



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА-
ДЕТСКИЙ САД № 5 «УМКА»**
357623, г.Ессентуки, ул.Просторная, 34
Тел/факс (87934) 58285E-mail: doymka5@yandex.ru

03-07

Принята на педагогическом совете
МБДОУ ЦРР детский сад
№ 5 «Умка»
Протокол № 1
от 30 августа 2024 г.



Приказ № 121-м от 30 августа 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ
детей дошкольного возраста (2-7 лет)
на 2024 – 2025 учебный год**

Автор программы:
Инструктор по ф/к
Харченко А.А

Сентябрь 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	-
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи.....	3
1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса.....	4
1.4. Возрастные особенности детей.....	5
1.5. Планируемые результаты освоения Программы.....	8
1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.....	9
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	-
2.1. Содержание образовательной области по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие».....	14
2.2. Описание форм, способов, средств и методов реализации Программы.....	25
2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников.....	28
2.4. Проектная деятельность.....	30
2.5. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами.....	32
2.6. Перспективное планирование инструктора по ф/к с воспитателями, родителями и специалистами.	33
2.7. План спортивных мероприятий на учебный год по физической культуре	35
2.8. Вечера развлечений	36
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	-
3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы.....	54
3.2. Структура занятий по физической культуре.....	55
3.3. Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	56
3.4. Материально-техническое обеспечение.....	57
3.5. Требования и показатели организации образовательного процесса.....	58
3.6. Режим двигательной активности.....	59
3.7. Планирование образовательной деятельности.....	60
3.8. Циклограмма рабочего времени инструктора по ф/к.....	61
3.9. Индивидуальное расписание занятий с детьми инструктора по ф/к.....	64
3.10. Перспективное планирование инструктора по ф/к	66

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма.

Проблема повышения эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста, особо остро обозначившаяся в последнее время в связи с ухудшающимся здоровьем детей, требует от исследователей и специалистов по физической культуре своего скорейшего разрешения.

Если 10 лет назад мы говорили о здоровом поколении, то сегодня мы можем только мечтать о целостно здоровом ребенке. Забота о здоровье детей складывается из создания условий, способствующих благоприятному функционированию и развитию различных органов и систем, а также мер, направленных на оптимизацию двигательной активности детей и совершенствование их функциональных возможностей.

В настоящее время все чаще дети стали проводить свободное время около телевизора или компьютера. Поэтому наблюдается снижение двигательной активности у детей, что отрицательно влияет на здоровье.

Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

Данная Рабочая Программа воспитательно-образовательной деятельности второй группы раннего возраста муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Центр развития ребенка детский сад № 5 «Умка» г. Ессентуки (далее Программа) составлена в соответствии нормативно - правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 -ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Уставом муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Центр развития ребенка детский сад № 5 «Умка»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требованиями к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.36485-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года)
- Письмом министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
- Основной программой дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Центр развития ребенка - детский сад № 5 «Умка».

Содержание Программы разработано разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года) и федеральной образовательной программы дошкольного образования (Приказ Министерства

просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 г. № 1028), для групп общеразвивающей направленности.

Содержание Программы учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей дошкольного возраста.

Работа в учебном году ведётся по годовым задачам Управления образования на 2024-2025 учебный год:

Обеспечивать профессиональную подготовленность и мотивированность руководителей и педагогов к решению новых профессиональных задач, возникающих в связи с реализацией ФГОС и ФОП, управлением процессом его введения в практику.

Работа в учебном году ведётся по годовым задачам МБДОУ на 2024-2025 учебный год:

Создание системы психолого-педагогической поддержки семьи, роста активности участия родителей в образовательном процессе ДОУ для эффективного развития детей дошкольного возраста.

Создание условий для формирования у дошкольников духовно-нравственных ценностей, сложившихся в процессе развития России, через виды образовательной деятельности.

Совершенствование педагогических компетенций педагогов в соответствии с требованиями Профессионального стандарта педагога.

1.2. Цели и задачи

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

Задачи Программы:

- приобретение ребёнком двигательного опыта в различных видах деятельности, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость), координационных способностей, крупных групп мышц и мелкой моторики;

- формирование опорно-двигательного аппарата, развитие равновесия, глазомера, ориентировки в пространстве;

- овладение основными движениями (бросание, метание, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки);

- обучение строевым, обще-развивающим упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, подвижным играм, спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, кегли и др.);

- воспитание патриотизма, гражданской идентичности и нравственно-волевых качеств (воля, смелость, выдержка и др.);

- воспитание интереса к различным видам спорта и чувства гордости за выдающиеся достижения российских спортсменов;

- приобщение к здоровому образу жизни и активному отдыху, формирование представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления, правилах безопасного поведения в разных видах двигательной деятельности, воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия;

- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных 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.

1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса

принцип учёта ведущей деятельности: программа реализуется в контексте всех перечисленных в Стандарте видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;

- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей: программа учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;

- принцип амплификации детского развития как направленного процесса обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей с взрослыми и сверстниками, соответствующего возрастным задачам дошкольного возраста;

- принцип интеграции и единства обучения и воспитания:

- принцип преемственности образовательной работы на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования: программа реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организации и семьи;

- принцип сотрудничества с семьей: реализация программы предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;

- принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности

не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как само-целеполагание, само-планирование, 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.

1.4. Возрастные особенности детей

2-3 года

Третий год жизни - важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-

двигательный аппарат развит еще сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребенок еще не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений.

К двум годам ребенок овладел уже основными общими движениями - он умеет ходить, начинает бегать, много лазает. Но все эти движения еще очень несовершенны, неловки, неточны. Постепенно на протяжении третьего года жизни идет дальнейшее совершенствование общих движений, ходьба становится более равномерной, постепенно исчезают лишние движения.

Совершенствуются также и движения рук. Ребенок может ловить мяч, бросать его вверх, может попасть им в цель, если она недалеко и достаточных размеров (например, бросить мяч в стоящую корзину, попасть снежком в дерево и т. д.), перекинуть мяч через невысокую сетку, катать широкий обруч.

Но, несмотря на большие достижения, движения ребенка и на третьем году жизни еще недостаточно точны, координированы. Например, бегая, он не отрывает обе ноги от земли - это скорее ускоренная ходьба.

Необходимо также знать, что скелет трехлетнего ребенка, в частности его позвоночник, находится еще в стадии окостенения, кости и суставы легко подвергаются деформации, даже под влиянием тяжести собственного тела при длительном стоянии, ходьбе или даже сидении. Поэтому долго стоять, сидеть, ходить вредно ребенку.

Своевременное и правильное развитие движений и в этом возрасте имеет большое значение. Упражнение в тех или иных движениях способствует в значительной степени нормальной деятельности всех внутренних органов (улучшает кровообращение, дыхание, стимулирует рост тела). У детей, которые много двигаются, бегают, лазают, более правильные пропорции тела, чем у детей малоподвижных, проводящих большую часть времени преимущественно в сидячем положении.

Разнообразные движения содействуют формированию таких положительных качеств, как смелость, уверенность, настойчивость в преодолении препятствий. На третьем году жизни, т. е. в том возрасте, когда происходит интенсивный рост и развитие всего организма, бедность движений отрицательно влияет на все развитие ребенка. В частности, замедляется рост тела (особенно рост ног), малоподвижный ребенок становится беспомощным, неуверенным, робким. Поэтому необходимо позаботиться о правильном и своевременном развитии как общих движений (ходьба, бег, лазание), так и движений рук.

Во время прогулки хорошо организовывать различные подвижные игры с детьми: догонялки, игры в мяч и с различными игрушками на колесах, катание обруча, езду на трехколесном велосипеде, лазание по специальным лесенкам, которые обычно имеются на детских площадках.

3-4 года

Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений - прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения - сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка «ноги вместе» неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1–1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20–25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15–20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

4-5 лет

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и чаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это — результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

5-6 лет

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры - ходьба по скамейке, рейке, при прыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом - у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

С этой целью на прогулке следует систематически проводить разнообразные варианты игровых упражнений с мячом: «Попади в обруч», «Добрось до флажка», «Сбей кеглю» и т. д.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений взрослый должен следить за посильностью физических нагрузок.

У детей 5-6 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Педагогу следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

6-7 лет

Физическое развитие детей 6-7 лет характеризуется интенсивным ростом. Заканчивается формирование костной системы физиологических изгибов позвоночника, свода стопы.

Поскольку скелет ребенка в большой степени состоит из хрящевой ткани, важно создать условия, при которых можно максимально снизить неблагоприятные факторы, влияющие на осанку, особенно тогда, когда ребенок пойдет в школу и будет много времени проводить за столом, выполняя домашние задания.

Сердечно-сосудистая система меняется в сторону увеличения выносливости и повышения работоспособности. Сердце шестилетнего ребенка близко по размерам и форме к сердцу взрослого человека, что позволяет выдерживать более высокие нагрузки, чем у детей раннего возраста. Пульс становится стабильнее и устойчивее.

Изменения физического развития в 6-7 лет касаются и мышечной системы. В 6-7 лет быстро развивается мускулатура рук, движения становятся более четкими, совершенствуется их координация. Ходьба отличается увеличением скорости и уверенности. Движения рук и ног согласованы, осанка правильная. Также ребенок хорошо бегает - равномерно и достаточно быстро. Ему удается выполнять прыжки на месте, с продвижением, поочередно на левой и правой ноге, на двух ногах, в длину, в высоту. Хорошо владеет навыками метания. Физическое развитие ребенка 6-7 лет позволяет ему удерживать равновесие и выполнять множество сложных упражнений.

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.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

От 2 до 3 лет

К концу 3 года жизни, ребенок выполняет основные движения на доступном уровне, вместе со взрослым и при помощи взрослого, уверенно ползает, лазает, ходит в заданном направлении, перешагивает, подпрыгивает на месте и прыгает с продвижением вперед, в длину с места; вместе со взрослым выполняет простые общеразвивающие упражнения, движения имитационного характера, активно участвует в несложных подвижных играх, организованных взрослым, проявляет положительные эмоции и интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями (мячи, игрушки). При выполнении упражнений реагирует на сигналы, взаимодействует с воспитателем и другими детьми. Стремится к самостоятельности в двигательной деятельности и способен переносить в нее простые освоенные движения, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям. Приучен к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполняет их регулярно.

От 3 до 4 лет.

К концу 4 года жизни, ребенок проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм. Легко находит свое место при совместных построениях и в играх. При выполнении упражнений по показу взрослого принимает исходное положение, демонстрирует большую, чем ранее координацию движений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге и прыжках на ограниченной площади опоры, имеет лучшую, чем ранее, подвижность в суставах, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое. Более уверенно выполняет общеразвивающие упражнения, осваивает музыкально-ритмические движения, выполняет двигательные задания, действует в общем для всех темпе. С удовольствием участвует в подвижных играх, знает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре. Понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки.

От 4 до 5 лет.

К концу 5 лет жизни, ребенок проявляет двигательную активность, быстроту, силу, выносливость, меткость, гибкость при выполнении физических упражнениях, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентируется в пространстве. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, настойчивость для достижения результата, стремится выполнить движение до конца, соблюдает правила в подвижных играх, проявляет настойчивость, упорство, стремление к победе, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при недомогании.

От 5 до 6 лет.

В результате, к концу 6 года жизни, ребенок проявляет в двигательной деятельности сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества, проявляет творчество и

интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, инициативу, самостоятельность, находчивость, волевые качества. Проявляет взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности.

Достаточно уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен составить несложные комбинации из знакомых упражнений, демонстрировать сверстникам и взрослым. Стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру. Знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно и отрицательно влияющие на здоровье. Имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремится их соблюдать, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.

От 6 до 7 лет.

В результате, к концу 7 года жизни, ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения), осваивает элементы спортивных игр. Осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми. Может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует. Активно и с желанием участвует в подвижных играх, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми. Проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.). Демонстрирует взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности.

Осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности. Имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пешеходных туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку больным людям.

1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Оценивание качества образовательной деятельности по Программе осуществляется в форме педагогической диагностики.

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

2. Педагогическая диагностика развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе наблюдения, свободных бесед с детьми, специальных диагностических ситуаций.

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

4. Педагогическая диагностика в ДОО проводится два раза в год (в начале и конце учебного года)

Методика организации мониторинга соответствует реализуемой образовательной Программе. Контрольные упражнения предлагаются в игровой и соревновательной форме. Результаты заносятся в диагностическую таблицу.

Основные диагностические методы педагога образовательной организации:

- наблюдение;
- проблемная (диагностическая) ситуация;
- беседа.

Формы проведения педагогической диагностики:

- индивидуальная;
- подгрупповая;
- групповая.

Критерии оценивания

Младшая группа (2-3 года)

- Бросание, катание, ловля (прокатывание мяча друг другу, бросание мяча от груди, снизу, из-за головы, ловля мяча и др.);
- Ползание, лазание (на животе, на четвереньках до погремушки, проползание под дугой и др.);
- Различные виды ходьбы (стайкой за педагогом, с перешагиванием, на носках, враспынную и др.);
- Бег (стайкой за педагогом, между линиями 30-40см, за мячом, непрерывный бег в течение 20-30-40с и др.);
- Прыжки (на двух ногах на месте 10-15 раз, в длину с места, вверх до предмета, выше поднятых рук ребенка на 10-15см и др.);
- Упражнения в равновесии (ходьба по дорожке (20см), по гимн.ск., перешагивание предметов и др.);
- Общеразвивающие упражнения (выполняет упражнения вместе с педагогом);
- Музыкально-ритмические упражнения (хлопки в ладоши под музыку, «пружинка», приставные шаги вперед-назад и др.);
- Подвижные игры (самостоятельно подражает действиям персонажа, проявляет интерес к игре);
- Личная гигиена, закаливание.

Вторая младшая группа (3-4 года)

- Бросание, катание, ловля, метание (катание парами, бросок мешочка в цель, бросание и ловля мяча в парах и др.);
- Ползание, лазание (по гимнастической скамейке, на четвереньках под дугой и др.);
- Различные виды ходьбы (небольшими группами, друг за другом по ориентирам, на носках, высоко поднимая колени, парами и др.);
- Бег (в течение 50-60с, быстрый бег 10-15м, медленный бег 120-150м и др.);
- Прыжки (на двух и одной ноге, с продвижением вперед, из обруча в обруч, в длину с места(не менее 40см) и др.);
- Упражнения в равновесии (приставным шагом, по гимнастической скамье, по шнуру, на носках и др.);
- Общеразвивающие упражнения (выполняет упражнения из разных положений с заданным положением рук вместе с педагогом);
- Строевые упражнения (построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам, в колонну по два и др.);
- Музыкально-ритмические упражнения (ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки и др.);
- Подвижные игры (соблюдает правила, действовать согласно сюжету игры и др.);
- Личная гигиена, закаливание.

Средняя группа (4-5 лет)

- Бросание, катание, ловля, метание (бросание и ловля мяча в паре, отбивание мяча правой и левой рукой, метание в горизонт цель и др.);
- Ползание, лазание (на четвереньках «змейкой», по гимн. скамейке на животе, влезание на гимн. стенку и спуск с нее и др.);
- Различные виды ходьбы (в колонне по одному, на носках, на пятках, на внеш. стороне стопы, перешагивая пред. и др.);
- Бег (в колонне по одному, враспынную, непрерывный бег 1-1,5 мин., медленный бег 150-200м, бег на скорость 20 м и др.);
- Прыжки (на двух ногах на месте, вместе-врозь, с продвижением вперед, в длину с места, спрыгивание со скамейки и др.);
- Упражнения в равновесии (ходьба по доске с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове и др.);
- Общеразвивающие упражнения (выполнение упражнений в разных и.п., и разным темпе);
- Строевые упражнения (колонна по одному, по два, враспынную, размыкание и смыкание и др.);
- Спортивные упражнения (ходьба на лыжах);
- Музыкально-ритмические упражнения (ритмична ходьба под музыку в разном темпе, топающим шагом, прямым галопом и др.);
- Подвижные игры (ориентирование в пространстве, соблюдение правил, организация знакомых игр и др.);
- Правила безопасного поведения в двигательной деятельности, соблюдение гигиены и др.

Старшая группа (5-6 лет)

- Бросание, катание, ловля, метание (перебрасывание и ловля мяча друг другу, отбивание мяча на месте 10 раз, ведение мяча др.);
- Ползание, лазание (на четвереньках разными способами, под дугами, ползание по гимн. ск., лазание по гимн. ст. и др.);
- Различные виды ходьбы (на носках, на пятках, приставным шагом, мелким и широким шагом, «змейкой» и др.);
- Бег (в колонне по одному, в парах, высоко поднимая колени, непрерывный бег 1,5-2 мин., быстрый бег 10м, челночный бег др.);
- Прыжки (ноги скрестно-врозь, на одной ноге, с продвижением вперед, перепрыгивание боком предметы и др.);
- Упражнения в равновесии (ходьба по шнуру прямо и зигзагом, приставляя пятку одной ноги к др., стойка на одной ноге на гимн. ск. и др.);
- Общеразвивающие упражнения (выполняет упр. из разнообразных положений, проявляет инициативу, самостоятельность);
- Строевые упражнения (в колонну по одному, по двое, в шеренгу, в круг, повороты налево, направо и др.);
- Спортивные упражнения (элементы баскетбола, футбола, бадминтона);
- Прыжки со скакалкой (прыжки на двух ногах через вращающуюся скакалку);
- Музыкально-ритмические упражнения (на носках, пружинящим, топающим шагом, различные виды галопа и др.);
- Подвижные игры (соблюдает правила, ориентируется в пространстве, наращивает и удерживает скорость, и др.);
- Личная гигиена, закаливание, имеет представление о разных видах спорта и др.

Подготовительная группа (6-7 лет)

- Бросание, катание, ловля, метание (перебрасывание мяча друг другу, метание в цель и вдаль, ведение мяча между предметами и др.);
- Ползание, лазание (на четвереньках по гимн. ск. вперед и назад, на животе и спине, влезание на гимн. ст. и спуск с нее и др.);

- Различные виды ходьбы(гимнаст. шагом, спиной вперед, приставными шагами назад, в приседе, и др.);
- Бег(в колонне по одному, парами, тройками, в сочетании с прыжками, медлен.бег до 2-3 минут, быстрый бег 20м, челночный бег и др.);
- Прыжки (подпрыгивания на двух ногах 30 раз, с поворотом кругом, подпрыгивание вверх из глубокого приседа, через длинную скакалку и др.);
- Упражнения в равновесии(стойка на одной ноге, ходьба по гимнаст.ск. с перешагиванием палки, прыжки на одной ноге и др.);
- Общеразвивающие упражнения (выполняет упр. из разных положений, в парах, с разноименным движением рук и ног, проявляет инициативу, самостоятельность);
- Строевые упражнения (в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу, расчет на первый-второй, повороты направо-налево и др.);
- Спортивные упражнения (элементы баскетбола, футбола, бадминтона, хоккея);
- Упражнения для развития и укрепления мышц спины, ног, брюшного пресса;
- Музыкально-ритмические упражнения (танцевальный шаг польки, переменный шаг, подскоки и др.);
- Подвижные игры (умеет справедливо оценивать результаты, организует самостоятельно подв. игры, и др.);
- Личная гигиена, закаливание, элемент.навыки оказания первой помощи, правила безопасности в двиг. дет. и др.).

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1. Содержание образовательной области по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

От 2 лет до 3 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт, активизировать двигательную деятельность;
- способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям;
- укреплять здоровье детей, формируя культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, самостоятельности, воспитывать полезные привычки.

Содержание образовательной деятельности

Педагогический работник продолжает обучать детей основным движениям, имитационным упражнениям и общеразвивающим упражнениям в разных формах двигательной деятельности. Формирует умение сохранять устойчивое положение тела при выполнении физических упражнений, удерживать равновесие, ходить и бегать в заданном направлении, ориентироваться в пространстве. Продолжает обучать прыжкам и упражнениям с предметами. Педагог побуждает детей к двигательной деятельности, осуществляет помощь и страховку, учит слышать указания и выполнять их. Поддерживает и поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены для сохранения здоровья.

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба группой, подгруппой, парами, по кругу в заданном направлении, за педагогическим работником, не наталкиваясь друг на друга, с опорой на зрительные ориентиры, обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны, сохраняя равновесие, согласовывая движения рук и ног, с переходом на бег. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске (ширина 20–25 см).

