ноги вперед		Влезание по канату на доступную высоту	Метание в движущуюся цель	
56	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Бег выбрасывая прямые ноги вперед			Метание в движущуюся цель	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой
57	Быстрое и самостоятельное построение в	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Бег выбрасывая прямые ноги вперед			Забрасывание мяча в баскетбольную корзину	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под

	шеренгу. Перестроение в колонну по одному					вращающейся скакалкой
--	---	--	--	--	--	--------------------------

58	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег 10 м. с наименьшим числом шагов			Забрасывание мяча в баскетбольную корзину	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой
59	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег 10 м. с наименьшим числом шагов	Прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком		Забрасывание мяча в баскетбольную корзину	
60	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег 10 м. с наименьшим числом шагов	Прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком		Катание мяча правой и левой ногой по прямой в цель	
61	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег в рассыпную	Прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком		Катание мяча правой и левой ногой по прямой в цель	Прыжки через длинную скакалку: прыжки через вращающуюся скакалку с места
62	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению)			Катание мяча правой и левой ногой по прямой в цель	Прыжки через длинную скакалку: прыжки через вращающуюся скакалку с места
63	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному		Бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами			Катание мяча правой и левой ногой между предметами	Прыжки через длинную скакалку: прыжки через вращающуюся

			по направлению к движению)			Ведение мяча, продвигаясь	скакалку с места
--	--	--	----------------------------	--	--	---------------------------	------------------

						между предметами	
64	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному		Бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению)	Ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони		Катание мяча правой и левой ногой между предметами Ведение мяча, продвигаясь между предметами	
65	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному		Бег из разных исходных положений (сидя по-турецки)	Ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони		Катание мяча правой и левой ногой между предметами Ведение мяча, продвигаясь между предметами	Прыжки через длинную скакалку: вбегание под вращающуюся скакалку-прыжок-выбегание
66	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному		Бег из разных исходных положений (сидя по-турецки)	Ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони		Катание мяча правой и левой ногой друг другу	Прыжки через длинную скакалку: вбегание под вращающуюся скакалку-прыжок-выбегание
67	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному		Бег из разных исходных положений (сидя по-турецки)	Кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы		Катание мяча правой и левой ногой друг другу	Прыжки через длинную скакалку: вбегание под вращающуюся скакалку-прыжок-выбегание
68	Быстрое и самостоятельное построение в		Бег из разных исходных положений (лежа	Кружение с закрытыми глазами,		Катание мяча правой и левой ногой друг другу	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под

	колонну по одному		на спине, головой к направлению	остановкой и сохранением		вращающейся скакалкой парами
--	-------------------	--	------------------------------------	-----------------------------	--	---------------------------------

			бега)	заданной позы			
69	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному			Кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы			
70	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному		Бег из разных исходных положений (лежа на спине, головой к направлению бега)				Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой парами
71	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному					Ведение мяча по кругу	
72	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному			После бега, прыжков, кружения остановка и выполнение ласточки		Ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому)	

Обозначения

обучение	
повторение	

закрепление	
-------------	--

Ритмическая гимнастика

Музыкально-ритмические движения включается в содержание физкультурных занятий, подвижных игр, активный отдых. Разучиваются на музыкальных занятиях	Танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки
---	--

Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице

Сентябрь	Бег	Быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами
		Челночный бег 3x10
		Бег наперегонки
	Городки	Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение
Выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона при наименьшем количестве бросков бит		
Октябрь	Катание на двухколесном велосипеде, самокате	Катание по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость
Ноябрь	Элементы футбола	Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой стоя на месте
		Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота
		Игра по упрощенным правилам
Декабрь	Элементы хоккея (без коньков)	Ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы

	на снегу, на траве)	Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой
		Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними
		Забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (слева и справа)
		Попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения
	Скольжение по ледяным дорожкам	Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с разбега
		Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с разбега с переходом в приседание
Январь		
Февраль	Элементы хоккея (без коньков на снегу, на траве)	Ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы
		Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой
		Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними
		Забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (слева и справа)
		Попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения
Март	Бег	Бег со скакалкой
		Бег по пересеченной местности
Апрель	Элементы баскетбола	Передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча)
		Передача мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении
		Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у

