

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад пристра и оздоровления № 333  
620028, г. Екатеринбург, ул. Водонасосная, 20а , тел./факс: 214-91-48

Принято на Педагогическом совете  
Протокол № 1 от «28» августа 2020 г.



Утверждаю:  
заведующий МБДОУ № 333  
Е.М. Чухнина  
Приказ № 1/43 от «28» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
совместной деятельности  
инструктора по физической культуре  
с детьми дошкольного возраста**

Екатеринбург, 2020

№п/п	Содержание	стр.
<b>I</b>	<b>Целевой раздел</b>	
<b>1.1</b>	Пояснительная записка к рабочей программе	
1.2	Цели и задачи реализации рабочей программы дошкольного образования	
1.3	Принципы и подходы к реализации рабочей программы	
1.4	Особенностей развития детей дошкольного возраста	
2.	Планируемые результаты как целевые ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования	
<b>II</b>	<b>Содержательный раздел</b>	
3.	Содержание направления работы с детьми по направлению «Физическое развитие»	
4.	Содержание психолого-педагогической работы	
5.	Интеграция образовательной области «Физическое развитие»	
<b>III</b>	<b>Организационный раздел</b>	
6.	Методические рекомендации по работе с детьми старшего дошкольного возраста	
7.	Материально-технические условия организации физического развития детей	
8.	Перспективное планирование непосредственно образовательной деятельности по физической культуре на 2016-2017 учебный год	
9.	Список используемой литературы	

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.**

### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

**Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми инструктивно-методическими документами:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- ФГОС Дошкольного образования. Министерство образования и науки Российской Федерации, Приказ от 17.10.2013 г., № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ред. от 25.11.2013).
- «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования». Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014 (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038).
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
- О коррекционном и инклюзивном образовании детей. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 07. 06. 2013 г. № ИР – 535/07.
- Об утверждении положения о психолого – медико – педагогической комиссии. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 20.09.2013 г. № 1082 г. Москва

Рабочая программа составлена на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования п «От рождения до школы». Авторы Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, М.А. Васильева 2014год.

## **1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а так же с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

### **Физическая культура.**

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке к выполнению движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту

### **1.3. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Принципы, на которых построена рабочая программа:

- Соответствуют принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- Сочетают и взаимосвязывают принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание рабочей программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- Соответствуют критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»);
- Обеспечивают единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей старшего дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей младшего дошкольного возраста;
- Строятся с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и индивидуальными особенностями детей;
- Основываются на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- Предусматривают решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непрерывной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- Предполагают построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми в виде игр, бесед, чтения, наблюдений и др. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра, общение;
- Принцип индивидуального подхода, суть принципа на дошкольном этапе образования: идти от жизненного опыта ребенка, соизмерять преподносимый ему материал с качеством и характером пережитых или переживаемых им эмоций и на этой естественной основе развивать его дальше;

- Принцип сотрудничества предполагает принятие ситуации равноправных позиций взрослого и ребенка, позиций соучастия, сотрудничества, сопереживания, сотворчества;
- Принцип гуманизации и демократизации педагогических отношений, предполагает: педагогическую любовь к детям, заинтересованность в их судьбе; атмосферу уважения и доверия друг к другу; право ребенка на свободный выбор; право на ошибку; право на собственную точку зрения; соблюдение Конвенции о правах ребенка.
- Учитывают гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
- Предусматривают внедрение адекватной возрастным возможностям учебной модели при осуществлении образовательного процесса с детьми от 6 до 7 лет в качестве средства подготовки воспитанников к обучению в начальной школе;
- Обеспечивает преемственность с примерными основными общеобразовательными программами дошкольного образования, исключая дублирование программных областей знаний и обеспечивающую реализацию единой линии общего развития ребенка на этапах дошкольного и школьного детства;
- Направлены на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, обеспечения равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

#### **1.4 ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек 91,6 см, в 4 года – 99,3 и 98,7 см.

В три года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек 14,1 кг. К 4 годам вес составляет 16,1 кг и 15,8 кг соответственно. Окружность грудной клетки составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки). В 4 года – 53,9 см и 53,2 см соответственно.

Общей закономерностью развития опорно – двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости.

Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические прогибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3-4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2 – 2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг.

В этом периоде крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям лучше даются упражнения всей рукой.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т.д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладают брюшной тип дыхания. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержек.

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

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

Развитие высшей нервной деятельности во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий.

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.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, масса тела – 1,5-2 кг. Рост мальчиков – 100, 3 см, а пятилетних – 107,5 см. Рост (средний) девочек 99,7 см, пяти лет 106,1 см. Масса тела мальчиков и девочек в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять – 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

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.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период 4-5 лет увеличивается у мальчиков до 10 кг, у девочек до 8,3 кг. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие.