Бег. Бег за педагогическим работником, в заданном направлении, стайкой и друг за другом, с остановкой и переходом на ходьбу, с изменением направления, в рассыпную (к концу 3- года) в течение 30–40 секунд. Бег по дорожке (ширина 25–30 см).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину, через линию (через две параллельные линии, расстояние между которыми 10–30 см); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках по прямой в быстром темпе (расстояние 3–4 м); по дорожке (ширина 20–25 см.), на четвереньках по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см. Подлезание под воротца, веревку (высота 40–30 см). Перелезание через бревно, скамью. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1–1,5 м) удобным способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой, в паре с воспитателем, стоя и сидя (расстояние 50–100 см). Прокатывание мяча под дугой. Бросание мяча, из положения стоя, вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м. Метание на дальность двумя руками в горизонтальную цель с расстояния 1 м. Ловля мяча двумя руками с расстояния 50–100 см.

Общеразвивающие упражнения. Педагогический работник выполняет вместе с детьми упражнения для мелкой моторики, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднятие рук вперед, вверх, в стороны, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой. Повороты туловища вправо — влево, передавая предметы, с хлопками. Выполнение наклонов в стороны. Одновременное сгибание и разгибание ног из положения сидя на полу. Приседание, держась за опору и самостоятельно, потягивание с подниманием на носки.

Музыкально-ритмические движения. Хлопки в ладоши с одновременным прихлопыванием одной ногой, приседание «пружинка» с небольшим поворотом корпуса вправо-влево, приставные шаги вперед-назад под ритм, кружение на носочках, подражание движениям животных совместно со педагогическим работником и по его показу.

Подвижные игры. Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть вместе с ним в подвижные сюжетные и несюжетные игры с простым содержанием, с одним или двумя движениями. Обучает выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, походить как лошадка, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

Игры с ходьбой и бегом на развитие скоростных качеств: «Догони мяч!», «По дорожке, по тропинке», «Через ручеек», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают». Игры с ползанием на развитие силовых качеств: «Котята и щенята» «Доползи до цели», «Проползи в воротца», «Обезьянки». С бросанием и ловлей мяча на развитие ручной ловкости: «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», С прыжками на развитие силы и ловкости: «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках». На ориентировку в пространстве и координацию: «Где звенит?», «Найди флажок».

Формирование основ здорового образа жизни. Педагогический работник формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно мыть руки перед едой пользоваться предметами личной гигиены), поощряет умения замечать нарушение правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду, способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

От 3 лет до 4 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- оптимизировать двигательный режим с учетом возрастных психофизиологических особенностей детей и имеющегося двигательного опыта;
- развивать основные движения (бросание и ловля, ползание, лазанье, метание, ходьба, бег, прыжки), ориентировку в пространстве, функцию равновесия;
- формировать умение согласовывать свои действия с движениями других детей при выполнении физических упражнений;

- обучать простейшим построениям и перестроениям, выполнению простых ритмических движений под музыку;
 - активизировать двигательную деятельность, формировать интерес к физическим упражнениям;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и формировать полезные привычки.

Содержание образовательной деятельности

Педагогический работник продолжает обучать детей простым строевым упражнениям, выполнять их по ориентирам, основным движениям, общеразвивающим упражнениям, подвижным играм, музыкально-ритмическим движениям. Учит выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие, осанку. Формирует умение слышать указания и требования педагога, принимать исходное положение, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, одновременно вместе с педагогическим работником начинать и заканчивать движение, соблюдать правила в подвижной игре. Приобщает детей к здоровому образу жизни, создает условия для овладения элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну по одному, круг по объёмным и плоскостным ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.

Ходьба. Ходьба в заданном направлении, с переходом на бег, со сменой темпа, в колонне по одному, за направляющим, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную), с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот и др.), по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м) приставным шагом, прямо и боком, по скамье, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30–35 см).

Бег. Бег в заданном направлении (подгруппами и всей группой), с переходом на ходьбу, со сменой темпа, на носках, в колонне по одному, по дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), врассыпную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего и др.).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них. Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола, пролезание в обруч. Перелезание через скамью, под скамью, бревно. Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м) удобным способом.

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.). Подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка. Перепрыгивание, через предметы (высота 5 см.). Прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см., через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 25–30 см.), прыжки на двух ногах вокруг предметов, между ними.

Обще-развивающие упражнения. Педагогический работник учит детей выполнять упражнения из разных исходных положений (стоя ноги прямо и врозь, руки в стороны и на пояс, сидя, лежа на спине, животе). Поднимание и опускание прямых рук, отведение их в стороны, на пояс, за спину (одновременно, поочередно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Выполнение упражнений с хлопками. Выполнение наклонов их положения стоя и сидя. Попеременное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине. Сгибание и разгибание ног в коленях (поочередно и вместе) из положения лежа на животе.

Перевероты со спины на живот и обратно. Приседания, держась за опору и без нее, вынося руки вперед.

Музыкально-ритмические движения. Ходьба под ритм, музыку в разном темпе на пальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной на один-два шага), приставным шагом прямо и боком. Имитационные движения — разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.). Плясовые движения — простейшие элементы народных плясок, доступные по координации, например, поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение в парах и др.

Подвижные игры. Педагог развивает и поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Вводит различные игры с более сложными правилами и сменой движений. Воспитывает у детей умение соблюдать элементарные правила, слышать указания педагога, согласовывать движения в ходе игры, ориентироваться в пространстве. Поощряет самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примеры игр с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнздышках». С прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай комарика», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку». С подлезанием и лазаньем на развитие силы, выносливости: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». С бросанием и ловлей на развитие ловкости, меткости: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю» На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано».

Формирование основ здорового образа жизни. Педагогический работник поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками. Формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности, соблюдения правил безопасности для здоровья.

От 4 лет до 5 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- учить элементам техники выполнения основных движений, общеразвивающих, музыкально-ритмических и спортивных упражнений; ориентироваться в пространстве, выполнять движения по образцу;
- активизировать двигательную деятельность, формировать интерес к физическим упражнениям;
- поддерживать стремление соблюдать правила в подвижных играх, самостоятельно их проводить, показывать знакомые упражнения;
- формировать полезные привычки, представления о факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, элементарных правилах здорового образа жизни, поощрять их соблюдение.

Содержание образовательной деятельности

Педагогический работник развивает и закрепляет двигательные умения и навыки при выполнении разученных ранее основных движений, общеразвивающих упражнений, музыкально-ритмических движений, учит принимать исходное положение, соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, выполнять общеразвивающие упражнения точно под счет, слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры. Развивает умение использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует полезные и предупреждает вредные привычки, представление о правилах

поведения в двигательной деятельности, закрепляет умения и навыки личной гигиены, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную. Размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, в звенья и на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Ходьба и упражнение в равновесии. Ходьба обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие. Ходьба в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами). Ходьба по прямой, в обход по залу, врассыпную, в разном темпе, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). Ходьба с переходом на бег, в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 15–10 см), по скамье, (диаметр 1,5–3 см), по доске (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны и с предметом в руках, ставя ногу с носка). Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через предметы высотой 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м. Спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1–1,5 минуты, парами взявшись за руки, по кругу, соразмеряя свои движения с движениями партнера. Бег «змейкой» между предметами (оббегать пять–шесть предметов). Бег со старта на скорость (расстояние 15–20 м). Бег в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью на расстояние 40–60 м.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы и ладони. Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, в обруч. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево.

Бросание, ловля, метание. Отбивание мяча о землю правой и левой рукой, бросание и ловля его кистями рук (не прижимая к груди). Перебрасывание мяч друг другу и педагогическому работнику. Прокатывание мячей, обручей друг другу и между предметами (на расстоянии 1,5 м). Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м.). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (5 раз подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой, в вертикальную цель.

Прыжки. Прыжки на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой), энергично отталкиваясь, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги. Прыжки со сменой ног, ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево). Спрыгивание (с высоты 20–25 см.) со страховкой. Перепрыгивание через предметы высотой 5–10 см. Прыжки в длину с места на расстояние 70 см и через параллельные прямые (4–6 линий на расстоянии 40–50 см.), сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении. Прыжки через короткую скакалку.

Обще-развивающие упражнения. Педагогический работник учит детей выполнять обще-развивающие упражнения под счет (с 4,5 лет), из разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с оборудованием и без. Поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью. Выполнение махов руками вперед, вверх, назад, круговые движения руками, согнутыми в локтях. Повороты корпуса в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны. Наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног с заданием, класть и брать предметы из разных исходных

положений (ноги вместе, ноги врозь). Поднимание ног над полом из положения сидя и лежа, Перевороты со спины на живот перекатом, держа в вытянутых руках предмет. Приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны с предметом и без.

Музыкально-ритмические движения. Ходьба под ритм, музыку в разном темпе на пальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону. Ходьба с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку. Доступные по координации упражнения народных плясок, выполняемые отдельно и в комбинациях из двух движений: выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши.

Подвижные игры. Педагог продолжает закреплять основные движения в ходе подвижной игры, учит соблюдать правила, брать роль водящего. Развивает психофизические качества, пространственную ориентировку, глазомер, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников. Приучает к выполнению правил без напоминания, поощряет проявление творческих способностей детей в подвижных играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

Примеры игр с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». Подвижные игры с прыжками на развитие силы и ловкости: «Зайцы и волк», «Волк в курятнике», «Зайка серый умывается»; с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»; с бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»; на ориентировку в пространстве, на внимание и ловкость: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору», «Водяной» и др.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагогический работник уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при болезни и плохом самочувствии, учит пониманию детьми необходимости занятий физкультурой, правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания, важности полезных привычек для сохранения и укрепления здоровья.

От 5 лет до 6 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- развивать умения осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия выполнять физические упражнения (основные движения, общеразвивающие упражнения, музыкально-ритмические движения);
- обучать спортивным упражнениям и элементам спортивных игр;
- развивать самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;
- воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, самостоятельно их организовывать и проводить игры и упражнения со сверстниками и младшими детьми;
- воспитывать патриотические и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;
- формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- расширять представления о здоровье и его ценности, правилах здорового образа жизни, туризме как форме активного отдыха, необходимости и способах безопасного поведения в двигательной деятельности, укрепления здоровья и факторах, на него влияющих.

Содержание образовательной деятельности

Педагогический работник продолжает развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, психофизические качества и способности, обогащает двигательный опыт детей, формирует умение творчески использовать движения в самостоятельной двигательной

деятельности, закрепляет умение самостоятельно точно, технично выразительно выполнять под счет, ритм, музыку физические упражнения учит принимать правильное исходное по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку. Формирует представление о зависимости хорошего результата при выполнении физических упражнений от правильной техники выполнения.

Педагогический работник продолжает обучать подвижным играм, начинает обучать элементам спортивных игр, играм-эстафетам. Поощряет стремление выполнять ведущую роль в подвижной игре, учит осознанно относиться к выполнению правил, проявлять самостоятельность, инициативу, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и факторах положительно и отрицательно на него влияющих, формирует элементарные представления об организме человека, разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности, продолжает воспитывать полезные привычки с целью приобщения к основам здорового образа жизни. Организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена. Перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без. Повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ходьба и упражнение в равновесии. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между восемью предметами), в рассыпную по диагонали. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Ходьба с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей). Кружение в обе стороны в быстром и медленном темпе.

Бег. Бег с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях: по кругу, «змейкой» (между предметами), в рассыпную, со сменой ведущего. Бег в быстром темпе 10 м. (3–4 раза), 20–30 м (2–3 раза), с увертыванием. Челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5–2 мин).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой, «змейкой» (расстояние — 10 м), между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, пролезание в обруч. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой (вправо и влево). Лазанье по веревочной лестнице со страховкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, из разных исходных положений. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловля на расстоянии 1,5 м. по прямой и с отбивкой о землю, Перебрасывание через препятствия друг другу из положения сидя и стоя (с расстояния 2 м). Отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте и в движении до 4–6 метров. Метание разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель, с расстояния 1,5–2 метра.

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед на расстояние 2–3 м. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями

(«лягушки»). Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими и танцевальными упражнениями. Прыжки в длину с места (от 80 см.), через линию, поочередно через 5-6 линий или плоских обручей, расстояние между которыми одинаковое и разное от 30 до 60 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см. Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах и с продвижением, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Обще-развивающие упражнения. Педагогический работник учит детей выполнять упражнения под счет и под музыку, из исходных положений сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги прямо, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх. (одновременно, поочередно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочередно. Повороты влево и вправо, наклоны вперед, вниз, в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны. Поднимание ног над полом, сгибание и разгибание ног из положения сидя, лежа на боку. Махи ногами из исходных положений лежа на спине, на боку, на четвереньках, стоя, держась за опору. Выполнение упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них. Перекладывание предметов стопами ног, упражнения для пальцев рук и ног, стопы, голеностопа (разведение стоп в стороны, сокращение на себя и от себя, вытянув носки). Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе, с закрытыми глазами.

Музыкально-ритмические движения. Ходьба и бег под музыку в разном темпе, на пальцах, на носках, на пятках, 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. Прыжки на одной, на двух ногах попеременно, на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение на носках по одному и в парах). Подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.

Спортивные упражнения. Катание на двухколесном велосипеде, самокате. Катание по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью. С поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь.

Подвижные игры. Педагогический работник продолжает развивать и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх и играх-эстафетах. Оценивает и поощряет соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность, волевые качества, самостоятельность и инициативность, взаимодействовать в команде. Воспитывает сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей. Учит самостоятельно организовывать игры с небольшой группой сверстников, младшими детьми, развивает творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

Примеры игр с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и выносливости: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»; с ползанием и лазаньем на развитие силы: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Мяч по кругу». На ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники». Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь».

Спортивные игры.

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 воспитателем.

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

Формирование основ здорового образа жизни. Педагогический работник продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе) и отрицательно влияющих на здоровье (вредные привычки, нерациональное питание, гаджеты, не соблюдение правил гигиены и др.) Формирует доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха и их защита). Продолжает формировать представления о разных видах спорта и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и в ходе туристских пеших прогулок и экскурсий, учит их соблюдать. Продолжает формировать заботливое отношение к своему здоровью и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить с правилами поведения при недомогании и заболевании, способами оказания посильной помощи при уходе за больным.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагогический работник организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца), в теплый период года, и до 1 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20 минут. Формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой родного края. Оказывает помощь в подборе необходимых вещей и одежды для туристской прогулки, учит наблюдать за природой, ориентироваться на местности, соблюдать осторожность, преодолевая препятствия, правила гигиены и безопасного поведения. В ходе туристской прогулки организует с детьми игры и соревнования, наблюдения за природой родного края.

От 6 лет до 7 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- развивать умения: точно, скоординировано, выразительно, технично выполнять физические упражнения в соответствии с возрастом, осуществлять самоконтроль, самооценку, выполнения физических упражнений, замечать ошибки и неточности при выполнении движений, соблюдать правила в подвижных играх;

- развивать двигательное творчество;

- формировать осознанную потребность в двигательной активности;

- воспитывать чувство патриотизма, гражданскую идентичность и нравственно-волевые качества в двигательной деятельности;

- расширять и уточнять представления о здоровье, факторах, влияющих на здоровье, средствах его укрепления, активном отдыхе, физкультуре и спорте, спортивных достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок,

- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Содержание образовательной деятельности

Педагогический работник закрепляет и совершенствует двигательные умения и навыки детей, развивает психофизические качества и способности, создает условия для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения спортивных упражнений и освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических движений под счет, ритм, в соответствии с разнообразным характером музыки, развития самоконтроля. В процессе организации разных форм двигательной деятельности учит детей следовать инструкции, слышать

и выполнять указания, соблюдать дисциплину, принимать правильное исходное положение, технично, точно, скоординировано выполнять движения.

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

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни. Расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней. Поддерживает интерес и любовь к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Строевые упражнения. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две. Равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; Повороты направо, налево, кругом.

Ходьба и упражнение в равновесии. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в разном темпе и направлениях: по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов «змейкой», по диагонали, с перестроениями, разными способами: обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, спиной вперед, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад. Ходьба воврассыпную с построением по сигналу. Ходьба в сочетании с другими видами основных движений и ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку. Ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, выполняя упражнения (например, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с остановкой посередине и с приседанием и поворотом кругом и др.). Ходьба прямо и боком, по канату на полу, по доске, держа баланс стоя на большом набивном мяче. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег 2—3 минуты, с разной скоростью, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу. Бег на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, дорожке бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом. Бег из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Бег 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий в среднем темпе до 300 м. Челночный бег (3 по 5 метров). Бег быстрым темпе 30 метров (10 м 3—4 раза с перерывами). Бегать наперегонки на скорость — 30 м.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках, на животе и спине по гимнастической скамейке, бревну, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд, в туннеле на скорость, Пролезание в обруч разными способами. Подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50—35 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного движения рук и ног, с перелезанием с пролета на пролет в разном темпе.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча разного размера друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), через сетку. Бросание мячей разных размеров вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении по прямой и в разных направлениях от 5 до 10 раз Бросание набивных мячей (0,5 кг) сидя и бросание их в даль из-за головы из положения стоя. Метание на дальность (6—12 м) левой и правой рукой, в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4—5 м), а также в движущуюся цель.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 20–40 прыжков 2—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком, с мячом. Прыжки в положении сидя на большом надувном мяче (фитболе). Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый. Прыжки на одной ноге поочередно и через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа. Прыжки в высоту с разбега (высота до 40 см). Прыжки в длину с места (от 100–140 см в зависимости от пола, подготовленности). Прыжки в длину с разбега (180–190 см). Прыжки с места в верх, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (высота не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), вращающуюся вперед и назад длинную скакалку по одному, парами.

Общеразвивающие упражнения. Педагогический работник проводит с детьми разнообразные упражнения из разных исходных положений, с оборудованием и без, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, ритм и музыку. Разучивает упражнения с разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения с предметами и оборудованием (палкой, обручем, мячом, гантелями, степами, фитболами). Включает в комплекс комбинаций упражнений для рук, ног и корпуса одновременно. Поднимание рук вверх, вперед, в стороны, за голову, за спину, на пояс, отставляя назад ногу на носок и др. Повороты и наклоны туловища в разные стороны, подтягивая руки вверх, держа руки в стороны, на поясе, у плеч, с предметом. Поднимание ног в упоре сидя, лежа на спине (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении несколько секунд. Прогиб лежа на животе с вытянутыми руками и ногами. Махи ногами из разных исходных положений (стоя держась за опору и без, лежа на спине, на боку, на четвереньках), поочередно поднимать прямую ногу в медленном темпе, вперед, в сторону, назад, придерживаясь за опору.

Музыкально-ритмические движения. Танцевальный шагпальки, переменный шаг, шаг с притопом, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, кружение. Приседание с выставлением ноги вперед. Движения для рук и ног одновременно из положения стоя (округленное положение рук, чуть согнутых в локтях, ладони к себе, расположенные перед корпусом, вверху над головой, в сторону, на поясе) в сочетании с движениями вытянутых ног вперед перед собой, в сторону назад на носок.

Подвижные игры. Педагог продолжает учить использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования, игры-эстафеты), способствующие развитию психофизических качеств и способностей, умению ориентироваться в пространстве. 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, придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать, проявлять творческие способности. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности.

Примеры игр с бегом на развитие скоростных качеств: «Моряки», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка»; с прыжками: «Лягушки и Аист», «Не попадись!», «Волк во рву». Игры с метанием и ловлей на развитие силы и ловкости: «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый и меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»; с ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Космонавты», «Дорожка препятствий», с элементами соревнования. «Зарничка», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Наши олимпийцы». Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».

Спортивные игры 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 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.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота, играть по упрощенным правилам.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагогический работник расширяет, уточняет и закрепляет представления об организме человека, факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, роли физической культуры и разных видов спорта, на здоровье, достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья (зрения, слуха, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата), правилах безопасного для здоровья поведения в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий. Учит следить за осанкой, оказывать элементарную первую помощь при легких травмах, оценивать свое самочувствие. Воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье, и самочувствии других людей.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагогический работник организует пешеходные прогулки на расстоянии от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года и от 1 до 2 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20–30 минут. В ходе туристской прогулки организует с детьми дидактические, подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности. Учит детей: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500г. 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.