		пола и т.п.) и с разных сторон
		Забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча
		Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу
Май	Бадминтон	Перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, правильно удерживая ракетку
		Перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера через сетку, правильно удерживая ракетку
	Элементы настольного тенниса	Подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену)
		Подача мяча через сетку после его отскока от пола

Активный отдых

Физкультурный праздник 2 раза в год не более 1,5 час		Зимний спортивный праздник
		Летний спортивный праздник
Физкультурный досуг 1 раз в месяц во второй половине дня 40-45 мин	Сентябрь	Тема- День знаний
	Октябрь	Тема- Сбор урожая
	Ноябрь	Тема- День народного единства
	Декабрь	Тема- В здоровом теле- здоровый дух
	Январь	Тема - Зимние виды спорта
	Февраль	Тема- День защитника отечества
	Март	Тема- Мамин день
	Апрель	Тема- День космонавтики
День здоровья 1 раз в квартал	Май	Тема День Победы
	Октябрь	Тема Я и мое здоровье

	Декабрь	"Веселые игры»	Игровые задания и соревнования
--	---------	-------------------	--------------------------------

	Февраль	Катание на санках на скорость
	Апрель	Скандинавская ходьба
	Июнь	Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья
Туристические прогулки и экскурсии время перехода в одну сторону 30-40 мин, общая продолжительность не более 2- 2,5 час. Непрерывно 20-30 мин перерыв не менее 10 мин	Сентябрь	Экскурсия в школу, школьный стадион
	Октябрь	Путешествие в осенний парк
	Ноябрь	Экскурсия по местным достопримечательностям
	Декабрь	Путешествие в зимний парк
	Январь	Экскурсия на почту
	Февраль	Туристический поход по территории детского сада
	Март	Экскурсия в библиотеку
	Апрель	Путешествие в весенний парк
	Май	Экскурсия к памятнику воинам

Строевые упражнения

Равнение в колонне, шеренге
Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу
Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две
Размыкание и смыкание приставным шагом
Повороты направо налево, кругом
Повороты во время ходьбы на углах площадки
Ходьба в различных построениях

Перспективный план освоения основных движений в соответствии с ФОП в коррекционно-развивающей группе с 3-4 лет

Месяц	Ходьба и бег	Равновесие	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
сентябрь	- Упражнять в ходьбе в колонне по одному, по кругу; - в беге друг за другом	- Учить ходить по рейке, положенной на пол; - Упражнять в медленном кружении в обе стороны	- Упражнять в прыжках на двух ногах на месте; - Упражнять в прыжках из кружка в кружок	- Учить ползать на четвереньках по прямой	- Учить катать мяч друг другу
октябрь	- Упражнять в ходьбе на носках; с высоким подниманием колена; - в беге в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую.	- Упражнять в ходьбе по ребристой доске с перешагиванием через предметы; - Упражнять в медленном кружении в обе стороны	- Упражнять в прыжках вверх с места; прыжки вокруг и между предметами	- Учить перелезать через бревно; - Учить ползать на четвереньках между предметами	- Учить катать мяч в воротца - Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу
ноябрь	- Упражнять в ходьбе по кругу, в колонне по одному, змейкой; - в беге в колонне по одному, на носочках, змейкой.	- Упражнять в ходьбе по бревну, скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	- Упражнять в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед; между предметами.	- Учить ползать на четвереньках вокруг предметов; - Учить пролезать в обруч	- Учить катать мяч между предметами - Учить метать мяч в горизонтальную цель двумя руками от груди
декабрь	- Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колена; по два; в разных направлениях - в беге в медленном темпе, змейкой	-Упражнять в ходьбе по ребристой доске с перешагиванием через предметы; -Упражнять в медленном кружении в обе стороны	- Упражнять в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед; через шнур	- Учить ползать на четвереньках между предметами	- Учить катать мяч в воротца -Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди

январь	- Упражнять в ходьбе по кругу и в разных направлениях; - в беге по прямой и змейкой	- Упражнять в ходьбе по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	- Учить в прыжках через предметы; между предметами	- Учить ползать на четвереньках между предметами; - Учить пролезать в обруч	- Учить катать мяч между предметами - метать мяч в вертикальную цель правой и левой рукой
февраль	- Упражнять в ходьбе врассыпную, с выполнением заданий - в беге в медленном темпе, с выполнением заданий	- Учить ходить по рейке, положенной на пол; по прямой дорожке; по ребристой доске с перешагиванием через предметы;	- Учить прыгать с высоты; из кружка в кружок; - Упражнять в умении прыгать через линию	- Упражнять в лазанье по гимнастической стенке; - Учить ползать на четвереньках вокруг предметов;	- Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди - Учить ловить мяч, брошенного взрослым
март	- Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, по два, врассыпную - в беге по прямой и змейкой; в быстром темпе	- Упражнять в ходьбе по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	- Учить прыгать с высоты; на двух ногах на месте; - Упражнять в умении прыгать через 4-6 линий	- Учить подлезать под препятствие, не касаясь руками пола - Упражнять в лазанье по гимнастической стенке;	- Учить бросать, ловить мяч - Учить катать мяч между предметами
апрель	- Упражнять в ходьбе с выполнением заданий (с поворотом); - в беге в медленном темпе, с выполнением заданий	- Учить ходить по наклонной доске; по лестнице, положенной на пол.	- Упражнять в умении прыгать через 4-6 линий (поочередно через каждую) - Учить прыгать в длину с места	- Упражнять в лазанье по гимнастической стенке; - Упражнять в ползании на четвереньках по прямой	- Упражнять в метании мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой - ловить мяч, брошенный взрослым
май	- Упражнять в ходьбе с выполнением заданий (с приседанием); - в беге в медленном и быстром темпе	- Упражнять в ходьбе по наклонной доске; по ребристой доске с перешагиванием через предметы;	- Учить прыгать в длину с места, с высоты; - Упражнять в прыжках вверх с места	- Закреплять умение пролезать в обруч и подлезать под препятствие, не касаясь руками пола	- Упражнять в бросании и ловле мяча; в метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой

Перспективный план освоения основных движений в соответствии с ФОП в коррекционно-развивающей группе с 4-5 лет

	Ходьба и бег	Равновесие	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
сентябрь	- Упражнять в ходьбе на носках; с высоким подниманием колена; на пятках - Учить бегать в колонне по двое	- Учить ходить по ребристой доске и бревну	- Учить прыгать на одной ноге - Упражнять в прыжках с места	- Упражнять в лазанье по гимнастической стенке; -Упражнять перелезть через бревно	- Учить метать предметы на дальность -Учить прокатывать обруч друг другу
октябрь	- Упражнять в ходьбе на носках; на пятках; по прямой - в беге в колонне по два; непрерывном беге в медленном темпе	- Упражнять в ходьбе по веревке	- Упражнять в прыжках с места; -Учить прыгать на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой	- Учить ползать на животе по гимнастической скамейке	- Учить ловить мяч двумя руками - Учить бросать и ловить мяч несколько раз подряд
ноябрь	- Упражнять в ходьбе в разных направлениях; с выполнением заданий; - в беге в колонне по два;	- Упражнять в ходьбе по веревке; с мешочком на голове.	- Упражнять в прыжках на одной ноге; прыжки с поворотом кругом.	- Учить ползать по горизонтальной и наклонной доске -Упражнять в ползании между предметами	- Упражнять в ловле мяча -Учить отбиванию мяча об пол правой и левой рукой -Упражнять в метании предметов на дальность
декабрь	- Упражнять в ходьбе в разных направлениях; с выполнением заданий; -Учить бегать со сменой ведущего	- Упражнять в ходьбе с мешочком на голове -Учить перешагивать через рейки лестницы, приподнятой от пола	-Учить прыгать поочередно через линии -Упражнять в умении прыгать с поворотом кругом	-Упражнять в ползании между предметами -Упражнять в ползании на четвереньках, опираясь на стопы и ладони	- Упражнять в ловле мяча -Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой

					рукой
январь	- Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; Совершенствовать умение бегать змейкой, бегать на расстояние со средней скоростью	-Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы; -Учить перешагивать через рейки лестницы	-Упражнять в прыжках поочередно через линии, прыгать с высоты и в прыжках с продвижением вперед	-Упражнять в умении ползать по наклонной доске -Учить ползать змейкой	-Учить метать предметы в горизонтальную цель -Упражнять в прокатывании мяча друг другу, между предметами
февраль	- Упражнять в ходьбе с изменением направления -Формировать умения бегать на расстояние со средней скоростью; мелким и широким шагом	-Формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске вверх и вниз - Упражнять в ходьбе с мешочком на голове	-Учить прыгать - ноги вместе, ноги врозь - Учить прыгать на одной ноге поочередно; с поворотом кругом	-Учить подлезать под веревку правым и левым боком -Упражнять в ползании на четвереньках, опираясь на стопы и ладони	-Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой -Учить метать предметы в вертикальную цель
март	-Упражнять в ходьбе с изменением направления; на наружных сторонах стоп -Упражнять в беге со сменой ведущего	-Учить перешагиванию через набивные мячи -Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз	-Упражнять в прыжках - ноги вместе, ноги врозь, прыгать с высоты -Учить прыгать с короткой скакалкой	-Учить лазать по гимнастической стенке (с одного пролета на другой) -Упражнять подлезать под веревку правым и левым боком	-Упражнять в бросании, отбивании мяча; перебрасывании через препятствие
апрель	-Упражнять в ходьбе приставным шагом; с мешочком на голове -Упражнять в беге с изменением темпа	-Упражнять перешагиванию через набивные мячи, предметы с различным положением рук	-Упражнять в прыжках через предметы - Учить прыгать на одной ноге поочередно	-Учить ползать по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками и лазать по гимнастической стенке	-Упражнять в перебрасывании мяча двумя руками из-за головы;

май	-Упражнять в ходьбе приставным шагом; на пятках -Упражнять в беге со сменой ведущего	- Упражнять в ходьбе с мешочком на голове -Упражнять в перешагивание через рейки лестницы	-Упражнять в прыжках в длину с места; с поворотом кругом	-Упражнять в ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони -Упражнять пролезать в обруч	-Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой -Упражнять в прокатывании обручей
------------	---	--	--	---	--

Перспективный план освоения основных движений в соответствии с ФОП в коррекционно-развивающей группе с 5-6 лет

	Ходьба и бег	Равновесие	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
сентябрь	-Учить ходьбе перекатом с пятки на носок; на наружных сторонах стоп -Упражнять в умении бегать с высоким подниманием колена	Совершенствовать навыки ходьбы по ребристой доске -Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз	-Учить прыгать на одной ноге поочередно -Учить прыгать на двух ногах в чередовании с ходьбой	-Упражнять ползать на четвереньках, толкая головой мяч -Упражнять в умении ползать на четвереньках змейкой	-Учить ловить мяч двумя руками -Упражнять в перебрасывании мяча через препятствие
октябрь	-Упражнять в ходьбе на пятках, на носках -Учить бегать в медленном темпе, с высоким подниманием колена	-Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; с приседанием на середине -Упражнять в прыжках с продвижением вперед; на месте в чередовании с ходьбой	-Учить ползать на животе подтягиваясь двумя руками; с опорой на предплечья и колени	-Учить прокатывать набивные мячи -Упражнять в метание предметов в горизонтальную цель	