2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы

Формы, способы, методы и средства реализации Программы определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными индивидуальным и 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.

Программа построена на реализации технологии деятельностного метода «Ситуация». Суть данной технологии заключается в организации развивающих ситуаций, в которых дети сталкиваются с затруднениями, фиксируют то, что у них пока не получается, выявляют причины затруднений, выходят на формулировку задач (детских целей), а затем в активной деятельности делают свои первые «открытия». Содержание образования проектируется как путь в общечеловеческую культуру. При этом педагог становится организатором, помощником,

консультантом детей и выполняет свою профессиональную миссию — быть проводником в мир общечеловеческой культуры. Такие ситуации могут отличаться по форме организации (например, это могут быть сюжетно-ролевые и дидактические игры, прогулки, экскурсии, занятия, праздники и др.), а также по локализации во времени. Несмотря на все отличия, они имеют сходную структуру и включают следующие этапы, или «шаги»:

1. Введение в ситуацию. Создаются условия для возникновения у детей внутренней потребности (мотивации) включения в совместную деятельность. Дети фиксируют свою «детскую» цель.

2. Актуализация детского опыта (знаний, умений, способов). Педагог организует деятельность, в которой целенаправленно актуализируются знания, умения и способности детей, необходимые им для нового «открытия».

3. Затруднение в ситуации (проблематизация содержания). В контексте выбранного сюжета моделируется ситуация, в которой дети сталкиваются с затруднением в деятельности. Педагог помогает детям приобрести опыт фиксации затруднения и выявления его причины с помощью системы вопросов («Смогли?» — «Почему мы не смогли?»).

4. «Открытие» нового знания (способа действий). Используя различные приемы и методы (подводящий диалог, побуждающий диалог), педагог организует построение нового знания и способа действий, которое фиксируется детьми в речи и, возможно, в знаках.

5. Включение нового знания (способа действия) в систему знаний (способов интеллектуальной и практической деятельности). Воспитатель организует различные виды деятельности, в которых новое знание или способ действий используется в новых условиях.

6. Осмысление. Данный этап является необходимым элементом любой деятельности, так как позволяет приобрести опыт выполнения таких важных универсальных действий, как фиксирование достижения цели и определение условий, которые позволили добиться этой цели.

Используемые **формы** реализации Программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

В раннем возрасте (1 год-3 года):

–предметная деятельность (орудийно-предметные действия – ест ложкой, пьет из кружки и др.);

–ситуативно - деловое общение со взрослыми эмоционально-практическое со сверстниками под руководством взрослого;

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

–игровая деятельность (отобразительная, сюжетно-отобразительная, игры с дидактическими игрушками);

–речевая (понимание речи взрослого, слушание и понимание стихов, активная речь);

–самообслуживание и элементарные трудовые действия (убирает игрушки, подметает веником, поливает цветы из лейки и др.);

–музыкальная деятельность (слушание музыки, исполнительство, музыкально-ритмические движения).

В дошкольном возрасте (3 года – 8 лет):

- игровая деятельность (сюжетно-ролевая, театрализованная, режиссерская, конструктивно-конструктивная, дидактическая, подвижная и др.);

- тренировочная форма (повторение и закрепление определенного материала);

- форма занятия с использованием тренажеров (спортивная стенка, гимнастическая скамья, диск здоровья и т.п.);

- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

- сюжетно-игровая форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);

- общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое);
- речевая деятельность (слушание речи взрослого, сверстников, активная диалогическая и монологическая речь);
- познавательно-исследовательская деятельность и экспериментирование;
- двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и др.);
- элементарная трудовая деятельность (самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, труд в природе, ручной труд);
- музыкальная деятельность (слушание и понимание музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игра на детских музыкальных инструментах).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на 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.

Способы организации детей на занятии по физкультурной культуре:

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

Для достижения задач воспитания в ходе реализации Программы образования педагог может использовать следующие **методы**:

- наглядные: наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры); 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;
- организации опыта поведения и деятельности (приучение к положительным формам общественного поведения, 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, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример);

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

- репродуктивный метод - создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца педагога, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель);

- метод проблемного изложения - постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений;

- эвристический метод (частично - поисковый) – проблемная задача делится на части–проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях);

- исследовательский метод – составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование).

При организации обучения традиционные методы (словесные, наглядные, практические) дополняются методами, в основу которых положено – предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагога или детей, чтение);

Для развития каждого вида деятельности детей применяются следующие **средства**:

- двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и др.);

- предметной (образные и дидактические игрушки, реальные предметы и др.); игровой (игры, игрушки, игровое оборудование и др.);

- коммуникативной (дидактический материал, предметы, игрушки, видеофильмы и др.);

- познавательно-исследовательской и экспериментирования (натуральные предметы и оборудование для исследования и образно-символический материал, в том числе макеты, плакаты, модели, схемы и др.);

- чтения художественной литературы (книги для детского чтения, в том числе аудиокниги, иллюстративный материал);

- трудовой (оборудование и инвентарь для всех видов труда);

- музыкальной (детские музыкальные инструменты, дидактический материал и др.).

При выборе форм, методов, средств реализации Программы важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребенка в образовательном процессе. Педагог учитывает субъектные проявления ребенка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности; творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности. Выбор педагогом форм, методов, средств реализации Программы образования, адекватных образовательным потребностям предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников.

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.

Эта деятельность должна дополнять, поддерживать и тактично направлять воспитательные действия родителей (законных представителей) детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов.

Достижение этих целей должно осуществляться через решение основных задач:

1) информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДО, 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.

Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) придерживается следующих принципов:

- приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребёнка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка;

- открытость: для родителей (законных представителей) должна быть доступна актуальная информация об особенностях физического развития ребёнка и путей решения проблемных ситуаций; между педагогом и родителями (законными представителями) необходим обмен информацией об особенностях развития ребёнка в ДОО и семье;

- взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагога и родителей (законных представителей): при взаимодействии педагогу необходимо придерживаться этики и культурных правил общения, проявлять позитивный настрой на общение и сотрудничество с родителями (законными представителями); важно этично и разумно использовать полученную информацию как со стороны педагога, так и со стороны родителей (законных представителей) в интересах детей;

- индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии необходимо учитывать особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребёнка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей) в совместное решение образовательных задач;

- возрастосообразность: при планировании и осуществлении взаимодействия необходимо учитывать особенности и характер отношений ребёнка с родителями (законными представителями), прежде всего, с матерью (преимущественно для детей младенческого и раннего возраста), обусловленные возрастными особенностями развития детей.

Совместная образовательная деятельность педагога и родителей (законных представителей) обучающихся предполагает сотрудничество в реализации некоторых образовательных задач, вопросах организации РППС и образовательных мероприятий; поддержку образовательных инициатив родителей (законных представителей) детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов; разработку и реализацию образовательных проектов ДОО совместно с семьёй.

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

Реализация данной темы может быть осуществлена 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) своевременное информирование о важности вакцинирования в соответствии с рекомендациями Национального календаря профилактических прививок и по эпидемическим показаниям;

3) 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;

4) знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО;

5) информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования IT-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).

Эффективность просветительской работы по вопросам здоровьесбережения детей может быть повышена за счет привлечения к тематическим встречам профильных специалистов (медиков, нейропсихологов, физиологов, IT - специалистов и других).

Направления деятельности педагога 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); сайты ДОО и социальные группы в сети Интернет; медиа-репортажи 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.

Для вовлечения родителей (законных представителей) в образовательную деятельность целесообразно используются специально разработанные (подобранные) дидактические материалы для организации совместной деятельности родителей (законных представителей) с детьми в семейных условиях в соответствии с образовательными задачами, реализуемыми в ДОО. Эти материалы сопровождаются подробными инструкциями по их использованию и рекомендациями по построению взаимодействия с ребёнком (с учётом возрастных особенностей). Кроме того, активно используется воспитательный потенциал семьи для решения образовательных задач, привлекая родителей (законных представителей) к участию в образовательных мероприятиях, направленных на решение познавательных и воспитательных задач.

Незаменимой формой установления доверительного делового контакта между семьей и ДОО является диалог педагога и родителей (законных представителей). Диалог позволяет совместно анализировать поведение или проблемы ребёнка, выяснять причины проблем и искать подходящие возможности, ресурсы семьи и пути их решения. В диалоге проходит просвещение родителей (законных представителей), их консультирование по вопросам выбора оптимального образовательного маршрута для конкретного ребёнка, а также согласование совместных действий,

которые предприняты со стороны ДОО и семьи для разрешения возможных проблем и трудностей ребёнка в освоении образовательной программы.

Педагог самостоятельно выбирают педагогически обоснованные методы, приемы и способы взаимодействия с семьями обучающихся, в зависимости от стоящих перед ними задач. Сочетание традиционных и инновационных технологий сотрудничества позволит педагогу устанавливать доверительные и партнерские отношения с родителями (законными представителями), эффективно осуществлять просветительскую деятельность и достигать основные цели взаимодействия ДОО с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста.

Формы взаимодействия с родителями

1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДООУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.
2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.
3. Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья.
4. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДООУ и семье: зоны физической активности, медосмотры, антропометрия, оздоровительные мероприятия и т.п.
5. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
6. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ.
7. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.
8. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
9. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДООУ с поликлиникой.
10. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ.
11. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.
12. Взаимодействие с СОШ по вопросам физического развития детей ГТО, спортивные акции, праздники).
13. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.

2.4. Проектная деятельность

Месяц	Возраст	Название проекта	Содержание
Сентябрь	Старший дошкольный	«Маленькие фитнесисты»	Дети выполняют различные виды комплекса с гантелями(0.5кг), гимнастическими палками, ходят по специальной дорожке, развивают силу, укрепляя ОДА.

Октябрь	Средний дошкольный	«Бесстрашные акробаты»	Дети знакомятся с таким видом спорта как «акробатика», выполняют комплекс ОРУ на растяжку, развивая гибкость и координацию движений
Ноябрь	Средний дошкольный	«Маленький глаз – алмаз»	Дети учатся кидать различные предметы в цель, развивают меткость, точность глазомера, отрабатывают метание.
Декабрь	Младший дошкольный	«Дыхание дракончиков»	Дети узнают как важно во время физических упражнений правильно дышать, выполняют комплексы по дыхательной гимнастике, учатся правильно восстанавливать дыхание.
Январь	Старший Дошкольный	«Люби кататься – люби и саночки возить!»	Дети выполняют парные эстафеты, направленные на развитие физических качеств.
Февраль	Средний дошкольный	«Тяжеленькие снежинки»	Дети развивают силу, посредством комплексов с гантелями, укрепляют ОДА, укрепляют организм в целом.
Март	Старший дошкольный	«Весенние эстафеты»	Дети выполняют эстафеты, направленные на развитие физических качеств.
Апрель	Младший дошкольный	Футбольный мяч	Малыши знакомятся с футбольным мячом, знакомятся с таким видом спорта как «футбол»
Май	Младший дошкольный	Маленькие зайчики	Малыши отрабатывают навык

			прыжка на месте и с продвижением вперед, выполняют комплекс ОРУ на укрепление ног.
Июнь	Старший дошкольный	«Лето – пора веселья!»	Дети выполняют эстафеты, связанные с летними видами спорта, направленных на развитие физических качеств.

2.5. Взаимодействие инструктора по физической культуре специалистами

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

Взаимодействие с медицинским персоналом

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

- Физическое состояние детей посещающих дошкольное образовательное учреждение. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Необходимо получить дополнительную информацию о детях от родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.

- Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Совместно с медицинским работником необходимо разработать рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии. Поэтому в занятия необходимо включать упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно вести совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медицинского отвода для детей перенесших заболевания.

- Осуществлять 2 раза в год медико-педагогический контроль на физкультурном занятии. Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует методист и инструктор по физическому воспитанию.

Взаимодействие с воспитателями

Инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Воспитатель является связующим звеном между инструктором и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). Вместе с воспитателями инструктор привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что

успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

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.

2.6 Перспективное планирование работы инструктора по физической культуре с воспитателями, родителями и специалистами

Месяц	Работа с воспитателями	Работа с родителями	Взаимодействие со специалистами
Сентябрь	Консультация. на тему: «Методы профилактики нарушения осанки у детей». Совместный проект с воспитателями и психологом: «Экскурсия по городам КМВ для детей и родителей»	Консультация. на тему: «Важность физического воспитания в семье». Консультация по индивидуальным вопросам родителей	Консультирование
Октябрь	Консультация по проведению комплексов ЛФК для укрепления сердечно-сосудистой системы у детей.	Консультация. на тему: «Оздоровительные мероприятия для детей в семье» Консультация по индивидуальным вопросам родителей	Участие в итоговых мероприятиях.

<p style="text-align: center;">Ноябрь</p>	<p>Консультация по проведению комплексов ЛФК для профилактики плоскостопия у детей.</p>	<p>Консультация. на тему: «Активный отдых с семьёй – залог здоровья ребёнка»</p> <p>Консультация по индивидуальным вопросам родителей</p>	<p>Заучивание небольших по объёму, доступных по содержанию стихотворений, пословиц, загадок и другого литературного материала перед тематическими подвижными играми. (Логопед)</p>
<p style="text-align: center;">Декабрь</p>	<p>Консультация. на тему: « Рекомендации по использованию дыхательной гимнастики для детей.»</p>	<p>Консультация. на тему: «Игры для развития умственных и аналитических способностей детей в семье»</p> <p>Консультация по индивидуальным вопросам родителей</p>	<p>Беседы по теме предстоящего праздника.</p> <p>Консультирование</p>
<p style="text-align: center;">Январь</p>	<p>Обсуждение, подготовка и проведение праздника «Масленица».</p> <p>Консультация по теме: «Физическая активность детей зимой»</p>	<p>Консультация. на тему: « Правильное закаливание для детей»</p> <p>Консультация по индивидуальным вопросам родителей</p>	<p>Беседы по теме предстоящего праздника.</p>

Февраль	Обсуждение, подготовка и проведение праздника «День Защитника Отечества» Практические занятия по обучению ритмической гимнастики.	Консультация. на тему: «Оздоровительные и развивающие подвижные игры» Консультация по индивидуальным вопросам родителей	Содействие в работе над развитием речи, использование артикулярной гимнастики (Логопед)
Март	Консультация. на тему: «Рекомендации по систематическому выполнению упражнений для укрепления глазных мышц.»	Консультация на тему: «Как приучить ребёнка к ЗОЖ в семье?» Консультация по индивидуальным вопросам родителей	Использование рекомендаций психолога в индивидуально - психологическом подходе к детям.
Апрель	Консультация. на тему: «Базовые комплексы ОРУ для зарядки с детьми».	Консультация. на тему: «Правильное и сбалансированное питание детей» Консультация по индивидуальным вопросам родителей	Консультация по индивидуальным вопросам
Май	Консультация на тему: «Виды спорта, с которыми нужно знакомить детей в детском саду».	Консультация. на тему: «Правильный выбор вида спорта для ребёнка». Индивидуальные консультации	Консультация по индивидуальным вопросам

2.7. План спортивных мероприятий в МБДУО ЦРР №5 «Умка» на год.

Срок проведения	Наименование
Октябрь	Спортивный праздник «Дружат люди всей земли»
Январь	1. Турнир по шахматам(средние, старшие, подготовительные группы) 2. Зимний спортивный праздник «Мы мороза не боимся»
Февраль	1. Спортивный праздник «Армию родную любят малыши» посвященный Дню защитника отечества(младшая, средняя группа)

	2. Военно – спортивная игра «Зарница» (старшие, подготовительные группы)
Апрель	«Папа, мама, я – спортивная семья» к всемирному Дню здоровью (Все возрастные группы) в формате семейного праздника.
Июнь	Спортивный праздник «ЗД: Дети, дружба, движение».
Июль	Спортивный праздник «Праздник Обруча»
Август	Спортивный праздник «Забавы с Бабой Ягой»

2.8 Вечера развлечений по физической культуре в МБДОУ ЦРР №5 «Умка»

Младшая группа №1 «Кроха»

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	«Зайчики-попрыгайки» Цель: Отработать навык детей прыгать как «зайчики» с продвижением вперёд.	«Мяч-колобок» Цель: В игровой форме отработать навык детей прокатывать малый мяч (колобка) в длину на большее расстояние.	«Солдатики» Цель: Показать и научить детей шагу с высоким подниманием колена, закрепить навык детей не шаркать ногами при ходьбе.	«Пчёлки» Цель: В игровой форме укрепить ССУ и Дых-ую систему детей бегом.
Октябрь	«Звонкий мяч» Цель: Провести игры с мячом, улучшить координацию движений детей.	«Спасательный круг» Цель: В игровой форме закрепить навык прыжка в длину, перепрыгивая из обруча в обруч.	«Тихие мыши» Цель: Играя в сюжетные игры «Кот-мыши», провести комплекс ЛФК для профилактики плоскостопия.	«Перейди через реку» Цель: Отработать в игровой форме навык детей ходьба по уменьшённой площади опоры. Развивая удержание равновесия тела.
Ноябрь	«Прыжок в небеса» Цель: В игровой форме отработать навык детей прыгать с высоты и приземляться на полусогнутые ноги.	«Маленький канатоходец» Цель: Провести игру, в которой дети будут ходить по канату, положенному на пол, отработывая равновесие и координацию движений.	«Повторюшка» Цель: Провести игру, в которой дети будут повторять за преподавателем, тем самым развивая умение действовать по сигналу, внимание.	«Маленькие паучки» Цель: В игровой форме отработать навык ползания на четвереньках, подлезать под препятствия. Развивать координацию движений.
Декабрь	«Быстрые флажочки» Цель: Сыграть в	«Лягушки-попрыгушки» Цель:	«Достань до предмета» Цель: В игре	«Меткие метатели» Цель:

	игру с разноцветными флажками, развивать внимание, реакцию.	В игре развить навык детей выпрыгивать из полного седа в высоту.	развить навык прыгать как можно выше, касаясь до подвешенного сверху предмета.	Развить навык детей прокатывать мяч между предметами или под предметы, целясь. Развивая глазомер и точность.
Январь	«Конные бега» Цель: Познакомить детей с видом спорта «Хоббихорсинг». Провести игру с «лошадками», развивая ловкость.	«Полоса препятствий» Цель: Развить у детей сразу несколько физических качеств равновесие, ловкость, координацию движения, быстроту, с помощью построенной «полосы препятствий».	«Мячики-догонялки» Цель: развлечь детей игрой с мячом, при этом также развить скорость, быстроту и ловкость в игре с мячом.	«Хоровод» Цель: В игровой форме в виде хоровода тренировать у детей умение действовать по сигналу и быстро ориентироваться в пространстве.
Февраль	«Соберись-разберись» Цель: В игровой форме потренировать детей в строевых упражнениях.	«В гости к мишке-косолапому» Цель: Развлечь детей, играя в игры с плюшевыми животными, отработать скорость, внимание, быстроту выполнения заданий.	«Зоопарк» Цель: Развить у детей фантазию, представляя и выполняя движения, которые выполняют животные. Ходим «как косолапый мишка», «летим и жужжим как пчелы» и т.п.	«На лесной полянке» Цель: привить интерес к занятию физкультурой. Упражнять детей в ходьбе и беге в разных направлениях, колонной по одному, врозь.

Март	«В поисках клада» Цель: Упражнять детей в умении действовать по команде, учить детей думать логически, развлечь детей, играя в игру найти «клад».	«Маленькие снайперы» Цель: Развлечь детей игрой с мячом, киданием в цель, развивая меткость, глазомер.	«Юные баскетболисты» Цель: Познакомить детей с баскетбольным мячом, играя с ним развить ловкость, координацию движений, развить меткость кидая в кольцо мяч.	«Высокие прыжки» Цель: Упражнять детей в прыжках с разной высоты, приземляясь на полусогнутые ноги.
Апрель	«Ползание» Цель: в игровой форме провести упражнения детей в разных видах ползанья. Тренирую координацию движений, ловкость.	«Перешагни – не наступи» Цель: Развить у детей держание равновесия, координацию движений в игре с разбросанными предметами на которые нельзя наступать.	«Воробышки» Цель: Развлечь детей подвижной игрой «Воробышки», развить ловкость, умение действовать по сигналу.	«Лазание ввысь» Цель: научить детей лазить по шведской стенке, укрепить хват рук, тренирую координацию движений.
Май	«Бег с препятствиями» Цель: Упражнять детей в беге на скорость, усложняя бег различными предметами, развивать координацию движений и ловкость детей.	«По старому мостику» Цель: В игровой форме провести ходьбу по гимнастической лавке (старому мостику через реку) на которой будут предметы, на которых «нельзя наступать». Развить ловкость и равновесие	«Прокати – поймай» Цель: Провести подвижную игру с мячом, развить силу толкания мяча и скорость детей при беге к мячу.	«Птички на веточках» Цель: провести подвижную игру, развлечь детей, закрепить умение действовать по сигналу, быстроту, внимание.

Младшая группа №4 «Звездочки»

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	«Зайчики-попрыгайки» Цель: Отработать навык детей прыгать как «зайчики» с продвижением	«Мяч-колобок» Цель: В игровой форме отработать навык детей прокатывать малый мяч (колобка) в длину	«Солдатики» Цель: Показать и научить детей шагу с высоким подниманием колена,	«Пчёлки» Цель: В игровой форме укрепить ССУ и Дых-ую систему детей бегом.

	вперёд.	на большее расстояние.	закрепить навык детей не шаркать ногами при ходьбе.	
Октябрь	«Звонкий мяч» Цель: Провести игры с мячом, улучшить координацию движений детей.	«Спасательный круг» Цель: В игровой форме закрепить навык прыжка в длину, перепрыгивая из обруча в обруч.	«Тихие мыши» Цель: Играя в сюжетные игры «Кот-мыши», провести комплекс ЛФК для профилактики плоскостопия.	«Перейди через реку» Цель: Отработать в игровой форме навык детей ходьба по уменьшенной площади опоры. Развивая удержание равновесия тела.
Ноябрь	«Прыжок в небеса» Цель: В игровой форме отработать навык детей прыгать с высоты и приземляться на полусогнутые ноги.	«Маленький канатоходец» Цель: Провести игру, в которой дети будут ходить по канату, положенному на пол, отработывая равновесие и координацию движений.	«Повторюшка» Цель: Провести игру, в которой дети будут повторять за преподавателем, тем самым развивая умение действовать по сигналу, внимание.	«Маленькие паучки» Цель: В игровой форме отработать навык ползания на четвереньках, подлезать под препятствия. Развивать координацию движений.
Декабрь	«Быстрые флажочки» Цель: Сыграть в игру с разноцветными флажками, развить внимание, реакцию.	«Лягушки-попрыгушки» Цель: В игре развить навык детей выпрыгивать из полного седа в высоту.	«Достань до предмета» Цель: В игре развить навык прыгать как можно выше, касаясь до подвешенного вверху предмета.	«Меткие метатели» Цель: Развить навык детей прокатывать мяч между предметами или под предметы, целясь. Развивая глазомер и точность.
Январь	«Конные бега» Цель: Познакомить детей с видом спорта «Хоббихорсинг». Провести игру с «лошадками», развивая ловкость.	«Полоса препятствий» Цель: Развить у детей сразу несколько физических качеств равновесие, ловкость, координацию движения, быстроту, с	«Мячики-догонялочки» Цель: развлечь детей игрой с мячом, при этом также развить скорость, быстроту и ловкость в игре с мячом.	«Хоровод» Цель: В игровой форме в виде хоровода тренировать у детей умение действовать по сигналу и быстро ориентироваться в пространстве.

		помощью построенной «полосы препятствий».		
Февраль	«Соберись-разберись» Цель: В игровой форме потренировать детей в строевых упражнениях.	«В гости к мишке-косолапому» Цель: Развлечь детей, играя в игры с плюшевыми животными, отработать скорость, внимание, быстроту выполнения заданий.	«Зоопарк» Цель: Развить у детей фантазию, представляя и выполняя движения, которые выполняют животные. Ходим «как косолапый мишка», «летим и жужжим как пчёлки» и т.п.	«На лесной полянке» Цель: привить интерес к занятию физкультурой. Упражнять детей в ходьбе и беге в разных направлениях, колонной по одному, врозь.
Март	«В поисках клада» Цель: Упражнять детей в умении действовать по команде, учить детей думать логически, развлечь детей, играя в игру найти «клад».	«Маленькие снайперы» Цель: Развлечь детей игрой с мячом, киданием в цель, развивая меткость, глазомер.	«Юные баскетболисты» Цель: Познакомить детей с баскетбольным мячом, играя с ним развить ловкость, координацию движений, развить меткость кидая в кольцо мяч.	«Высокие прыжки» Цель: Упражнять детей в прыжках с разной высоты, приземляясь на полусогнутые ноги.
Апрель	«Ползание» Цель: в игровой форме провести упражнения детей в разных видах ползанья. Тренирую координацию движений,	«Перешагни – не наступи» Цель: Развить у детей держание равновесия, координацию движений в игре с разбросанными предметами на	«Воробышки» Цель: Развлечь детей подвижной игрой «Воробышки», развить ловкость, умение	«Лазание ввысь» Цель: научить детей лазить по шведской стенке, укрепить хват рук, тренирую координацию движений.

	ловкость.	которые нельзя наступать.	действовать по сигналу.	
Май	«Бег с препятствиями» Цель: Упражнять детей в беге на скорость, усложняя бег различными предметами, развивать координацию движений и ловкость детей.	«По старому мостику» Цель: В игровой форме провести ходьбу по гимнастической лавке (старому мостику через реку) на которой будут предметы, на которых «нельзя наступать». Развить ловкость и равновесие	«Прокати – поймай» Цель: Провести подвижную игру с мячом, развить силу толкания мяча и скорость детей при беге к мячу.	«Птички на веточках» Цель: провести подвижную игру, развлечь детей, закрепить умение действовать по сигналу, быстроту, внимание.

Средняя группа №2 «Солнышко»

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	«Через речку перейди!» Цель: Развлечь детей подвижной игрой с ходьбой по гимнастической лавке. Развить равновесие, координацию движений.	«Прыгай по кувшинками!» Цель: Развить у детей навык прыжка в длину с места в игровой форме.	«Достань до предмета» Цель: Развить у детей навык прыжка в высоту с места в игровой форме.	«Пройди, не оступись!» Цель: С помощью ряда предметов создать полосу препятствий и в игровой форме провести тренировку равновесия, координаций движений.
Октябрь	«Догони мяч» Цель: Развлечь детей игрой с мячами, развить навыки катания мяча в длину, и скорость при беге за мячом.	«Лягушки-попрыгушки» Цель: в игровой форме провести тренировку по развитию прыжков с низкого седа.	«Поймай мяч» Цель: Развлечь детей игрой с мячом, изучить навык владения мяча руками, его подбрасывании и ловли.	«Волк и овечки» Цель: Развлечь детей подвижной игрой, с помощью неё натренировать координацию движений и умение действовать по сигналу.
Ноябрь	«Повтори за мной!» Цель: сыграть с детьми в подвижную игру, развить навык внимания,	«Попади в цель!» Цель: Развлечь детей работой с мячом, натренировать меткость и глазомер детей с	«Ловкачи» Цель: с помощью гимнастической лавки и обручей создать полосу, которую пройти дети, развивая	«Брось в кольцо» Цель: познакомить детей с баскетбольным мячом, кольцом, провести игру с мячом и бросанием мяча детьми в кольцо.

	координации движения.	помощью мяча и мишени.	ловкость, координацию движений. Провести тренировку в игровой форме.	
Декабрь	«Проползи по скамейке» Цель: В игровой форме провести урок, закрепить навык подтягивания тела с помощью рук и мышц спины на скамейке.	«Залезь на шведскую стенку» Цель: изучить технику лазанья на шведскую стенку, провести подконтрольное лазанье каждого ребёнка, развить ловкость, координацию движения.	«Строй, соберись и разберись!» Цель: Провести строевые упражнения, сыграть в подвижную игру с бегом в рассыпную и возвращением в строй.	«По старому мостику» Цель: В игровой форме провести ходьбу по гимнастической лавке (старому мостику через реку) на которой будут предметы, на которых «нельзя наступать». Развить ловкость и равновесие
Январь	«В гости к игрушке» Цель: Развлечь детей, играя в игры с плюшевыми животными, отработать скорость, внимание, быстроту выполнения заданий.	«Брось мяч другу» Цель: Развлечь детей игрой с мячом, научить кидать мяч человеку напротив и ловить мяч от него. Развить координацию движений, глазомер, реакцию.	«Снежинки-пушинки» Цель: Сыграть с детьми в подвижную игру(бег вокруг снеговика, ёлки, или др. новогоднего предмета), развить скорость.	«Кто дальше бросит» Цель: Сыграть с детьми в подвижную игру на метание в длину мешочка(снежка), развить силу метания.
Февраль	«Змейка» Сыграть с детьми в подвижную игру(взяться за руки и «змейкой» обходить расставленные предметы), отработать навык работать в команде, внимание, ловкость.	«Снежок» Цель: Провести подвижную игру с мешочками и мячиками на попадание в цель с определённого расстояния. Развить ловкость, меткость, глазомер.	«Лошадки» Цель: Провести подвижную игру с черенками (лошадками между ног), бегом и прыжками через препятствия. Развить силу ног, координацию движений.	«Прыжки к ёлке» Цель: Отработать прыжки с продвижением вперёд, и бег с ускорением обратно. Развить скорость, координацию движений.
Март	«Перелёт птиц» Цель: В подвижной игре отработать бег	«Метелица» Цель: Организовать подвижную игру	«Покружись» Цель: В игровой форме развить вестибулярный	«Точно в цель!» Цель: Провести игру с мячом и кеглями(кубикамми),

	врасыпную, по команде возвращение назад. Развить скорость, навык работы по команде.	основанную на работе в команде и выполнения разных заданий одной «цепью».	аппарат и равновесие детей.	развить глазомер детей, силу толкания мяча, координацию движений.
Апрель	«Туннель» Цель: Сыграть с детьми в подвижную игру про «поезд» и «туннель», развить навык работы в команде, скорость.	«Быстро взберись на гору» Цель: отработать навык лазанья на шведскую стенку в игровой форме, развить ловкость детей.	«Ползём - не доползём» Цель: Развить навык ползания различными способами на уменьшенной площади опоры. Развить равновесие, координацию движений.	«Ловишки» Цель: развлечь детей подвижной игрой с основой «догонялок». Развить скорость, ловкость.
Май	«Мяч через сетку» Цель: познакомить детей с волейбольным мячом и сеткой для волейбола. Сыграть в игру, перебрасывая мяч через подвешенную сетку, развить силу метания мяча.	«Покатаем обручи!» Цель: Провести урок развивающий ловкость, координацию движений, навык прокатывания обручей в длину.	«Самолёты» Цель: В игровой форме провести игру с бегом на уменьшенной площади опоры, развить скорость, равновесие.	«Морская фигура на месте замри!» Цель: Сыграть в подвижную игру, развить скорость, умение действовать по команде, развлечь детей.

Средняя группа №7 «Почемучки»

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	«Весельё бегуны» Цель: В игровой форме провести тренировку бега в различных вариациях. Развить скорость, координацию движений.	«Пройди по мосту» Цель: В игровой форме провести урок по развитию равновесия с помощью ходьбы по уменьшённой площади опоры.	«Морская фигура на месте замри!» Цель: Сыграть в подвижную игру, развить скорость, умение действовать по команде, развлечь детей.	«Пол – это лава!» Цель: С помощью ряда предметов полосу препятствий по которой должны пройти дети не наступив на пол, и в игровой форме провести тренировку равновесия, координаций движений.

Октябрь	«Вышибала» Цель: Развлечь детей игрой с мячом, развить скорость, ловкость.	«Догонялки» Цель: Сыграть с детьми в подвижную игру, развить скорость и ловкость детей.	«Поймай мяч» Цель: Развлечь детей игрой с мячом, изучить навык владения и отбивания мяча от пола руками, его подбрасывании и ловли.	«Ползки» Цель: В игровой форме провести занятие по укреплению мышц рук и спины, изучить навык ползания по уменьшенной площади опоры.
Ноябрь	«Повтори за мной!» Цель: сыграть с детьми в подвижную игру, развить навык внимания, координации движения.	«Детский фитнес» Цель: Провести комплексы ЛФК с гантелями(0.5кг), укрепить ОДА детей, развить силу.	«Ловкачи» Цель: с помощью гимнастической лавки и обручей создать полосу, которую пройти дети, развивая ловкость, координацию движений. Провести тренировку в игровой форме.	«Брось в кольцо» Цель: познакомить детей с баскетбольным мячом, кольцом, провести игру с мячом и бросанием мяча детьми в кольцо.
Декабрь	«Маленькие футболисты» Цель: познакомить детей с футбольным мячом, воротами. Сыграть в мяч ногами, развить ловкость, скорость детей.	«Залезь на шведскую стенку» Цель: изучить технику лазанья на шведскую стенку, провести подконтрольное лазанье каждого ребёнка, развить ловкость, координацию движения.	«Соберись-разберись!» Цель: Провести строевые упражнения, сыграть в подвижную игру с бегом врассыпную и возвращением в строй.	«Перепрыгни – не задень!» Цель: Сыграть с детьми в подвижную игру, развить прыжок, скорость, умение действовать по сигналу.
Январь	«В гости к игрушке» Цель: Развлечь детей эстафетой с плюшевыми животными, отработать скорость, внимание, быстроту выполнения заданий.	«Брось мяч другу» Цель: Развлечь детей игрой с мячом, научить кидать мяч человеку напротив и ловить мяч от него. Развить координацию движений, глазомер, реакцию.	«Снежинки-пушинки» Цель: Сыграть с детьми в подвижную игру(бег вокруг снеговика, ёлки, или др. новогоднего предмета), развить скорость.	«Кто дальше бросит» Цель: Сыграть с детьми в подвижную игру на метание в длину мешочка(снежка), развить силу метания.
Февраль	«Змейка»	«Снежная	«Река и ров»	«Не урони шапку!»

	Сыграть с детьми в подвижную игру(взяться за руки и «змейкой» обходить расставленные предметы), отработать навык работать в команде, внимание, ловкость.	королева» Цель: Провести подвижную игру «догонялки» с зимней тематикой. Развить скорость и ловкость детей.	Цель: Провести подвижную игру на внимательность, быстроту выполнения задания, умение действовать по сигналу.	Цель: Развить у детей равновесие, скорость выполнения заданий, подвижной игрой, с помощью мешочка(шапки) на голове и препятствий на пути задания.
Март	«Скалолазы» Цель: Изучить технику выполнения лазанья по шведской лесенке не только вверх, но и в ширину пролётов. Развить ловкость, координацию движений.	«Совушка» Цель: Провести подвижную игру, развить скорость, ловкость детей, умение действовать по сигналу.	«Покружись» Цель: В игровой форме развить вестибулярный аппарат и равновесие детей.	«Точно в цель!» Цель: Провести игру с мячом и кеглями(кубикамми), развить глазомер детей, силу толкания мяча, координацию движений.
Апрель	«Туннель» Цель: Сыграть с детьми в подвижную игру про «поезд» и «туннель», развить навык работы в команде, скорость.	«Быстро взберись на гору» Цель: отработать навык лазанья на шведскую стенку в игровой форме, развить ловкость детей.	«Ползём - не доползём» Цель: Развить навык ползания различными способами на уменьшенной площади опоры. Развить равновесие, координацию движений.	«Ловишки» Цель: развлечь детей подвижной игрой с основой «догонялок». Развить скорость, ловкость.
Май	«Мяч через сетку» Цель: познакомить детей с волейбольным мячом и сеткой для волейбола. Сыграть в игру, перебрасывая мяч через	«Быстро возьми!» Цель: Провести эстафеты с различными предметами, развить ловкость, скорость, умение работать в команде.	«Мяч о стенку» Цель: Развлечь детей игрой с мячом, отбивая мяч от стены и ловя мяч обратно, развить реакцию, координацию движений, скорость.	«Морская фигура на месте замри!» Цель: Сыграть в подвижную игру, развить скорость, умение действовать по команде, развлечь детей.

	подвешенную сетку, развить силу метания мяча.			
--	---	--	--	--

Старшая группа №8 «Знайки»

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	«Через речку перейди!» Цель: Развлечь детей подвижной игрой с ходьбой по гимнастической лавке. Развить равновесие, координацию движений.	«Прыгай по кувшинками!» Цель: Развить у детей навык прыжка в длину с места в игровой форме.	«Достань до предмета» Цель: Развить у детей навык прыжка в высоту с места в игровой форме.	«Пройди, не оступись!» Цель: С помощью ряда предметов создать полосу препятствий и в игровой форме провести тренировку равновесия, координаций движений.
Октябрь	«Догони мяч» Цель: Развлечь детей игрой с мячами, развить навыки катания мяча в длину, и скорость при беге за мячом.	«Лягушки-попрыгушки» Цель: в игровой форме провести тренировку по развитию прыжков с низкого седа.	«Поймай мяч» Цель: Развлечь детей игрой с мячом, изучить навык владения и отбивания мяча руками от пола, его подбрасывании и ловли.	«Волк и овечки» Цель: Развлечь детей подвижной игрой, с помощью неё натренировать координацию движений и умение действовать по сигналу.
Ноябрь	«Повтори за мной!» Цель: сыграть с детьми в подвижную игру, развить навык внимания, координации движения.	«Попади в цель!» Цель: Развлечь детей работой с мячом, натренировать меткость и глазомер детей с помощью мяча и мишени.	«Ловкачи» Цель: с помощью гимнастической лавки и обручей создать полосу, которую пройти дети, развивая ловкость, координацию движений. Провести тренировку в игровой форме.	«Брось в кольцо» Цель: познакомить детей с баскетбольным мячом, кольцом, провести игру с мячом и бросанием мяча детьми в кольцо.
Декабрь	«Проползи по скамейке» Цель: В игровой форме провести урок, закрепить навык подтягивания	«Залезь на шведскую стенку» Цель: изучить технику лазанья на шведскую стенку, провести	«Строй, соберись и разберись!» Цель: Провести строевые упражнения, сыграть в	«По старому мостику» Цель: В игровой форме провести ходьбу по гимнастической лавке (старому мостику)

	тела с помощью рук и мышц спины на скамейке.	подконтрольное лазанье каждого ребёнка, развитие ловкости, координацию движения.	подвижную игру с бегом в рассыпную и возвращением в строй.	через реку) на которой будут предметы, на которых «нельзя наступать». Развитие ловкости и равновесие
Январь	«В гости к игрушке» Цель: Развлечь детей, играя в игры с плюшевыми животными, отработать скорость, внимание, быстроту выполнения заданий.	«Брось мяч другу» Цель: Развлечь детей игрой с мячом, научить кидать мяч человеку напротив и ловить мяч от него. Развитие координацию движений, глазомер, реакцию.	«Снежинки-пушинки» Цель: Сыграть с детьми в подвижную игру(бег вокруг снеговика, ёлки, или др. новогоднего предмета), развитие скорость.	«Кто дальше бросит» Цель: Сыграть с детьми в подвижную игру на метание в длину мешочка(снежка), развитие силу метания.
Февраль	«Змейка» Сыграть с детьми в подвижную игру(взяться за руки и «змейкой» обходить расставленные предметы), отработать навык работать в команде, внимание, ловкость.	«Снежок» Цель: Провести подвижную игру с мешочками и мячиками на попадание в цель с определённого расстояния. Развитие ловкость, меткость, глазомер.	«Лошадки» Цель: Провести подвижную игру с черенками (лошадками между ног), бегом и прыжками через препятствия. Развитие силу ног, координацию движений.	«Прыжки к ёлке» Цель: Отработать прыжки с продвижением вперёд, и бег с ускорением обратно. Развитие скорость, координацию движений.
Март	«Перелёт птиц» Цель: В подвижной игре отработать бег в рассыпную, по команде возвращение назад. Развитие скорость, навык работы по команде.	«Метелица» Цель: Организовать подвижную игру основанную на работе в команде и выполнения разных заданий одной «цепью».	«Покружись» Цель: В игровой форме развитие вестибулярный аппарат и равновесие детей.	«Точно в цель!» Цель: Провести игру с мячом и кеглями(кубиками), развитие глазомер детей, силу толкания мяча, координацию движений.
Апрель	«Туннель» Цель: Сыграть с детьми в подвижную игру про «поезд» и	«Быстро взберись на гору» Цель: отработать навык лазанья	«Ползём - не доползём» Цель: Развитие навык ползания различными способами на	«Ловишки» Цель: развлечь детей подвижной игрой с основой «догонялок». Развитие скорость, ловкость.