ноябрь	-Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп, на носках руки за головой -Закреплять умение бегать на носках по наклонной доске; бег приставным шагом	-Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине; на носочках	-Упражнять в прыжках с продвижением вперед и на мягкое покрытие (высотой 20 см)	-Упражнять ползать с опорой на предплечья и колени -Учить перелезть через несколько предметов подряд	-Учить метать предметы на дальность -Упражнять в отбивании мяча об землю с продвижением вперед
декабрь	-Упражнять в ходьбе приставным шагом, на наружных сторонах стоп -Учить бегать боком, в чередовании с ходьбой	-Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и наклонной доске на носках	-Упражнять в прыжках разными способами -Упражнять в прыжках на мягкое покрытие (высотой 20 см)	-Упражнять ползать на четвереньках, толкая головой мяч -Учить пролезать в обруч разными способами	-Учить бросать мяч вверх и ловить его с хлопками -Учить прокатывать набивные мячи
январь	-Упражнять в ходьбе приставным шагом, в колонне по трое -Учить бегать в среднем темпе; в рассыпную	-Учить ходить по скамейке боком с мешочком на голове; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз	-Упражнять в прыжках разными способами (ноги скрестно, ноги врозь) -Учить прыгать с высоты в обозначенное место	-Учить лазать по гимнастической стенке -Учить пролезать в обруч разными способами	-Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую -Упражнять в метании предметов на дальность
февраль	-Упражнять в ходьбе приставным шагом вправо и влево, на пятках -Учить бегать в среднем темпе; челночном беге	- Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; по наклонной доске на носках	-Учить прыгать в высоту с места прямо и боком -Упражнять в прыжках на месте в чередовании с ходьбой	-Учить лазать по гимнастической стенке с изменением темпа; перелезание с одного пролета на другой	-Учить перебрасывать мяч друг другу из разных и.п. и из одной руки в другую -Упражнять в метании предметов на дальность

март	-Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; вдоль стен зала с поворотом -Упражнять в челночном беге	-Учить ходить по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча; с раскладыванием и собиранием предметов	-Упражнять в прыжках разными способами (ноги скрестно, ноги врозь) -Учить прыгать в высоту с места прямо и боком	-Учить лазать по гимнастической стенке с изменением темпа; -Упражнять в пролезании в обруч разными способами	-Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую -Учить перебрасывать мяч с отскоком от земли
апрель	-Упражнять в ходьбе с выполнением заданий -Учить бегать на скорость; врассыпную; на носках по наклонной доске	-Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз	-Учить прыгать через короткую скакалку -Учить прыгать в длину с места и на мягкое покрытие	-Упражнять в умении перелезть с одного пролета на другой; ползать на четвереньках, толкая головой мяч	-Упражнять в метании предметов в цель -Упражнять в отбивании мяча об землю с продвижением вперед
май	-Упражнять в ходьбе на пятках, на носках, на наружных сторонах стоп -Упражнять в беге мелким и широким шагом	-Учить ходить по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов -Упражнять в ходьбе по скамейке боком	-Учить прыгать через длинную скакалку	-Упражнять ползать на животе подтягиваясь двумя руками; с опорой на предплечья и колени	-Упражнять в перебрасывании мяча различными способами -Учить бросать мяч вверх и ловить его с хлопками

Перспективный план освоения основных движений в соответствии с ФОП в коррекционно-развивающей группе с 6-7 лет

	Ходьба и бег	Равновесие	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
сентябрь	-Упражнять в ходьбе с разным положением рук; на пятках, на носках -Упражнять в беге с высоким подниманием колена; на носках;	-Упражнять в умении ходить приставным шагом по скамейке -Учить ходить по скамейке, приседая на одну ногу	-Упражнять в прыжках разными способами в чередовании с ходьбой; с поворотом кругом -Упражнять прыгать через длинную скакалку	-Учить ползать на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами -Учить лазать по гимнастической стенке с изменением темпа	-Учить метать в горизонтальную цель -Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую

октябрь	-Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп; приставным шагом -Упражнять в беге в разных направлениях; с сильным сгибанием ног назад; мелким и широким шагом	-Упражнять ходить по скамейке, приседая на одну ногу -Учить кружиться с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур)	-Учить прыгать с зажатым между ног мешочком -Упражнять в прыжках разными способами в чередовании с ходьбой	-Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами -Упражнять лазать по гимнастической стенке с изменением темпа	-Упражнять в метание предметов на дальность -Учить перебрасывать мяч через сетку
ноябрь	-Развивать умение ходить приставным шагом вперед и назад -Учить бегать с различными заданиями -Упражнять в беге в чередовании с ходьбой	-Учить ходить по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча -Учить кружиться с закрытыми глазами	-Учить прыгать с зажатым между ног мешочком -Учить прыгать через набивные мячи последовательно	-Упражнять в умении перелезть с одного пролета на другой (по диагонали)	-Продолжать учить бросать и ловить мяч двумя руками -Упражнять в метание предметов на дальность
декабрь	-Упражнять в ходьбе приставным шагом вперед и назад -Упражнять в беге в разными заданиями; с сильным сгибанием ног назад	-Учить ходить по скамейке с приседанием и поворотом кругом -Упражнять ходить по скамейке, приседая на одну ногу	-Учить прыгать через набивные мячи последовательно; вверх из глубоко приседа -Учить прыгать на мягкое покрытие с разбега	-Учить ползать по скамейке на спине с подтягиванием руками и отталкиванием ногами -Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами	-Упражнять в метание предметов на дальность левой и правой рукой -Учить бросать и ловить мяч одной рукой
январь	-Учить ходить с поворотом; приставным шагом вперед и назад -Учить бегать, выбрасывая прямые ноги вперед; со сменой ведущего	-Учить ходить по скамейке с остановкой и перешагиванием через предмет; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз	-Учить прыгать в длину с места; на одной ноге вправо, влево; на мягкое покрытие с разбега -Упражнять в прыжках вверх из глубоко приседа;	-Учить лазать по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног	-Упражнять в умении бросать и ловить мяч одной и двумя руками -Упражнять в перебрасывание мяча через сетку

февраль	-Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп; на носках; -Упражнять в непрерывном беге	-Упражнять в ходьбе по скамейке боком приставным шагом; ходить по скамейке, приседая на одну ногу	-Учить подпрыгивать на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыгать в длину с места	-Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами -Учить лазать по гимнастической стенке	-Учить отбивать мяч в движении и на месте -Учить метать в цель из положения стоя на коленях
март	-Упражнять в ходьбе с разным положением рук; с высоким подниманием колена; в полуприседе; в непрерывном беге	-Учить ходить по скамейке, поднимая прямую ногу и делать под ней хлопок; кружиться с закрытыми глазами	-Учить прыгать через мячи; на одной ноге вправо, влево; прыжки на двух ногах на скамейке с продвижением вперед	-Упражнять в подлезании в обруч разными способами -Учить ползать по скамейке на спине	-Учить метать в цель из разных исходных положений -Учить бросать мяч вверх, с хлопком и поворотом
апрель	-Упражнять в ходьбе с изменением направления; приставным шагом -Учить бегать с прыжком	-Совершенствовать умения и навыки ходьбы с мешочком на голове; с приседанием и поворотом кругом	-Упражнять в прыжках вверх из глубоко приседа -Упражнять прыгать с разбега	-Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами; лазать по гимнастической стенке с изменением темпа	-Упражнять в умении бросать и ловить мяч одной и двумя руками -Учить ведению мяча в разных направлениях
май	-Учить в ходьбе с выбрасыванием ног вперед; в полуприседе; -Упражнять в беге на скорость; челночном	-Закреплять умения и навыки в ходьбе по наклонной доске; по скамейке с переступанием и поворотом кругом	-Учить прыгать через большой обруч -Упражнять прыгать через скакалку	-Учить ползать по скамейке на спине; подлезать под дугу несколькими способами	-Учить метать в движущуюся цель -Учить отбивать мяч в движении и на месте