	«туннель», развить навык работы в команде, скорость.	на шведскую стенку в игровой форме, развить ловкость детей.	уменьшенной площади опоры. Развить равновесие, координацию движений.	
Май	«Мяч через сетку» Цель: познакомить детей с волейбольным мячом и сеткой для волейбола. Сыграть в игру, перебрасывая мяч через подвешенную сетку, развить силу метания мяча.	«Покатаем обручи!» Цель: Провести урок развивающий ловкость, координацию движений, навык прокатывания обручей в длину.	«Самолёты» Цель: В игровой форме провести игру с бегом на уменьшенной площади опоры, развить скорость, равновесие.	«Морская фигура на месте замри!» Цель: Сыграть в подвижную игру, развить скорость, умение действовать по команде, развлечь детей.

Подготовительная к школе группа №5 «Непоседы»

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	«Весельё бегуны» Цель: В игровой форме провести тренировку бега в различных вариациях. Развить скорость, координацию движений.	«Пройди по мосту» Цель: В игровой форме провести урок по развитию равновесия с помощью ходьбы по уменьшённой площади опоры.	«Морская фигура на месте замри!» Цель: Сыграть в подвижную игру, развить скорость, умение действовать по команде, развлечь детей.	«Пол – это лава!» Цель: С помощью ряда предметов полосу препятствий по которой должны пройти дети не наступив на пол, и в игровой форме провести тренировку равновесия, координаций движений.
Октябрь	«Вышибала» Цель: Развлечь детей игрой с мячом, развить скорость, ловкость.	«Догонялки» Цель: Сыграть с детьми в подвижную игру, развить скорость и ловкость детей.	«Поймай мяч» Цель: Развлечь детей игрой с мячом, изучить навык владения и отбивания мяча от пола руками, его подбрасывании и ловли.	«Ползки» Цель: В игровой форме провести занятие по укреплению мышц рук и спины, изучить навык ползания по уменьшённой площади опоры.
Ноябрь	«Повтори за мною!» Цель: сыграть с	«Детский фитнес» Цель: Провести	«Ловкачи» Цель: с помощью	«Брось в кольцо» Цель: познакомить детей с

	детьми в подвижную игру, развить навык внимания, координации движения.	комплексы ЛФК с гантелями(0.5кг), укрепить ОДА детей, развить силу.	гимнастической лавки и обручей создать полосу, которую пройти дети, развивая ловкость, координацию движений. Провести тренировку в игровой форме.	баскетбольным мячом, кольцом, провести игру с мячом и бросанием мяча детьми в кольцо.
Декабрь	«Маленькие футболисты» Цель: познакомить детей с футбольным мячом, воротами. Сыграть в мяч ногами, развить ловкость, скорость детей.	«Залезь на шведскую стенку» Цель: изучить технику лазанья на шведскую стенку, провести подконтрольное лазанье каждого ребёнка, развить ловкость, координацию движения.	«Соберись-разберись!» Цель: Провести строевые упражнения, сыграть в подвижную игру с бегом враспынную и возвращением в строй.	«Перепрыгни – не задень!» Цель: Сыграть с детьми в подвижную игру, развить прыжок, скорость, умение действовать по сигналу.
Январь	«В гости к игрушке» Цель: Развлечь детей эстафетой с плюшевыми животными, отработать скорость, внимание, быстроту выполнения заданий.	«Брось мяч другу» Цель: Развлечь детей игрой с мячом, научить кидать мяч человеку напротив и ловить мяч от него. Развить координацию движений, глазомер, реакцию.	«Снежинки-пушинки» Цель: Сыграть с детьми в подвижную игру(бег вокруг снеговика, ёлки, или др. новогоднего предмета), развить скорость.	«Кто дальше бросит» Цель: Сыграть с детьми в подвижную игру на метание в длину мешочка(снежка), развить силу метания.
Февраль	«Змейка» Сыграть с детьми в подвижную игру(взяться за руки и «змейкой» обходить расставленные предметы), отработать навык работать в команде, внимание,	«Снежная королева» Цель: Провести подвижную игру «догонялки» с зимней тематикой. Развить скорость и ловкость детей.	«Река и ров» Цель: Провести подвижную игру на внимательность, быстроту выполнения задания, умение действовать по сигналу.	«Не урони шапку!» Цель: Развить у детей равновесие, скорость выполнения заданий, подвижной игрой, с помощью мешочка(шапки) на голове и препятствий на пути задания.

	ловкость.			
Март	«Скалолазы» Цель: Изучить технику выполнения лазанья по шведской лесенке не только вверх, но и в ширину пролётов. Развить ловкость, координацию движений.	«Совушка» Цель: Провести подвижную игру, развить скорость, ловкость детей, умение действовать по сигналу.	«Покружись» Цель: В игровой форме развить вестибулярный аппарат и равновесие детей.	«Точно в цель!» Цель: Провести игру с мячом и кеглями(кубикамми), развить глазомер детей, силу толкания мяча, координацию движений.
Апрель	«Туннель» Цель: Сыграть с детьми в подвижную игру про «поезд» и «туннель», развить навык работы в команде, скорость.	«Быстро взберись на гору» Цель: отработать навык лазанья на шведскую стенку в игровой форме, развить ловкость детей.	«Ползём - не доползём» Цель: Развить навык ползания различными способами на уменьшенной площади опоры. Развить равновесие, координацию движений.	«Ловишки» Цель: развлечь детей подвижной игрой с основой «догонялок». Развить скорость, ловкость.
Май	«Мяч через сетку» Цель: познакомить детей с волейбольным мячом и сеткой для волейбола. Сыграть в игру, перебрасывая мяч через подвешенную сетку, развить силу метания мяча.	«Быстро возьми!» Цель: Провести эстафеты с различными предметами, развить ловкость, скорость, умение работать в команде.	«Мяч о стенку» Цель: Развлечь детей игрой с мячом, отбивая мяч от стены и ловя мяч обратно, развить реакцию, координацию движений, скорость.	«Морская фигура на месте замри!» Цель: Сыграть в подвижную игру, развить скорость, умение действовать по команде, развлечь детей.

Подготовительная к школе группа №6 «Цветик–Семицветик»

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	«Веселые бегуны» Цель: В игровой форме провести	«Пройди по мосту» Цель: В игровой форме провести	«Морская фигура на месте замри!» Цель: Сыграть в	«Пол – это лава!» Цель: С помощью ряда предметов полосу препятствий

	тренировку бега в различных вариациях. Развить скорость, координацию движений.	урок по развитию равновесия с помощью ходьбы по уменьшенной площади опоры.	подвижную игру, развить скорость, умение действовать по команде, развлечь детей.	по которой должны пройти дети не наступив на пол, и в игровой форме провести тренировку равновесия, координаций движений.
Октябрь	«Вышибала» Цель: Развлечь детей игрой с мячом, развить скорость, ловкость.	«Догонялки» Цель: Сыграть с детьми в подвижную игру, развить скорость и ловкость детей.	«Поймай мяч» Цель: Развлечь детей игрой с мячом, изучить навык владения и отбивания мяча от пола руками, его подбрасывании и ловли.	«Ползки» Цель: В игровой форме провести занятие по укреплению мышц рук и спины, изучить навык ползания по уменьшенной площади опоры.
Ноябрь	«Повтори за мной!» Цель: сыграть с детьми в подвижную игру, развить навык внимания, координации движения.	«Детский фитнес» Цель: Провести комплексы ЛФК с гантелями(0.5кг), укрепить ОДА детей, развить силу.	«Ловкачи» Цель: с помощью гимнастической лавки и обручей создать полосу, которую пройти дети, развивая ловкость, координацию движений. Провести тренировку в игровой форме.	«Брось в кольцо» Цель: познакомить детей с баскетбольным мячом, кольцом, провести игру с мячом и бросанием мяча детьми в кольцо.
Декабрь	«Маленькие футболисты» Цель: познакомить детей с футбольным мячом, воротами. Сыграть в мяч ногами, развить ловкость, скорость детей.	«Залезь на шведскую стенку» Цель: изучить технику лазанья на шведскую стенку, провести подконтрольное лазанье каждого ребёнка, развить ловкость, координацию движения.	«Соберись-разберись!» Цель: Провести строевые упражнения, сыграть в подвижную игру с бегом в рассыпную и возвращением в строй.	«Перепрыгни – не задень!» Цель: Сыграть с детьми в подвижную игру, развить прыжок, скорость, умение действовать по сигналу.
Январь	«В гости к игрушке» Цель: Развлечь детей эстафетой с плюшевыми животными,	«Брось мяч другу» Цель: Развлечь детей игрой с мячом, научить кидать мяч	«Снежинки-пушинки» Цель: Сыграть с детьми в подвижную игру(бег вокруг	«Кто дальше бросит» Цель: Сыграть с детьми в подвижную игру на метание в длину мешочка(снежка),

	отработать скорость, внимание, быстроту выполнения заданий.	человеку напротив и ловить мяч от него. Развить координацию движений, глазомер, реакцию.	снеговика, ёлки, или др. новогоднего предмета), развить скорость.	развить силу метания.
Февраль	«Змейка» Сыграть с детьми в подвижную игру(взяться за руки и «змейкой» обходить расставленные предметы), отработать навык работать в команде, внимание, ловкость.	«Снежная королева» Цель: Провести подвижную игру «догонялки» с зимней тематикой. Развить скорость и ловкость детей.	«Река и ров» Цель: Провести подвижную игру на внимательность, быстроту выполнения задания, умение действовать по сигналу.	«Не урони шапку!» Цель: Развить у детей равновесие, скорость выполнения заданий, подвижной игрой, с помощью мешочка(шапки) на голове и препятствий на пути задания.
Март	«Скалолазы» Цель: Изучить технику выполнения лазанья по шведской лесенке не только вверх, но и в ширину пролётов. Развить ловкость, координацию движений.	«Совушка» Цель: Провести подвижную игру, развить скорость, ловкость детей, умение действовать по сигналу.	«Покружись» Цель: В игровой форме развить вестибулярный аппарат и равновесие детей.	«Точно в цель!» Цель: Провести игру с мячом и кеглями(кубиками), развить глазомер детей, силу толкания мяча, координацию движений.
Апрель	«Туннель» Цель: Сыграть с детьми в подвижную игру про «поезд» и «туннель», развить навык работы в команде, скорость.	«Быстро взберись на гору» Цель: отработать навык лазанья на шведскую стенку в игровой форме, развить ловкость детей.	«Ползём - не доползём» Цель: Развить навык ползания различными способами на уменьшенной площади опоры. Развить равновесие, координацию движений.	«Ловишки» Цель: развлечь детей подвижной игрой с основой «догонялок». Развить скорость, ловкость.

Май	«Мяч через сетку» Цель: познакомить детей с волейбольным мячом и сеткой для волейбола. Сыграть в игру, перебрасывая мяч через подвешенную сетку, развить силу метания мяча.	«Быстро возьми!» Цель: Провести эстафеты с различными предметами, развить ловкость, скорость, умение работать в команде.	«Мяч о стенку» Цель: Развлечь детей игрой с мячом, отбивая мяч от стены и ловя мяч обратно, развить реакцию, координацию движений, скорость.	«Морская фигура на месте замри!» Цель: Сыграть в подвижную игру, развить скорость, умение действовать по команде, развлечь детей.
-----	--	---	---	--

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 ребенка, 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 ДОО, в том числе 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) учет 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 ребенка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности, в которой ребенок 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 ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

7) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

8) оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования;

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

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

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

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

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 ее социализации;

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

17) обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих ее реализацию, в том числе в информационной среде.

3.2. Структура занятий по физической культуре

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, развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

В каждой возрастной группе занятия по физической культуре проводятся 2 раза в неделю в музыкальном/физкультурном зале или групповом помещении (в зависимости от расписания). 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 в зале:

15 минут – младшая группа;

20 минут - средняя группа;

25 минут - старшая группа;

30 минут - подготовительная к школе группа.

Вводная часть:

1,5 минуты – младшая группа,

2 минуты - средняя группа,

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

Основная часть:

8 минут – 2 раннего возраста
12 минут – младшая группа,
16 минут - средняя группа,
20 минут - старшая группа,
23 минут - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть:

1,5 минута – младшая и средняя группы,
2 минуты – средняя группа
2 минуты - старшая группа,
3 минуты - подготовительная к школе группа.

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

Занятие по физической культуре может быть организовано 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;
- 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.

3.3. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Организация развивающей предметно-пространственной среды – важный аспект, характеризующий качество дошкольного образования. Для обеспечения подлинно творческого развития ребенка необходимо единство предметно-развивающей среды и содержательного общения, взрослых с детьми. Наличие подвижных и стационарных средств и объектов деятельности создают каждому ребенку возможность самостоятельного выбора деятельности и условий ее реализации.

Развивающая среда ДОО соответствует требованиям ФГОС ДО к развивающей предметно-пространственной среде.

1. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДОО, группы, а также территории, прилегающей к ДОО, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

2. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

3. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать:

- реализацию различных образовательных программ;
- учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- учет возрастных особенностей детей.

Развивающая среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДОО, группы, и обеспечивает:

- физкультурно-оздоровительную работу с детьми;
- спортивно-игровое оборудование (мягкие модули);
- физкультурные уголки во всех группах с набором необходимого оборудования;
- спортивная площадка (гимнастическая стенка, лабиринт, спортивное поле, баскетбольные кольца, турники, и т.д.);
- медицинский кабинет (кварцевые лампы для групповых).

3.4. Материально-техническое обеспечение

Материально-технические условия реализации Программы обеспечивают полноценное развитие личности детей во всех образовательных областях и:

- гарантируют охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- обеспечивают эмоциональное благополучие детей;
- способствуют профессиональному развитию педагогических работников;
- создают условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- обеспечивают открытость дошкольного образования.

- | | |
|------------------------------------|------------------------------|
| 1. Гантели | 16. Мат |
| 2. Диск крутящийся | 17. Мешочки для метания |
| 3. Доска гимнастическая | 18. Модуль мягкий |
| 4. Дуги деревянные | 19. Мячи массажные |
| 5. Дуги металлические | 20. Мячи баскетбольные |
| 6. Игровой парашют | 21. Мячи малые пластмассовые |
| 7. Канаты | 22. Мячи малые резиновые |
| 8. Кегли | 23. Мячи средние резиновые |
| 9. Коврики | 24. Обручи |
| 10. Конусы | 25. Палки гимнастические |
| 11. Косички | 26. Скакалки |
| 12. Куб деревянный | 27. Скамейки |
| 13. Кубики | 28. Стенка гимнастическая |
| 14. Лестница деревянная с зацепами | 29. Фитболы |
| 15. Массажная дорожка | 30. Флажки |

Литературные средства для решения задач образовательной области «Физическое развитие»:

Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» Для занятий с детьми 3-4 года
Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» Для занятий с детьми 4-5 года

Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» Для занятий с детьми 5-6 года
Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» Для занятий с детьми 6-7 года
Картушина М.Ю	«Сценарии досугов для детей 3-4 лет»
Пензулаева Л.И.	«Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики»
Э.Я. Степаненкова	«Сборник подвижных игр». Для работы с детьми 2-7 лет

3.5. Требования и показатели организации образовательного процесса (извлечения из СанПиН1.2.3685-21 Таблицы 6.6,6.7)

Показатель	Возраст	Норматив
<i>Требования к организации образовательного процесса</i>		
Начало занятий не ранее	Все возраста	8.00
Окончание занятий, не позднее	Все возраста	17.00
Продолжительность занятия для детей Дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет	10 минут
	От 3 до 4 лет	15 минут
	От 4 до 5 лет	20 минут
	От 5 до 6 лет	25 минут
	От 6 до 7 лет	30 минут
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не Более	от 1,5 до 3 лет	20 минут
	от 3 до 4 лет	30 минут
	от 4 до 5 лет	40 минут
	от 5 до 6 лет	50 минут или 75 мин при организации 1 занятия последнедневного сна
	от 6 до 7 лет	90 минут
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	Все возраста	10 минут
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее	Все возраста	2-х минут
<i>Показатели организации образовательного процесса</i>		
Продолжительность ночного сна не менее	1–3 года	12 часов
	4–7 лет	11 часов
Продолжительность дневного сна, не менее	1–3 года	3 часа
	4–7 лет	2,5 часа
Продолжительность прогулок, не менее	Для детей до 7 лет	3 часа в день

Суммарный объем двигательной активности, не менее	все возраста	1 часа в день
Утренний подъем, не ранее	Все возраста	7 ч 00 мин
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	До 7 лет	10 минут

3.6. Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий в зависимости от возраста детей				
		<i>2я раннего возраста</i>	<i>Младшая</i>	<i>Средняя</i>	<i>Старшая</i>	<i>Подготовительная</i>
Физкультурные занятия	В помещении	3 раза в неделю 10 мин	3 раза в неделю 15 мин	3 раза в неделю 20 мин	3 раза в неделю 25 мин	3 раза в неделю 30 мин
Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	физкультминутки в середине статического занятия	-	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 мин	1 раз в месяц 20-25 мин	1 раз в месяц 20-25 мин	1-2 раза в месяц 30-40 мин	1-2 раза в месяц 40-45 мин
	физкультурный праздник	-	-	2 раза в год до 90 мин	2 раза в год до 90 мин	2 раза в год до 90 мин
	день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
	туристические прогулки	-	-	-	До 120 минут (с непрерывным движением 20 мин)	До 150 минут (с непрерывным движением 20-30 мин)
Самостоятельная двигательная	использование физического и	-	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

деятельно сть	спортивно-игрового оборудования					
	самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

3.7. Планирование образовательной деятельности

Программа не предусматривает жесткого регламентирования образовательного процесса и календарного планирования образовательной деятельности, оставляя педагогу пространство для гибкого планирования их деятельности, исходя из особенностей реализуемой Федеральной образовательной программы, условий образовательной деятельности, потребностей, возможностей и готовности, интересов и инициатив воспитанников и их семей, педагогов и других сотрудников ДОО. Планирование деятельности опирается на результаты педагогической оценки индивидуального развития детей и направлено, в первую очередь, на создание психолого-педагогических условий для развития каждого ребенка, в том числе, на, формирование развивающей предметно-пространственной среды.

Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Организационной основой реализации комплексно-тематического принципа построения программы являются примерные темы (праздники, события, проекты), которые ориентированы на все направления развития ребенка дошкольного возраста и посвящены различным сторонам человеческого бытия, а так же вызывают личностный интерес детей к:

- явлениям нравственной жизни ребенка;
- окружающей природе;
- миру искусства и литературы;
- традиционным для семьи, общества и государства праздничным событиям;
- событиям, формирующим чувство гражданской принадлежности ребенка (родной город, День народного единства, День защитника Отечества и др.);
- сезонным явлениям;
- народной культуре и традициям.

Построение всего образовательного процесса вокруг одного центрального блока дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом. У дошкольников появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления. Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении 48 всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями. Для каждой возрастной группы дано комплексно-тематическое планирование, которое рассматривается как примерное. Педагог вправе по своему усмотрению частично или полностью менять темы или названия тем, содержание работы, временной период в соответствии с особенностями своей возрастной группы, другими значимыми событиями. Формы подготовки и реализации тем носят интегративный характер, то есть позволяют решать задачи психолого-педагогической работы нескольких образовательных областей.

3.8 Циклограмма рабочего времени инструктора по физической культуре МБДОУ ЦРР № 5 «Умка»

Понедельник

Время	Виды работы
08.45 – 09.00	Подготовка к занятиям, подготовка спортивного зала к занятиям (проветривание помещения, подбор и проверка спортивного оборудования и инвентаря).
09.00 – 9.15	Занятие по физической культуре с младшей группой №4 «Звездочки».
9.30 – 9.50	Занятие по физической культуре со средней группой №7 «Почемучки».
10.10 – 10.35	Занятие по физической культуре со старшей группой №8 «Знайки».
10:35 – 12:00	Индивидуальная работа с воспитанниками, научная, творческая и исследовательская работа (работа, предусмотренная планами физкультурно-оздоровительных, спортивных и иных мероприятий с воспитанниками).
12:00 – 13:00	Консультация родителей воспитанников ДОУ
13:00 – 14:00	Работа с воспитателями
14:00 – 15.00	Составление и подбор материала к сценариям (подбор материала для проведения физкультурных досугов и праздников, составление фонограмм, мультимедиа, работа с документацией (диагностика, планирование, оборудования и атрибутов).

Вторник

Время	Виды работы
08.45 – 09.00	Подготовка к занятиям, подготовка спортивного зала к занятиям (проветривание помещения, подбор и проверка спортивного оборудования и инвентаря).
09.00 – 9.10	Занятие по физической культуре со средней группой №1 «Кроха».
9.30 – 9.50	Занятие по физической культуре со средней группой №2 «Солнышко».
9.50 – 10.20	Занятие по физической культуре с подготовительной группой №5 «Непоседы».
10.20 – 10.50	Занятие по физической культуре с подготовительной группой №6 «Цветик - Семицветик».
10:50 – 12:00	Индивидуальная работа с воспитанниками, научная, творческая и исследовательская работа (работа, предусмотренная планами физкультурно-оздоровительных, спортивных и иных мероприятий с воспитанниками).
12:00 – 13:00	Консультация родителей воспитанников ДОУ
13:00 – 14:00	Работа с воспитателями
14:00 – 15.00	Составление и подбор материала к сценариям (подбор материала для проведения физкультурных досугов и праздников, составление фонограмм, мультимедиа, работа с документацией (диагностика, планирование, оборудования и атрибутов).

Среда

Время	Виды работы
08.45 – 09.00	Подготовка к занятиям, подготовка спортивного зала к занятиям (проветривание помещения, подбор и проверка спортивного оборудования и инвентаря).

	инвентаря).
09.00 – 9.15	Занятие по физической культуре с младшей группой №4 «Звездочки».
9.30 – 9.50	Занятие по физической культуре со средней группой №7 «Почемучки».
10.10 – 10.35	Занятие по физической культуре с подготовительной группой №8 «Знайки».
11.00 – 12:00	Индивидуальная работа с воспитанниками, научная, творческая и исследовательская работа (работа, предусмотренная планами физкультурно-оздоровительных, спортивных и иных мероприятий с воспитанниками).
12:00 – 12:30	Консультация родителей воспитанников ДОУ
12:30 – 13:30	Работа с воспитателями
13:30 – 15.00	Составление и подбор материала к сценариям, подбор материала для проведения физкультурных досугов и праздников, составление фонограмм, мультимедиа, работа с документацией (диагностика, планирование, оборудования и атрибутов).

Четверг

Время	Виды работы
08.45 - 9.00	Подготовка к занятиям, подготовка спортивного зала к занятиям (проветривание помещения, подбор и проверка спортивного оборудования и инвентаря).
09.00 – 9.20	Занятие по физической культуре со средней группой №2 «Солнышко»
9.25 – 9.40	Занятие по физической культуре с младшей группой №1 «Кроха».
9.40 – 10.00	Занятие по физической культуре со средней группой №7 «Почемучки».
10.00 – 10.30	Занятия по физической культуре с подготовительной группой №5 «Непоседы»
10:30 – 12:00	Индивидуальная работа с воспитанниками, научная, творческая и исследовательская работа (работа, предусмотренная планами физкультурно-оздоровительных, спортивных и иных мероприятий с воспитанниками).
12:00 – 13:00	Консультация родителей воспитанников ДОУ по вопросам физического воспитания
13:00 – 14:00	Работа с воспитателями
14:00 – 15.00	Составление и подбор материала к сценариям (подбор материала для проведения физкультурных досугов и праздников, составление фонограмм, мультимедиа, работа с документацией (диагностика, планирование, оборудования и атрибутов).

Пятница

Время	Виды работы
08.45 – 09.00	Подготовка к занятиям, подготовка спортивного зала к занятиям (проветривание помещения, подбор и проверка спортивного оборудования и инвентаря).
09.00 – 9.15	Занятие по физической культуре с младшей группой №4 «Звездочки».
9.30 – 9.50	Занятие по физической культуре с младшей группой №1 «Кроха».
9.45 – 10.05	Занятие по физической культуре со средней группой №2 «Солнышко».
10.05 – 10.35	Занятие по физической культуре с подготовительной группой №5 «Непоседы»
10.35 – 12.00	Индивидуальная работа с воспитанниками, научная, творческая и исследовательская работа (работа, предусмотренная планами физкультурно-оздоровительных, спортивных и иных мероприятий с воспитанниками).

12:00 – 13:00	Консультация родителей воспитанников ДОУ по вопросам физического воспитания
13:00 – 14:00	Работа с воспитателями
14:00 – 15.00	Составление и подбор материала к сценариям (подбор материала для проведения физкультурных досугов и праздников, составление фонограмм, мультимедиа, работа с документацией (диагностика, планирование, оборудования и атрибутов).

3.9. Расписание занятий инструктора по физической культуре МБДОУ ЦРР №5 «Умка»

День недели	Группа	Время занятий
Понедельник	Младшая группа №4 «Звездочки»	9.00 -9.15
	Средняя группа №7 «Почемучки»	9.30 -9.50
	Старшая группа №8 «Знайки»	10.10 – 10.35
	Индивидуальная работа с воспитанниками	10.35 – 12.00
Вторник	Младшая группа №1 «Кроха»	9.00 – 9.10
	Средняя группа №2 «Солнышко»	9.30 – 9.50
	Подготовительная группа №5 «Непоседы»	9.50 – 10.20
	Подготовительная группа №6 «Цветик-Семицветик»	10.20 – 10.50
	Индивидуальная работа с воспитанниками	10.50 – 12.00
Среда	Младшая группа №4 «Звездочки»	9.00 -9.15
	Средняя группа №7 «Почемучки»	10.30 – 9.50
	Старшая группа №8 «Знайки»	10.10 – 10.35
	Индивидуальная работа с воспитанниками	10.35 – 12.00
Четверг	Средняя группа №2 «Солнышко»	9.00 – 9.20
	Младшая группа №1 «Кроха»	9.25 –9.40
	Средняя группа №7 «Знайки»	9.40 – 10.00
	Подготовительная группа №6 «Цветик-Семицветик»	10.00 – 10.30
	Индивидуальна работа с воспитанниками	10.30 – 12.00
Пятница	Младшая группа №4«Звездочки»	9.00 – 9.15
	Младшая группа №1 «Кроха»	9.25 – 9.40
	Средняя группа №2 «Солнышко»	9.45 – 10.05
	Подготовительная группа №5 «Непоседы»	10.05 – 10.35
	Индивидуальная работа с воспитанниками	10.35 – 12.00

3.10. Перспективное планирование инструктора по физической культуре.

Младшая группа

МЕСЯЦ	ТЕМА НОД	ЦЕЛИ	Литература (№, стр.)
Сентябрь	Занятие 1	Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры , сохраняя равновесие	стр. 23 № 1
	Занятие 2	Развивать ориентировку в пространстве и продолжать учить ходьбе в разных направлениях	стр. 24 № 1
	Занятие 3 (П/И по выбору воспитателя)	Учить детей ходить и бегать в колонне по одному, ускорять и замедлять движение, делать остановки по сигналу; приучать детей находить своё место в колонне, не толкать товарищей, быть внимательными. учить детей быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость. Развить умение детей действовать по сигналу педагога, бежать в прямом направлении одновременно всей группой.	стр. 45 № 2 стр. 50. № 2
	Занятие 4	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах	Стр.24. № 1
	Занятие 5	Упражняться в прыжках на двух ногах на месте, упражняться в беге и ходьбе прямом направлении за воспитателем.	Стр. 24. № 1
	Занятие 6 (П/И по выбору воспитателя)	Приучать детей внимательно слушать воспитателя, выполнять прыжки, и другие действия в соответствии с текстом. учить детей бегать за мячом, брать большие и маленькие мячи; идти, неся мяч в двух или в одной руке в зависимости от размера мяча. Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом; учить их подпрыгивать, хлопать в ладоши, убежать, услышав последние слова	Стр. 40. № 2 Стр. 50. № 2 Стр. 49. № 2
	Занятие 7	Учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании	Стр. 25 № 1
	Занятие 8	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя, продолжать учить энергично, отталкивать мяч	Стр. 25 № 1
	Занятие 9(П/И по выбору воспитателя)	находить свой домик, бегать, не задевая друг друга. Действия выполнять по сигналу воспитателя. Учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убежать только тогда, когда будет произведены последние слова. научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами.	Стр. 54. № 2 Стр. 39.№ 2 Стр. 39. № 2
	Занятие 10	Развивать умение группировать при лазании под шнур. Развивать ориентировку в пространстве.	Стр. 26. № 1
	Занятие 11	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группировать при лазании под шнур.	Стр. 26 № 1
	Занятие 12 (П/И по выбору воспитателя)	учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловящего, быстро убежать, находить свое место, приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей. находить свой домик, бегать, не задевая друг друга. Действия выполнять по сигналу воспитателя. Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом; учить их подпрыгивать, хлопать в ладоши, убежать, услышав последние слова текста. Доставить детям радость.	Стр.34 № 2 Стр. 54. № 2 Стр. 44.№ 2
Октябрь	Занятие 1	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках	Стр. 28 № 1
	Занятие 2	Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.	Стр. 28 № 1

	Занятие 3(П/И по выбору воспитателя)	научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами. Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом; учить их подпрыгивать, хлопать в ладоши, убегать, услышав последние слова текста производить действия по сигналу воспитателя.	Стр. 37. № 2 Стр. 40. № 2 Стр. 38. № 2
	Занятие 4	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Стр. 29 № 1
	Занятие 5	Повторять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу, повторять прыжки с приземлением на полусогнутые ноги.	Стр. 29 № 1
	Занятие 6(П/И по выбору воспитателя)	Учить детей двигаться парами, согласовывая свои движения с движениями других играющих; учить их распознавать цвета и в соответствии с ними менять движение. Приучать детей бегать в разных направлениях, не отталкиваясь друг на друга, начинать движения и менять его по сигналу воспитателя Учить детей прыгать на двух ногах, подвигаясь вперед, пролезать под ножками стульев, развивать ловкость, уверенность	Стр.46 № 2 Стр. 34 № 2 Стр. 47 № 2
	Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Стр. 30 № 1
	Занятие 8	Продолжать учить развивать ловкость игровом задании с мячом. Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя	Стр. 30 № 1
	Занятие 9(П/И по выбору воспитателя)	Учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направления движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему и не толкаясь Приучать детей бегать не наталкиваясь друг на друга, ускорять или замедлять движения, ориентироваться в пространстве Учить детей ориентироваться по звуку, определять от куда раздаётся звук, двигаться по направлению звука	Стр. 44 № 2 Стр. 45 № 2 Стр. 55 № 2
	Занятие 10	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Стр. 31 № 1
	Занятие 11	Продолжать развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Стр.31 № 1
	Занятие 12(П/И по выбору воспитателя)	учить детей бегать за мячом, брать большие и маленькие мячи; идти, неся мяч в двух или в одной руке в зависимости от размера мяча. учить детей ходить и бегать в колонне по одному, ускорять и замедлять движение, делать остановки по сигналу; приучать детей находить своё место в колонне, не толкать товарищей, быть внимательными. Развить умение детей действовать по сигналу педагога, бежать в прямом направлении одновременно всей группой.	Стр. 45, № 2 Стр. 50 № 2 Стр. 38 № 2
ноябрь	Занятие 1	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Стр. 33 № 1
	Занятие2	Продолжать упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Стр. 33 № 1

	Занятие 3(П/И по выбору воспитателя)	Учить детей ходить и бегать друг за другом небольшими группками, сначала держась друг за друга, затем не держась; приучать их начинать движение и останавливаться по сигналу воспитателя учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловящего, быстро убегать, находить свое место, приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей. учить детей бегать за мячом, брать большие и маленькие мячи; идти, неся мяч в двух или в одной руке в зависимости от размера мяча.	Стр. 35 № 2 Стр. 34 № 2 Стр. 34 №2
	Занятие 4	Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги.	Стр.34. № 1
	Занятие 5	Продолжать учить приземляться на полусогнутые ноги; продолжать упражнять в прокатывании мяча друг другу развивая координацию движений и глазомер.	Стр. 34 № 1
	Занятие 6(П/И по выбору воспитателя)	Учить детей подлезать под верёвку не задевая её, увертываться от ловящего, быть осторожным и внимательным; приучать их действовать по сигналу, не толкать других детей, помогать им. учить детей бегать за мячом, брать большие и маленькие мячи; идти, неся мяч в двух или в одной руке в зависимости от размера мяча.	Стр. 48 № 2 Стр. 50 № 2
	Занятие 7	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании	Стр. 35 № 1
	Занятие 8	Продолжать развивать координацию движений ловкость пп при прокатывании мяча между предметами; продолжать развивать умение действовать по сигналу воспитателя.	Стр. 35 № 1
	Занятие 9(П/И по выбору воспитателя)	Учить детей подлезать под верёвку, не задевая её, увертываться от ловящего, быть осторожными внимательным приучать действовать по сигналу, не толкать других детей Приучать детей бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга; ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу воспитателя.	Стр. 48 № 2 Стр. 43 № 2
	Занятие 10	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Стр. 37 № 1
	Занятие 11	Продолжать развивать реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений, в равновесии Продолжать учить детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание.	Стр. 37 № 1
	Занятие 12(П/И по выбору воспитателя)	Научить детей становится в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словам. Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом; учить их подпрыгивать, хлопать в ладоши, убегать, услышав последние слова текста	Стр. 37. № 2 Стр. 41. № 2
ДЕКАБРЬ	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	стр. 38. № 1
	Занятие 2	Продолжать учить сохранять устойчивое равновесия и прыжках; закреплять умение детей в ходьбе и беге в распынную, развивая ориентировку в пространстве.	Ср. 38. № 1
	Занятие 3 (П/И по выбору воспитателя)	Учить детей подпрыгивать а двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова. находить свой домик, бегать, не задевая друг друга. Действия выполнять по сигналу воспитателя. Развить умение детей действовать по сигналу педагога, бежать в прямом направлении одновременно всей группой	Стр. 39. № 2 Стр. 54. № 2 Стр. 50. № 2

	Занятие 4	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	Стр. 40. № 1
	Занятие 5	Продолжать учить приземляться на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий.	Стр. 40. № 1
	Занятие 6(П/И по выбору воспитателя)	Учить детей подлезать под верёвку, не задевая её увертываться от ловящего, быть осторожным и внимательным; приучать действовать по сигналу воспитателя, не толкать других детей. научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами. Учить увёртываться от ловящего, быстро убежать, приучать детей быть осторожными, не толкать товарищей.	Стр. 48. № 2 Стр. 37. № 2 Стр. 46. № 2
	Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывание мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Стр. 41. № 1
	Занятие 8	Продолжать упражнять в прокатывании мяча между предметами, группироваться при лазании под дугу;	Стр. 41. № 1
	Занятие 9 (П/И по выбору воспитателя)	Учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направления движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему и не толкаясь	Стр. 44. № 2
		Учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убежать только тогда, когда будет произведены последние слова.	Стр. 39. № 2
	Занятие 10	Упражнять в ползании на повышенной опоре : и сохранении равновесия при ходьбе на доске. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве.	Стр. 42. № 1
	Занятие 11	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; продолжать умение сохранять равновесия при ходьбе.	Стр. 42. № 1
	Занятие 12(П/И по выбору воспитателя)	Приучать двигаться вдвоём один за другим, согласовывать движения, не подталкивать бегущего впереди, даже если он двигается не очень быстро. Приучать детей бегать легко, на носках, не отталкиваясь друг на друга. научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами.	Стр. 42. № 2 Стр. 43. № 2
январь	Занятие 1	Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь, верёд.	Стр. 43. № 1
	Занятие 2	Повторить ходьбу с выполнением задания; продолжать закреплять умения сохранять равновесие на ограниченной площади опоры.	Стр. 43. № 1
	Занятие 3 (П/И по выбору воспитателя)	Учить детей ходить и бегать друг за другом небольшими группками, сначала держась друг за друга, затем не держась; приучать их начинать движение и останавливаться по сигналу воспитателя Приучать детей бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга; ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу воспитателя.	Стр. 38. № 2 Стр. 43. № 2
	Занятие 4	Упражнять детей в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча; упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную.	Стр. 45 № 1
	Занятие 5	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; ; в прокатывании мяча; развивая ловкость и глазомер.	Стр. 45. № 1.

	Занятие 6(П/И по выбору воспитателя)	Учить детей подлезать под верёвку, не задевая её увертываться от лоящего, быть осторожным и внимательным; приучать действовать по сигналу воспитателя, не толкать других детей. Учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направления движения, бегать, стараясь не попадаться лоящему и не толкаясь находить свой домик, бегать, не задевая друг друга. Действия выполнять по сигналу воспитателя.	Стр. 48. № 1 Стр. 44. № 2 Стр. 54. 3 2
	Занятие 7	Развивать ловкость при катании мяча друг другу; упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов.	Стр. 46. № 1
	Занятие 8	Повторять упражнение в ползании, развивая координацию движений; продолжать упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; продолжать развивать ловкость при катании мяча друг другу.	Стр. 46. № 1
февраль	Занятие 9(П/И по выбору воспитателя)	Учить увёртываться от лоящего, быстро убежать, приучать детей быть осторожными, не толкать товарищей.	Стр. 46. № 2
		научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами.	Стр. 37. № 2
	Занятие 10	Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; повторять ходьбу с выполнением заданий.	Стр. 47. № 1
	Занятие 11	Продолжать сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторять ходьбу с выполнением заданий	Стр. 47. № 1
	Занятие 1	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом.	Стр. 50. № 1
	Занятие 2	Продолжать развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперёд; закреплять упражнение в ходьбе и беге вокруг предметов.	Стр. 50. № 1
	Занятие 3(П/И по выбору воспитателя)	Учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убежать только тогда, когда будет произведены последние слова. Приучать детей бегать не наталкиваясь друг на друга, ускорять или замедлять движения, ориентироваться в пространстве	Стр.39. № 2 Стр. 45. № 2
	Занятие 4	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивая ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Стр. 51. № 1
	Занятие 5	Продолжать закреплять прыжки с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; продолжать упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий.	Стр. 51. № 1
	Занятие 6 (П/И по выбору воспитателя)	Учить детей подлезать под верёвку, не задевая её увертываться от лоящего, быть осторожным и внимательным; приучать действовать по сигналу воспитателя, не толкать других детей. Учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направления движения, бегать, стараясь не попадаться лоящему и не толкаясь	Стр. 48. № 2 Стр. 44. № 2
	Занятие 7	Разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость, глазомер, повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Стр. 52. № 1
	Занятие 8	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; повторять правильное бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Стр. 52. № 1
	Занятие 9 (П/И по выбору воспитателя)	Учить детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперёд, пролезать под ножками стульев, развивать ловкость уверенность. учить детей бегать за мячом, брать большие и маленькие мячи; идти, неся мяч в двух или в одной руке в зависимости от размера мяча.	Стр. 47. № 2 Стр. 45. № 2
	Занятие 10	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу.	Стр. 53. № 1
	Занятие 11	Продолжать упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; упражнять в ходьбе и беге врассыпную;	Стр. 53. № 1