Режим двигательной активности на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Форма организации двигательной деятельности	Группы, особенности организации, продолжительность									
		2 младшая		средняя		старшая		подготовительная			
		в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю		
1.	Утренняя гимнастика	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.		
2.	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	45 мин.	3 раза в неделю	60 мин.	3 раза в неделю	75 мин.	3 раза в неделю	90 мин.		
3.	Физкультминутки	2 мин.	10 мин.	2 мин.	10 мин.	4 мин.	20 мин.	4 мин.	20 мин.		
4.	Музыкальные занятия (музыкально-ритмические движения, игры)	2 раза в неделю 4-5 мин	8-10 мин.	2 раза в неделю 5-6 мин.	10-12 мин.	2 раза в неделю 5-6 мин.	10-12 мин.	2 раза в неделю 6-7 мин.	12-14 мин.		
5.	Подвижные игры, спортивные упражнения	8-10 мин.	40-50 мин.	15 мин.	75 мин.	15-20 мин.	75-90 мин.	20-25 мин.	100-125 мин.		
6.	Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке, спортивные игры	10-15 мин.	50-75 мин.	15-20 мин.	75-100 мин.	15-20 мин.	75-100 мин.	20-25 мин.	100-125 мин.		
7.	Гимнастика после дневного сна	4-5 мин.	20-25 мин.	5-6 мин.	25-30 мин.	5-6 мин.	25-30 мин.	5-6 мин.	25-30 мин.		
	Итого:	53 мин.	4 ч 25 мин.	67 мин.	5 ч. 37 мин.	81 мин.	6 ч. 17 мин.	95 мин.	7 ч. 34 мин.		
	Активный отдых										
1.	Физкультурные досуги, развлечения		1-2 раза в месяц 15-20 мин.		1-2 раза в месяц 20-25 мин.		1-2 раза в месяц 25-30 мин.		1-2 раза в месяц 30-35 мин.		
2.	День здоровья		1 раз в		1 раз в		1 раз в		1 раз в		

			квартал		квартал		квартал		квартал		
3.	Спортивный праздник		--		в качестве зрителей		2 раза в год		2 раза в год		
4.	Туристские прогулки и экскурсии						1-1,5 ч.		1-2,5 ч.		

3.8 Перечень программно-методического обеспечения.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 -ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013г., № 1155
3. Федеральная образовательная программа
4. Зырянова А.В. Методические рекомендации по организации и проведению экспертизы примерных основных образовательных программ всех уровней общего развития. Москва, 2013.
5. Журнал «Практика управления ДОУ», № 2, 2014. Андреевко Т.А., Алекинова О.В. Введение и реализация ФГОС ДО. План мероприятий.
6. Журнал «Справочник старшего воспитателя», № 3, 2014. Скоролупова О.А. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: организация внедрения в ДОО.
7. Маханева Н.Д. «Здоровый ребенок». Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе, методическое пособие.
8. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. «Двигательная деятельность младшего и среднего дошкольного возраста». СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011
9. Богина Т.Л. «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях». Метод. пособие. М «Мозаика Синтез», 2005
10. Буцинская П.П. и др. «Общеразвивающие упражнения в детском саду». М «Просвещение», 1990
11. Вареник Е.Н. «Физкультурно -оздоровительные занятия с детьми 5 -7 лет». М,ТЦ «Сфера», 2008
12. Вихарева Г.Ф. «Споём, попляшем, поиграем». СПб «Музыкальная палитра», 2011 год
13. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 1999.
14. Глазырина Л. Д. Физическая культура – дошкольникам: младший дошкольный возраст М.: Владос, 1999
15. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: средний дошкольный возраст М.: Владос, 2000
16. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: старший дошкольный возраст М.: Владос, 2001
17. Галицина Н.С., Бухарова Е.Е. «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников», М «Скрипторий 2003», 2006
18. Давыдова М.А. «Спортивные мероприятия для дошкольников 4 -7 лет». М, «ВАКО», 2007
19. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5 -7 лет. Пособие. М.А Рунова, М. «Просвещение», 2006
20. Дик Н.Ф. «Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников», М.ООО ТИД, 2007
21. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. Примерные планы и конспекты. Под ред. Т.С.Яковлевой. М, «Школьная Пресса», 2007
22. «Здоровячок». Система оздоровления дошкольников. Т.С.Никонорова, Е.М.Сергиенко, Воронеж, 2007
23. «Играй – не зевай. Подвижные игры с дошкольниками». М.Н.Дедулевич, М. «Просвещение», 2007
24. Каплунова И., Новоскольцева И. «Праздник каждый день». Программа музыкального воспитания для детей младшей группы. СПб «Композитор», 1999 год.
25. Каплунова И., Новоскольцева И. «Праздник каждый день» конспекты музыкальных занятий с аудио приложением. Младшая группа. СПб «Композитор», 2007 год.
- . Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3 –5 лет. М, «Владос», 2003
26. Пензулаева, Л. И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа: [учеб.-метод. пособие] / Л. И. Пензулаева. – М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. –