		повторить упражнение в равновесии.	
март	Занятие 12(П/И по выбору воспитателя)	Приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движения и менять его по сигналу воспитателя, находить его место. Учить детей ходить и бегать друг за другом небольшими группками, сначала держась друг за друга, затем не держась; приучать их начинать движение и останавливаться по сигналу воспитателя	Стр. 34. №2 Стр. 35. № 2
	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры	Стр. 54. № 1
	Занятие 2	Повторять прыжки между предметами, продолжать упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры.	Стр. 54. № 1
	Занятие 3 (П/И по выбору воспитателя)	Учить детей подпрыгивать а двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова. учить детей быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость. Развить умение детей действовать по сигналу педагога, бежать в прямом направлении одновременно всей группой.	Стр. 39 № 2 Стр. 50. № 2 Стр. 55. № 1
	Занятие 4	Развивать ловкость при прокатывании мяча; упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места.	Стр. 56. № 1
	Занятие 5	Продолжать упражнять в ходьбе и беге враспынную ; продолжать разучивать прыжки в длину с места	Стр. 56. № 1
	Занятие 6(П/И по выбору воспитателя)	Учить детей действовать по сигналу быстро, приучать ориентироваться в пространстве, развивать ловкость Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом учить подпрыгивать хлопать в ладоши убегать услышав последние слова текста	Стр. 50. № 2 Стр. 40. № 2
	Занятие 7	Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре	Стр. 57. № 1
	Занятие 8	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; продолжать в умении бросать мяч о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре	Стр. 57. № 1
	Занятие 9 (П/И по выбору воспитателя)	Учить детей ходить и бегать друг за другом небольшими группками, сначала держась друг за друга, затем не держась; приучать их начинать движение и останавливаться по сигналу воспитателя Учить детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, пролезать под ножками стульев, развивать ловкость уверенность Учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направления движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему и не толкаясь	Стр. 39. № 2 Стр. 47№ 2 Стр. 44 № 2
	Занятие 10	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Стр. 58. № 1
Занятие 11		Стр. 58. № 1	
Апрель	Занятие 12(П/И по выбору воспитателя)	Учить о детей ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друг; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу. Учить детей ходить и бегать друг за другом небольшими группками, сначала держась друг за друга, затем не держась; приучать их начинать движение и останавливаться по сигналу воспитателя	Стр. 42. № 2 Стр. 35. № 2
	Занятие 1	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры.	Стр. 60. № 1
	Занятие 2	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, повторять прыжки через шнуры. Повторять упражнения в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Стр. 60. № 1

	Занятие 3(П/И по выбору воспитателя)	Учить увёртываться от ловащего, быстро убежать, приучать детей быть осторожными, не толкать товарищей. Учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направления движения, бегать, стараясь не попадаться ловащему и не толкаясь	Стр. 46. № 2 Стр. 44 № 2
	Занятие 4	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземление на полусогнутые ноги в прыжках;	Стр. 61. № 1
	Занятие 5	Продолжать развивать ловкость в упражнении с мячом; продолжать в изучении правильно приземляться на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в ходьбе и беге	Стр. 61. № 1
	Занятие 6(П/И по выбору воспитателя)	учить детей бегать за мячом, брать большие и маленькие мячи; идти, неся мяч в двух или в одной руке в зависимости от размера мяча. Учить увёртываться от ловащего, быстро убежать, приучать детей быть осторожными, не толкать товарищей.	Стр.45. № 2 Стр. 46. № 2
	Занятие 7	Упражнять в ползании на ладонях и ступнях, развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; повторять ходьбу и бег с выполнением заданий.	Стр. 62. № 1
	Занятие 8	Повторять ходьбу и бег с выполнением заданий; продолжать развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом.	Стр. 62. № 1
	Занятие 9(П/И по выбору воспитателя)	Учить детей ходить и бегать враспынную, не толкаясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу. Приучать детей бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга; ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу воспитателя. Учить детей действовать по сигналу быстро, приучать их ориентироваться в пространстве, развивать ловкость.	Стр 42. № 2 Стр. 43. № 2 Стр. 50 № 2
	Занятие 10	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре;	Стр. 63. № 1
	Занятие 11	Продолжать повторять упражнение в ползании между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре;	Стр. 63. № 1
	Занятие 12(П/И по выбору воспитателя)	Совершенствовать детей действовать с различными предметами; продолжать развивать умение прокатывать мячи и бросать их в определённом направлении двумя руками и одной рукой	Стр. 72. № 2
май	Занятие 1	Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задания в прыжках и в равновесии с	Стр. 65. № 1
	Занятие 2	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжка: упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади	Стр. 69.№ 1
	Занятие 3 (П/И по выбору воспитателя)	учить детей ходить и бегать в колонне по одному, ускорять и замедлять движение, делать остановки по сигналу; приучать детей находить своё место в колонне, не толкать товарищей, быть внимательными. учить детей быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость. Развить умение детей действовать по сигналу педагога, бежать в прямом направлении одновременно всей группой.	Стр. 45. № 2 Стр. 46.№ 2 Стр. 50. № 2
	Занятие 4	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейками на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу	Стр. 66. № 1
	Занятие 5	Упражнять в ходьбе с обозначением поворота на «углах»зала; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость с заданиях с мячом	Стр. 70. № 1
	Занятие 6	учить детей бегать за мячом, брать большие и маленькие мячи; идти, неся мяч в двух или в одной руке в зависимости от размера мяча	Стр. 50. № 1

	Занятие 7(П/И по выбору воспитателя)	Учить увёртываться от ловащего, быстро убежать, приучать детей быть осторожными, не толкать товарищей. Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом учить подпрыгивать хлопая в ладоши убежать услышав последние слова текста	Стр. 46. № 2 Стр. 40. № 2
	Занятие 8	Упражнять детей в ходьбе со сменной направленности движения ; в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание с опорой на ладони и ступни.	Стр. 71. № 1
	Занятие 9	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить лазание под шнур; развивать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Стр. 72. № 1
	Занятие 10(П/И по выбору воспитателя)	Учить детей ходить и бегать друг за другом небольшими группками, сначала держась друг за друга, затем не держась; приучать их начинать движение и останавливаться по сигналу воспитателя Учить детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперёд, пролезать под ножками стульев, развивать ловкость уверенность Учить детей действовать по сигналу быстро, приучать ориентироваться в пространстве, развивать ловкость	Стр. 39. № 2 Стр. 47. № 2 Стр. 50. № 2
	Занятие 11	Упражнять детей в ходьбе с выполнением движения; разучить бросание мешков в горизонтальную цель, развивая глазомер.	Стр. 75. № 1
	Занятие 12	Развивать реакцию на действия в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность.	Стр. 74. № 1

Средняя группа

МЕСЯЦ	ТЕМА НОД	ЦЕЛИ	Литература (№, стр.)
Сентябрь	Занятие № 1.	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	№1, стр. 20-21
	Занятие № 2.	Упражнять детей в ходьбе и беге между двумя параллельными линиями (длина 3 м, ширина 15 см); упражнять детей в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд до флажка.	№2, стр. 14
	Занятие № 3.	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	№1, стр. 22-23
	Занятие № 4.	Продолжить учить детей подпрыгиванию на месте на двух ногах (подвижная игра «Достань до предмета»); упражнять в прокатывании мяча друг другу и изменением способа выполнения; учить детей ползать на четвереньках с подлезанием под дугу.	№2, стр. 14
	Занятие №5.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	№1, стр. 25-27
	Занятие №6.	Упражнять детей в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	№1, стр. 27-28
	Занятие №7.	Продолжить упражнять детей в ходьбе по скамейке (высота 15 см), перешагивая через кубики, держа руки на поясе; упражнять детей в ходьбе по ребристой доске, положенной на пол; закреплять прыжки на месте на двух ногах через игровые упражнения.	№2, стр. 14
	Занятие №8.	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивать ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	№1, стр. 30
Октябрь	Занятие № 1.	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперёд.	№1, стр. 31-33

	Занятие № 2.	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине; упражнять детей в прыжках на двух ногах до предмета и с перепрыгиванием через него.	№2, стр. 15
	Занятие № 3.	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	№1, стр. 33-34
	Занятие № 4.	Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	№1, стр. 34-35
	Занятие № 5.	Упражнять детей в прыжках на двух ногах из обруча в обруч; закреплять умение прокатывания мяча друг другу, исходной положение - стоя на коленях; упражнять детей в прокатывании мяча по мостику двумя руками перед собой.	№2, стр. 15
	Занятие № 6.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	№1, стр. 35
	Занятие № 7.	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазании под дугу.	№1, стр. 36
	Занятие № 8.	Закреплять умение детей в подбрасывании мяча вверх двумя руками; упражнять детей в лазанье под дугу двумя колоннами поточным способом; упражнять детей в ходьбе по доске (ширина – 15 см) с перешагиванием через кубики; развивать координацию движения прыгая на двух ногах между предметами.	№2, стр. 15
Ноябрь	Занятие № 1.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	№1, стр. 40
	Занятие № 2.	Учить перебрасывать мячи друг другу из-за головы (расстояние 2 м); закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд; развивать умение держать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, держа руки в стороны.	№2, стр. 16
	Занятие № 3.	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	№1, стр. 41-42
	Занятие № 4.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	№1, стр. 42-43
	Занятие № 5.	Учить ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков; закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики; упражнять в прыжках на двух ногах до кубика (расстояние 3м).	№2, стр. 16
	Занятие № 6.	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	№1, стр. 44
	Занятие № 7.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	№1, стр. 44-45
	Занятие № 8.	Учить ходьбе по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе; упражнять детей в прокатывании мяча между предметами, поставленными в одну линию.	№2, стр. 16
Декабрь	Занятие № 1.	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	№1, стр. 49-50
	Занятие № 2.	Учить детей прыгать со скамейки (20 см); закреплять умение прокатывать мяч между предметами; упражнять в ходьбе и беге по ограниченной площади опоры (20см)	№2, стр. 17
	Занятие № 3.	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями, в умении действовать по сигналу воспитателя.	№1, стр. 50
	Занятие № 4.	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	№1, стр. 51-52
	Занятие № 5.	Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу; упражнять в ползании на четвереньках по	№2, стр. 17

		гимнастической скамейке; упражнять детей в ходьбе с перешагиванием через 5-6 надувных мячей.	
	Занятие № 6.	Упражнять детей в ходьбе скользящим шагом.	№1, стр. 52
	Занятие № 7.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	№1, стр. 53-54
	Занятие № 8.	Продолжить развивать координацию движения при ползании по наклонной доске на четвереньках, хват с боков; упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с заданием - на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.	№2, стр. 17
Январь	Занятие № 1.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	№1, стр. 58-59
	Занятие № 2.	Тренироваться в отбивании мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками; упражнять детей в прыжках на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно; упражнять детей в ходьбе на носках между кеглями, поставленными в один ряд.	№2, стр. 18
	Занятие № 3.	Повторить с детьми разные виды ходьбы и бега; развивать глазомер и точность при метании мячей на дальность.	№1, стр.60
	Занятие № 4.	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	№1, стр. 60-61
	Занятие № 5.	Упражняться в отбивании мяча о пол (10-12 раз); закреплять умение ползать по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза); повторить прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2-3 раза).	№2, стр. 18
	Занятие № 6.	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	№1, стр. 62-63
	Занятие № 7.	Развивать координацию движения и ловкость при подлезании под шнур боком, не касаясь руками пола; упражнять детей в ходьбе между предметами с высоко поднятыми коленями; повторить прыжки в высоту с места « Достань до предмета».	№2, стр. 18
	Занятие № 8.	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть; повторить ходьбу с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола).	№2, стр. 18
Февраль	Занятие № 1.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	№ 1, стр. 66-67
	Занятие № 2.	Закреплять навык прыжков на двух ногах (из обруча в обруч), прокатывание мяча между предметами.	№2, стр. 19
	Занятие № 3.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	№1, стр. 68-69
	Занятие № 4.	Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу двумя руками из-за головы; продолжить обучение метанию мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5-6 раз); упражнять в прыжках на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке.	№2, стр. 19
	Занятие № 5.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	№1, стр. 70-71
	Занятие № 6.	Закреплять умение ползать по наклонной доске на четвереньках; ходить с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени; упражнять детей в прыжках на правой и левой ноге д кубика (2м);	№2, стр. 19
	Занятие № 7.	Упражнять детей в метании мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5-6 раз); упражнять детей в прыжках через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м), перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперёд, используя энергичный взмах рук.	№1, стр. 67 №2, стр. 19
	Занятие № 8.	Развивать умение держать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперёд, подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперёд - вниз (без прыжка). Игровые задания «Перепрыгни через ручеёк» и «Пробеги по мостику».	№1, стр. 73 №2, стр. 19
М а р т	Занятие № 1.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменениями направления движения и беге враспынную; повторить	№1, стр. 73-74

		упражнения в равновесии и прыжках.	
	Занятие № 2.	Вспомнить правильное выполнение прыжков в длину с места; упражнять детей в перебрасывании мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2 м) и ловле после отскока (парами); закреплять умение прокатывать мяч друг другу (парами).	№2, стр. 20
	Занятие № 3.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную.	№1, стр. 75-76
	Занятие № 4.	Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; упражнять детей в прокатывании мяча между кеглями поставленными в один ряд (1м).	№2, стр. 20
	Занятие № 5.	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	№1, стр. 77
	Занятие № 6.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	№1, стр. 77-78
	Занятие № 7.	Учить детей лазать по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз; развивать умение держать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны; упражнять детей в перешагивании через шнуры (6-8), положенные в одну линию.	№2, стр. 20
	Занятие № 8.	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	№1, стр. 80
Апрель	Занятие № 1.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.	№1, стр. 81-82
	Занятие № 2.	Закреплять умение прыгать в длину с места (фронтально); упражнять детей в бросании мешочков в горизонтальную цель, в метании мячей в вертикальную цель.	№2, стр. 21
	Занятие № 3.	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне, в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	№1, стр. 82
	Занятие № 4.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	№1, стр. 83-84
	Занятие № 5.	Продолжить развивать глазомер и ловкость в метании мешочков на дальность; закреплять умение ползать по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; упражнять детей в прыжках на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд.	№2, стр. 21
	Занятие № 6.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в прыжках и ползании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	№1, стр. 85
	Занятие № 7.	Продолжить развивать координацию движений и равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине присесть, встать, продолжить движение; повторить правильность выполнения прыжков на двух ногах из обруча в обруч.	№2, стр. 21
	Занятие № 8.	Повторить способы перебрасывания мячей друг другу; закреплять умение правильно прыгать в длину с места; упражнять детей в ходьбе по наклонной доске (ширина 15 см, высота 35 см), в прокатывании мяча вокруг кегли двумя руками.	№2, стр. 21
Май	Занятие № 1.	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	№1, стр. 89-90
	Занятие № 2.	Учить детей прыжкам через скакалку на двух ногах на месте; упражнять детей в перебрасывании мяча двумя руками снизу в шеренгах (2-3 м); развивать глазомер и ловкость в метании правой и левой рукой на дальность.	№2, стр. 22
	Занятие № 3.	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнении с мячом.	№1, стр. 90-91

	Занятие № 4.	Продолжить учить детей прыжкам через скакалку; развивать глазомер в метании в вертикальную цель правой и левой рукой; закреплять умение ползать по гимнастической скамейке на животе, хват с боков.	№2, стр. 22
	Занятие № 5.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	№1, стр. 92-93
	Занятие № 6.	Продолжить развивать умение держать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше; упражнять детей в прыжках на двух ногах между предметами.	№2, стр. 22
	Занятие № 7.	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	№1, стр. 93
	Занятие № 8.	Повторить прыжки на двух ногах через шнуры; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; упражняться в перебрасывании мячей друг другу двумя руками снизу, ловля после отскока.	№2, стр. 22

Старшая группа

Месяц	Тема НОД	Цели:	Литература
Сентябрь	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	№ 1 Стр.14
	Занятие 2 (на воздухе)	Учить детей подбивать волан в игре бадминтон. Упражнять в лазанье по наклонной лестнице чередующимся шагом.	№ 2 Стр. 56,57
	Занятие 3	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движения в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	№ 1 Стр.18,19
	Занятие 4 (на воздухе)	Продолжать учить детей подбивать ракеткой волан; упражнять в ловле мяча после броска о землю.	№2 Стр.57,58
	Занятие 5	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	№ 1 Стр.20,21,22
	Занятие 6 (на воздухе)	Учить детей подбивать волан ракеткой, передвигаясь по площадке; упражнять в ползании на четвереньках по гимнастической скамейке.	№2 Стр. 58,59
	Занятие 7	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	№ 1 Стр.23,24,25
	Занятие 8 (на воздухе)	Учить детей подбивать волан ракеткой правой и левой рукой; упражнять в лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.	№2 Стр.59,60
Октябрь	Занятие 1	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	№ 1 Стр.27,28
	Занятие 2 (на воздухе)	Учить детей передавать мяч друг другу ногами; упражнять в прыжках через скакалку.	№2 Стр.60,61

	Занятие 3	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	№ 1 Стр.29,30,31
	Занятие 4 (на воздухе)	Учить детей вести мяч ногами, перекатывать его друг другу.	№2 Стр.62,63
	Занятие 5	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	№ 1 Стр.32,33
	Занятие 6(на воздухе)	Учить детей перебрасывать мяч друг другу различными способами; упражнять в введении мяча ногой между предметами, в прыжках с гимнастической скамейки.	№2 Стр.63,64
	Задание 7	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	№ 1 Стр.34,35,36
	Занятие 8(на воздухе)	Упражнять детей в ловле мяча и ведении его между предметами.	№2 Стр.64,65
Ноябрь	Занятие 1	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; Упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	№1 Стр.38-40
	Занятие 2(на воздухе)	Учить детей бросать мяч точно в руки партнера, останавливать мяч ногой; упражнять в пролезании через обруч, в беге широким шагом.	№2 Стр.65,66
	Занятие 3	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	№1 Стр.41,42
	Занятие 4(на воздухе)	Учить детей перебрасывать друг другу мяч, делая шаг вперед, попадать мячом в кеглю после удара ногой, упражнять в лазании по гимнастической стенке, в беге с увёртыванием.	№2 Стр.66,67
	Занятие 5	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнение с мячом.	№1 Стр.43,44
	Занятие 6(на воздухе)	Учить детей принимать стойку баскетболиста; упражнять в лазании по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет.	№2 Стр.67,68
	Занятие 7	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	№1 Стр.45,46
	Занятие 8(на воздухе)	Упражнять детей в прыжках в высоту с небольшого разбега, в беге между предметами, не задевая их.	№2 Стр.68,69
Декабрь	Занятие 1	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	№1 Стр.47,48
	Занятие 2(на воздухе)	Упражнять детей в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенке, в беге с увёртыванием.	№2 Стр.69,70
	Занятие 3	Упражнять в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	№1 Стр.50,51

	Занятие 4(на воздухе)	Упражнять детей в метании снежков на дальность в беге на перегонки.	№2 Стр.70,71
	Занятие 5	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	№1 Стр.52,53
	Занятие 6(на воздухе)	Повторить игровые упражнения с бегом и бросании снежков в горизонтальную цель; ходить переменным шагом.	№2 Стр.71,72
	Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	№1 Стр.54-56
	Занятие 8(на воздухе)	Разучить игровые упражнения с клюшкой и с шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесии при скольжении по ледяной дорожке.	№2 Стр.72
Январь	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	№1 Стр.58,59
	Занятие 2(на воздухе)	Повторить скольжение и устойчивое равновесие по ледяной дорожке; проходить воротца не задевая их.	№2 Стр.73
	Занятие 3	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	№1 Стр. 60,61
	Занятие 4(на воздухе)	Закрепить навык скользящего шага по ледяной дорожке; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	№2 Стр.74
	Занятие 5	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задания в равновесии.	№1 Стр.62,63
	Занятие 6(на воздухе)	Учить детей взбираться на небольшую горку лесенкой и спускаться с нее; упражнять в ходьбе переменным шагом.	№2 Стр.74,75
	Занятие 7	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнение в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	№1 Стр.64,65
	Занятие 8(на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе переменным скользящим шагом; учить подниматься на горку елочкой и спускаться.	№2 Стр.75,76
Февраль	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранение устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	№1 Стр.67,68
	Занятие 2(на воздухе)	Повторить игровые упражнения шайбой, закрепить движение по ледяной дорожке.	№2 Стр.70,71
	Занятие 3	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	№1 Стр.69,70
	Занятие 4(на воздухе)	Учить обходить «змейкой» предметы; упражнять в метании снежков на дальность.	№2 Стр.77
	Занятие 5	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	№1 Стр.70,71