27. Пензулаева, Л. И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа: [учеб.-метод. пособие] / Л. И. Пензулаева. – М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
28. Пензулаева, Л. И. Физическая культура в детском саду. подготовительная группа: [учеб.-метод. пособие] / Л. И. Пензулаева. – М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
29. Пензулаева, Л. И. Физическая культура в детском саду. 2 младшая группа группа: [учеб.-метод. пособие] / Л. И. Пензулаева. – М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
27. Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 4 -5 лет», М «ТЦ Сфера», 2004
28. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста», М. «Просвещение», 1985
29. Кириллова Ю.А. «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней логопедической группы».СПб, «ДЕТСТВОПРЕСС»,2005
30. Ковалько В.И. «Азбука физкультминуток для дошкольников», М «ВАКО», 2005
31. Луконина Н.Н., Чадова Л.Е. «Физкульт урны праздники в детском саду», М. «Айрис - пресс», 2005
32. «Мальши, физкульт-привет!». М. «Скрипторий 2003», 2006
33. Миняева.С.А. «Подвижные игры дома и на улице». М «Айрис-пресс», 2007
34. Павлова. П.А, Горбунова И.Е. «Расти здоровым, малыш!». М, «ТЦ Сфера», 2006
35. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3 –5 лет. М, «Владос»,2003
36. Прохорова Г.А. «Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет». М «Айрис-пресс», 2007
37. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Г. «Физкульт-привет минуткам и паузам!». СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2004
38. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СПб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010
39. Сауко Т, Буренина А . «Топ-хлоп, малыши!». Программа по музыкально -ритмическому воспитанию детей 2-3лет. СПб, 2001 год
40. Сивцова А.М. «Здоровьесберегающие педагогические технологии в дошкольном образовательном учреждении». СПб: СПБАППО, 2008
41. Система мероприятий по оздоровлению детей о ДОУ. М.Н.Кузнецова, М «Айрис - пресс», 2007
42. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 -7 лет. Е.И.Подольская. Волгоград, 2010
43. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. С.О.Филиппова. СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005
44. Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду». М. «Мозаика -Синтез», 2006
45. Суворова Т. «Танцуй, малыш!». 1-2 часть. СПб, 2007 год.
46. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3 -5 лет».М, «ГНОМ и Д», 2004
47. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5 -7 лет».М, «ГНОМ и Д», 2003
48. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей. Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. М. «Просвещение», 2008
49. Физическое развитие детей 2 -7 лет. Сюжетно -ролевые занятия . Е.И.Подольская. Волгоград, 2010
50. Филиппова С.О. «Мир движений мальчиков и девочек». СПб «ДЕТСТВО -ПРЕСС», 2001
51. Фирилева Ж.Г., Сайкина Е.Г. «Лечебно -профилактический танец «Фитнесс-Данс», СПб «Утор», 2005
52. Фирилева Ж.Г., Сайкина Е.Г. «Са -Фи-Дансе». Танцевально -игровая гимнастика для детей. СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 1999
53. Фролов В.Г., Юрко Г.П. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста». М. «Просвещение», 19