	Занятие 6(на воздухе)	Упражнять в ходьбе переменным шагом, подниматься на горку и скатываться скользящим шагом на полусогнутых ногах.	№2 Стр. 77,78
	Занятие 7	Продолжать упражнять детей в непрерывном беге ; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре; закрепить задание в прыжках и с мячом.	№1 Стр.73,74
	Занятие 8(на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе по ледяной дорожке с переменным шагом; скатываться с горки на ногах скользящим шагом, как можно дальше.	№2 Стр.78
Март	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе в колонну по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату(шнуру) с мешочком на голове; Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	№1 Стр.75,76
	Занятие 2(на воздухе)	Учить перебрасывать мяч друг другу в движении, упражнять в прыжках через короткую скакалку	№2 Стр. 79,80
	Занятие 3	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползание между предметами	№1 Стр.78,79
	Занятие 4(на воздухе)	Учить детей ввести мяч отбивая его о землю; упражнять в прыжках через короткую скакалку, в беге с увертыванием	№2Стр.80,81
	Занятие 5	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	№1Стр.81
	Занятие 6(на воздухе)	Уметь детей бросать мяч в баскетбольный щит; упражнять в лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.	№2Стр.81,82
	Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	№1 Стр.82,83
	Занятие 8 (на воздухе)	.Учить детей бросать мяч в щит от груди двумя руками; упражнять в прыжках через короткую скакалку, в беге по скамейке с перешагиванием предметов.	№2 Стр. 82,83
Апрель	Занятие 1	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия по ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	№1 Стр.85,86
	Занятие 2(на воздухе)	Учить детей бросать мяч в корзину; передавать мяч ногами друг другу продвигаясь вперед; упражняться в лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.	№2 Стр.82,84
	Занятие 3	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять прокатывании обручей.	№1 Стр.87,88
	Занятие 4(на воздухе)	Продолжать учить детей бросать мяч в корзину; передавать мяч другу друга ногами в движении, продвигаясь вперед; прыгать с ноги на ногу через предметы	№2 Стр.84,85
	Занятие 5	Упражнять в ходьбе колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	№1 Стр.88-90
	Занятие 6(на воздухе)	Учить детей бросать мя одной рукой от плеча; упражнять в лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, в беге между предметами.	№2 Стр.86
	Занятие 7	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках	№1 Стр.90-92
	Занятие 8(на воздухе)	Учить детей играть в футбол; упражнять в прыжкам с бревна, мягко приземляясь на обе ноги .	№2 Стр.87

Май	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	№1 Стр.93,94
	Занятие 2(на воздухе)	Упражнять детей в подбивании ракеткой волана, в лазанье по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет.	№2 Стр.68,69
	Занятие 3	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	№1 Стр.95,96
	Занятие 4(на воздухе)	Учить детей отбивать ракеткой волан; упражнять в прыжках в длину с разбега, отталкиваясь от черты.	№2 Стр.89,90
	Занятие 5	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	№1 Стр.97,98
	Занятие 6(на воздухе)	Упражнять детей в отбивании ракеткой волана, в пролезании между рейками гимнастической стенке.	№2 Стр.90,91
	Занятие 7	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	№1 Стр.99,100
	Занятие 8(на воздухе)	Учить детей отбивать волан ракеткой ударом сверху; упражнять в прыжках в длину с разбега.	№2 Стр.91

Подготовительная к школе группа

МЕСЯЦ	ТЕМА ООД	ЦЕЛИ	Литература
Сентябрь	Занятие 1.	Упражнять: - в ходьбе и беге по одному с соблюдением дистанции. Учить: -ходьбе по гимнастической скамейке боком. Развивать точность движений при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета.	№ 1 стр. 8.
	Занятие 2 на воздухе.	Повторить упражнения: -на перебрасывание мяча; -прыжки на двух ногах. Учить: -бегу и ходьбе по гимнастической скамейке широким шагом с различным положением рук. Игровые упражнения «На перегонки».	№ 2 стр.136
	Занятие 3.	Упражнять: - в подбрасывании и ловли мяча двумя руками несколько раз подряд; -в ходьбе и беге по скамейке широким шагом с различным положением рук.	

		Игра «Кролики».	№1 стр.10
	Занятие 4 на воздухе.	Упражнять: -в равномерном беге с соблюдением дистанции; Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета. Повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	№2 стр.138
	Занятие 5.	Упражнять: -упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя. Повторить: - повторить игровые упражнения на равновесия; - в прыжках; -на внимание. П и «Стой».	№1 стр.13
	Занятие 6 на воздухе	Повторить: -подбрасывание и ловлю мяча двумя руками несколько раз подряд; -ходьбу и бег по скамейке широким шагом с различным положением рук. Упражнять: -в ходьбе между предметами; -в ходьбе и беге с поворота в другую сторону.	№2 стр.139
	Занятие 7.	Учить: -ходьбе с четким фиксированием поворотов. - ползать по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Повторить прыжки через шнур.	№1 стр.15
	Занятие 8 на воздухе.	Учить: -подбивать мяч настольного тенниса ракеткой; Упражнять: -в лазанье по гимнастической стенке с ускорением и замедлением темпа передвижения.	№2 стр.140
Октябрь	Занятие 1.	Учить: - прыжкам в длину с места с мячом ,зажатым между ступнями ног. Упражнять: -в подбрасывании и ловли мяча двумя руками несколько раз подряд.	№1 стр.17
	Занятие 2 на	Упражнять:	№2 стр.140

	воздухе.	-в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов(ориентир-кубик или кегля). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие, повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	
	Занятие 3.	Упражнять: -в беге по скамейке широким шагом прямо и боком; -в лазанье по гимнастической стенке чередующим шагом. Игра- эстафета «Отмерялки».	№1 стр.19
	Занятие 4 на воздухе.	Упражнять: -в беге с преодолением препятствий; Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Повторить задания в прыжках. Подвижная игра «Фигуры».	№2 стр.141
	Занятие 5.	Упражнять -в ползании на четвереньках по наклонно поставленной доске; Учить быстрому разбегу в прыжках в длину. Упражнять в перебрасывании мячей снизу и от груди двумя руками. Игра - эстафета «Мяч водящему».	№1 стр.21
	Занятие 6 на воздухе.	Учить: -держат равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Упражнять: -в беге с преодолением препятствий. Повторить задание в прыжках.	№2 стр.141
	Занятие 7.	Упражнять: -в ловле большого мяча; Учить: -вести мяч «змейкой» ногой между предметами. Пи «Караси и щука». Эстафета «Принеси кегли».	№1 стр.22
	Задание 8 на воздухе.	Повторить: -бег в среднем темпе; -ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя. Развивать: -точность броска; -ползание на четвереньках с дополнительным заданием.	

		<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> -бросать мяч в баскетбольное кольцо. -ударять ногой по мячу, стараясь попасть в кеглю. <p>ПИ «Сбей кеглю». «Ловишки парами».</p>	№2 стр.142
Ноябрь	Занятие 1.	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> -в приседании и вставании с мешочком на голове на гимнастической скамейке; - в лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом. <p>Игра «Летучие рыбки».</p>	№1 стр. 24
	Занятие 2 на воздухе.	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> -в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; - в лазанье под дугу; - в равновесии. <p>Повторить ведение мяча с продвижение вперед.</p>	№2 стр.143
	Занятие 3.	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> -в ходьбе с изменением темпа движения ,с высоким подниманием колен. - в метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м. <p>Повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.</p>	№1 стр.26
	Занятие 4 на воздухе.	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> -перебрасывать набивной мяч от груди двумя руками; -прыгать с разбега через гимнастические скамейки; -приседать и вставать с мешочком на голове на гимнастической скамейке. <p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> -в лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом. <p>Игра «Стая».</p>	№2 стр.143
	Занятие 5.	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> -в ходьбе и беге в колонне по одному по кругу с ускорением; -в энергичном отталкивании в прыжках через шнур. <p>Закреплять:</p> <ul style="list-style-type: none"> -прыжки на двух ногах между предметами; -ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 	№1 стр.28
	Занятие 6 на воздухе.	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> -бросать мяч в кольцо одной рукой от плеча; <p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> -в передаче мяча ногами, продвигаясь в перед. <p>ПИ «Не сбей кеглю», «Волк во рву».</p>	№2 стр.144

	Занятие 7.	Учить: -приземляться на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; -бегу с перешагиванием через предметы. Развивать: -координацию движений в упражнениях с мячом. -равновесие и внимание.	№1 стр.29
	Занятие 8 на воздухе.	Упражнять: -в передачи мяча друг другу ногами продвигаясь вперёд; -в бросках мяча в баскетбольное кольцо. Учить: -бегать из различных исходных положений П/И «Не попадись».	№2 стр.144
Декабрь	Занятие 1.	Упражнять: -в ходьбе с различным положением рук; -в беге враспынную; -в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации(бокком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	№1 стр. 31
	Занятие 2 на воздухе.	Упражнять: - в лазанье по гимнастической лестнице чередуя шаг, не пропуская перекладин; - в прыжках с разбега через гимнастическую скамейку; Учить: -подбрасывать и ловить мяч одной рукой; Прыгать с разбега через гимнастические скамейки. Закрепить: -перебрасывание набивного мяча от груди двумя руками; -умение приседать и вставать с мешочком на голове без помощи рук.	№2 стр.145
	Занятие 3.	Упражнять: - в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; -в ползании на животе; -в равновесии. Повторить: - ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; -ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.	№1 стр.32
	Занятие 4 на воздухе.	Упражнять: - в ходьбе между постройками из снега. Разучить игровое задание «Точный пас». Развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	№2 стр.146

	Занятие 5.	Подвижная игра «Совушка», «Два Мороза». Упражнять: -в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; Закреплять: -навыки ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; Повторить: -бег в среднем темпе. П\И «Не оставайся на полу». «Фигуры».	№1 стр.34
	Занятие 6 на воздухе.	Упражнять: -в бросках снежков(мешочков) на дальность; -в ходьбе перешагивая через предметы. Повторить: -ходьбу с мешочком на голове по скамейкам широким шагом, боком, спиной.	№2 стр.147
	Занятие 7.	Повторить: -ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; -упражнения в равновесии; -в прыжках; -с мячом. Упражнять: -в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минут);	№1 стр.36
	Занятие 8 на воздухе.	Упражнять: -в прыжках в высоту на двух ногах боком через верёвку; -в замахе и метании снежка на дальность из- за спины через плечо. Повторить: -ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове, перешагивая через предметы; -в беге из разных положений.	№2 стр.148
Январь	Занятие 1.	Учить: -ходьбе приставным шагом; -прыжкам на мягком покрытии; Закреплять: -перестроение из одной колонны в две по ходу движения; -переползание по скамейке. Повторить: -упражнения на равновесие на гимнастической стенке; -прыжки через короткую скакалку.	№ стр.40

	Занятие 2 на воздухе.	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> -подпрыгивать с разбега, доставая подвешенный предмет; -бегу из разных исходных положений(прямо, боком, спиной). -прыгать ,сместая ноги вправо-влево с продвижениям вперед. <p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> -в подбрасывании и ловле маленького мяча одной рукой; -в перешагивании через предметы. <p>Закреплять:</p> <ul style="list-style-type: none"> -бросание снежков на дальность; -прыжки из обруча в обруч на одной ноге. 	№2 стр.150
	Занятие 3.	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в ходьбе в колонне по одному; -беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную. <p>Закрепить:</p> <ul style="list-style-type: none"> -игровые упражнения с прыжками; -скольжение по дорожке. <p>Провести подвижную игру «Два Мороза».</p>	№1 стр.43
	Занятие 4 на воздухе.	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> -в метании снежков на дальность; -в ходьбе с мешочком на голове по скамейкам широким шагом, боком, спиной. <p>Закреплять:</p> <ul style="list-style-type: none"> -метание снежка на дальность из – за спины через плечо; -прыжки в высоту боком. <p>Игра «Ловишки парами», «Перебежки со снежками».</p>	№2 стр.151
	Занятие 5.	<p>Повторить:</p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; -упражнение в прыжках и на равновесие <p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> -в ползанье по скамейке «по - медвежьи». 	№1 стр.45
	Занятие 6 на воздухе.	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в ходьбе между постройками из снега; <p>Повторить:</p> <ul style="list-style-type: none"> -игровое задание «Точный пас». <p>Развивать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. 	№2 стр.152

	Занятие 7.	Упражнять: -в ходьбе в колонне по одному; -беге между предметами; -ходьбе и беге врассыпную. Повторить: -игровые упражнения с прыжками. ПЦИ «Два Мороза».	№1 стр.46
	Занятие 8 на воздухе.	Продолжать: -учить прыжкам через короткую скакалку Упражнять: -в метании в движущуюся цель.	№2 стр.164
Февраль	Занятие 1.	Учить: -ходьбе по канату; -прыжкам через короткую скакалку; -выполнять прыжки вверх из глубокого приседания. Упражнять: -в энергичном отталкивании в прыжках; -подползании под шнур; Закреплять: -навыки ходьбы и беге по кругу, парами, с преодолением препятствий.	№1 стр.58
	Занятие 2 на воздухе.	Учить: - пролазить на четвереньках под дугами; -прыжкам через короткую скакалку. Упражнять: -в метании снежков в движущуюся цель; -в ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейке. Игра-эстафета «Пройди под шнуром».	№2 стр.165
	Занятие 3.	Упражнять: - в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; -прыжкам и бросании малого мяча; Закреплять: -ходьбу и бег с изменением направления движения; -метание в горизонтальную цель. Подвижная игра «Паук и муха».	№1 стр.60
	Занятие 4 на воздухе.	Упражнять: -в слитном выполнении замаха и броска при метании в вертикальную цель; -в ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком.	

	Занятие 5.	<p>Закреплять:</p> <ul style="list-style-type: none"> -прыжки со скакалкой с продвижением вперед ; -попадание в вертикальную цель на расстоянии 3м. <p>Игра- эстафета «Со скакалкой».</p> <p>Повторить:</p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьбу со сменой темпа движения; <p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> -в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге; -в метании мешочков; -лазанье на гимнастическую стенку. ПЦИ «Не попадись». 	№2 стр.166
	Занятие 6 на воздухе.	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> -в прыжках через короткую скакалку со сменой ног; -в быстром переходе от замаха к броску в вертикальную цель. <p>Игра- эстафета «Пройди под шнуром».</p>	№1 стр.62
	Занятие 7.	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> -в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание; -в ползании на четвереньках между предметами. <p>Повторить:</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения на равновесие и прыжки. 	№2 стр. 167
	Занятие 8 на воздухе.	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> -в лазанье по гимнастической стенке по диагонали разноименным способом; -в прыжках со скакалкой с продвижением вперед. <p>Игра- эстафета «Со скакалкой». (см.занятие 41).</p>	№1 стр.64 №2 стр. 168
Март	Занятие 1.	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> -вращать обруч на руке и на полу. <p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> -в сохранении равновесия; -беге по 3 минуты. <p>Закреплять:</p> <ul style="list-style-type: none"> -навыки ходьбы и бега в чередовании; - лазание по гимнастической стенке. <p>Подвижная игра «Придумай фигуру», «Жмурки».</p>	№1 стр.71
	Занятие 2 на воздухе.	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьбе по гимнастической скамейке с хлопками под прямыми ногами; -продвигаться вперед прыжками с ноги на ногу. 	№2 стр.172

	<p>Занятие 3.</p> <p>Занятие 4 на воздухе.</p> <p>Занятие 5.</p> <p>Занятие 6 на воздухе.</p> <p>Занятие 7.</p> <p>Занятие 8 на</p>	<p>Развивать: -ловкость и координацию; -точность исполнения движений под счёт. Подвижная игра «Ловишки с лентой», «Попади в мяч».</p> <p>Упражнять: - в ходьбе между предметами; -в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием.</p> <p>Учить: -ходить и бегать по кругу с изменением направления, по наклонной доске.</p> <p>Закреплять: -перестроение из одной колонны в две по ходу движения.</p> <p>Упражнять: -в быстром пролезании между рейками гимнастической стенки; -в прыжках в длину с места.</p> <p>Учить: -делать глубокие приседания с мешочком на голове; -продвигаться вперёд прыжками с ноги на ногу.</p> <p>Повторить: -прыжки в длину с места как можно дальше; -точное попадание в горизонтальную цель.</p> <p>Повторить: -ходьбу с выполнением заданий; -упражнения в ползание и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p>Упражнять: -в метании мешочков в горизонтальную цель. П/И «Волк во рву».</p> <p>Учить: -прыгать в длину с места как можно дальше.</p> <p>Упражнять: -в точном попаданию в горизонтальную цель. Игра «Ловишки с лентой».</p> <p>Повторить: -ходьбу и бег с выполнением задания; -упражнения на равновесие и прыжки.</p> <p>Упражнять: -в лазаньи на гимнастическую стенку.</p> <p>Упражнять:</p>	<p>№1 стр.73</p> <p>№2 стр.173</p> <p>№1 стр.75</p> <p>№2 стр.174</p> <p>№1 стр.78</p>
--	---	--	--

	воздухе.	-в прыжках через длинную скакалку; -в метании в горизонтальную цель на точность. Игра- эстафета «Отмерялки».	№2 стр.176
Апрель	Занятие 1.	Учить: -ходьбе парами по ограниченной площади опоры; -ходьбе по кругу во встречном направлении- «Улитка». Закреплять: -ходьбу с изменением направления; -бег с высоким подниманием бедра.	№1 стр.80
	Занятие 2 на воздухе.	Учить: -прыгать по гимнастической скамейке на двух ногах, продвигаясь вперед; -в прыжках через длинную скакалку. Упражнять: -в пролезании между рейками гимнастической стенки на быстроту; -в метании в горизонтальную цель на точность. Игра - эстафета «Сквозь стенку», «Отмеряшки».	№2 стр.179
	Занятие 3.	Учить: -ходьбе приставным шагом; -прыжки на мягком покрытии; -метанию набивного мяча. Закреплять: -метание в вертикальную цель; -ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. Повторить: -прыжки через короткую скакалку; -ходьба по канату с сохранением равновесия.	№1 стр.82
	Занятие 4 на воздухе.	Учить: -подпрыгивать на гимнастической скамейке. Упражнять: -в умение вбегать по наклонной доске; -влезать до верха гимнастической стенки, переходить с пролета на пролет. Закреплять: -прыжки через длинную скакалку; -продвижение по гимнастической скамейке прыжками на двух и одной ноге.	№2 стр.180
	Занятие 5.	Упражнять: -в ходьбе в колонне по одному;	№1 стр.83

	Занятие 6 на воздухе.	-в построении в пары (колонна по два); -в метании мешочков на дальность. Учить: -прыгать через длинную скакалку со сменой ног. Упражнять: -в перебрасывании мячей различными способами. Ига «Ловишка с лентами».	№2 стр.180
	Занятие 7.	Повторить: -бег на скорость; -бег в колонне по одному, в рассыпную; Упражнять: -в заданиях с прыжками; -в равновесии.	№1 стр.85
	Занятие 8 на воздухе.	Упражнять: -в лазанье по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет; -в прыжках через скакалку со сменой ног. Игра- эстафета «За мячом».	№2 стр.181
Май	Занятие 1.	Учить: -бегать на скорость; -бегать со средней скоростью до 100 метров. Упражнять: -в прыжках в длину с разбега; -перебрасывании мяча в шеренгах. Повторять: -упражнение «Крокодил»; -прыжки через скакалку.	№1 стр.88
	Задание 2 на воздухе.	Упражнять: -в перебрасывании мешочков различными способами(снизу, от плеча); -в прыжках на гимнастической скамейке. Повторить: -лазанье по гимнастической скамейке; -прыжки через скакалку со сменой ног. Игра «Ловишки с лентой», «За мячом».	№2 стр.184
	Занятие 3.	Учить: -ходьбе парами по ограниченной площади опоры;	№1 стр.89

		<p>-бегать на скорость. Закреплять: -ходьбу с изменением направления; -бег с высоким подниманием бедра. Повторить: -прыжки через короткую скакалку; -прыжки с продвижением вперёд. Подвижная игра «Придумай фигуру».</p>	
	Занятие 4 на воздухе.	<p>Учить: -выполнять замах и бросок набивного мяча из- за головы двумя руками; Упражнять: -в лазанье по гимнастической скамейке по диагонали. Повторить: -прыжки с мячом. Игра – эстафета «За мячом»,Игра «Стая».</p>	№2 стр.185
	Занятие 5.	<p>Упражнять: -в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; -в ходьбе и беге в рассыпную; -в метании мешочков на дальность.</p>	№1 стр.91
	Занятие 6 на воздухе.	<p>Учить: - ловить мяч стоя на гимнастической скамейке. Упражнять: -в ловле мяча стоя друг против друга; Повторить: -упражнения с бегом;</p>	№2 стр.186
	Занятие 7.	<p>Упражнять: -в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; - в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Повторить: -упражнения в лазаньи на гимнастической стенке.</p>	№1 стр.94
	Занятие 8 на воздухе.	<p>Упражнять: -в беге по бревну прямо и боком; -в быстром лазанье по гимнастической стенке до самого верха. Игра- эстафета «Через ручки». (см. занятие 65)</p>	№2 стр.188