Органы дыхания. У детей к 5 годам начинает преобладать грудной тип дыхания. Это связано с изменением объема грудной клетки.

В тоже время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Высшая нервная деятельность. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующим им раздражителями первой сигнальной системы.

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7-10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106-107 см, а масса тела – 17-18 кг.

Развитие опорно-двигательной системы ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные последствия для здоровья.



Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Так же диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы.

У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать развитие плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых – возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы малые мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а так же от массы тела и площади опоры. В целом, детям старшей группы по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры, но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофункциональных признаков. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

Развитие сердечно сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличиваются в четыре раза (по сравнению с периодом новорожденного). Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

Средняя частота пульса к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличается от таковых у взрослого тем, что они значительно уже. Поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20 процентов.

Жизненная емкость легких у детей 5-6 лет в среднем составляет 1100-1200 см<sup>3</sup>. Число дыханий в минуту в среднем -25. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно 42дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше.

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 детей с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гиподинамии и активизации ребят, предпочитающих «сидящие» игры.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ № 333 ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **Физически развитый.**

- Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.
- Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в спортивных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры. Знаком с понятием «здоровье», «болезнь».
- Имеет элементарные понятия о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

- Проявляет умение объединяться с детьми для совместных игр, согласовывать тему игры, поступать в соответствии с правилами и общим замыслом.
- Умеет считаться с интересами товарищей.
- Может проявлять инициативу в оказании помощи товарищам, взрослым.
- Умеет соблюдать правила игры.
- Проявляет личное отношение к соблюдению (и нарушению) моральных норм (стремится к справедливости, испытывает чувство стыда при неблагоприятных поступках)

#### **Владеет необходимыми физическими качествами**

- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 метра) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 метров, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю, ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Ходить на лыжах на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.
- Умеет кататься на самокате.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 3. СОДЕРЖАНИЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Содержание направления «Физическая культура» основной образовательной программы направлено на достижение *целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие* через решение следующих специфических *задач*:

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

Особое внимание в ДОУ уделяется целенаправленной организации образовательного процесса так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Данный подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования.

#### Содержание направления работы с детьми по направлению «Физическое развитие»

##### *Младший дошкольный возраст*

Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы организации детей
Непрерывная образовательная деятельность		
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Игровая беседа с элементами движений Чтение Рассматривание Игра Интегративная деятельность Утренняя гимнастика	Групповое Подгрупповое Индивидуальное
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных	Утренняя гимнастика Игра	

движений), воспитание культуры движений	Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера. Интегративная деятельность Контрольно-диагностическая деятельность	
Развитие физических качеств		
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям	Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера.	
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Игровая беседа с элементами движений Чтение Рассматривание Игра Интегративная деятельность Утренняя гимнастика Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера. Контрольно-диагностическая деятельность	Групповое Подгрупповое Индивидуальное
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений		
Развитие физических качеств		
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям		
Самостоятельная деятельность детей		
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Во всех видах самостоятельной деятельности детей	Подгрупповое Индивидуальное
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Двигательная активность в течение дня Игра	
Развитие физических качеств	Утренняя гимнастика Игра	
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям	Самостоятельные спортивные игры и упражнения	

### *Старший дошкольный возраст*

Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы организации детей
Непрерывная образовательная деятельность		
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Физкультурное занятие Утренняя гимнастика Игра Беседа Рассказ Чтение Рассматривание Интегративная деятельность	Групповое Подгрупповое Индивидуальное
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений Развитие физических качеств	Утренняя гимнастика Физкультурное занятие Игра Интегративная деятельность Контрольно-диагностическая деятельность Спортивные и физкультурные досуги Соревновательные состязания	
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям	Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера. Проектная деятельность Игра Спортивный и физкультурный досуги	
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры	Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня	Групповое Подгрупповое Индивидуальное

движений		
Развитие физических качеств		
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям		
Самостоятельная деятельность детей		
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в т.ч. в условиях исследовательских и игровых проектов, сюжетно-ролевых, дидактических и театрализованных играх)	Подгрупповое Индивидуальное
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Двигательная активность в течение дня	
Развитие физических качеств	Подвижная игра Двигательная активность (в т.ч. в сюжетно-ролевых играх, играх-драматизациях, музыкально двигательных импровизациях и др.)	
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям	Самостоятельные спортивные игры и упражнения	

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ.

	<b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b>	<b>Физическая культура</b>
Младшая группа (от 3 до 4 лет)	Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной	Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать

	<p>пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.</p>	<p>сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения. Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей.</p>
Средняя группа (от 4 до 5 лет)	<p>Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют). Воспитывать потребность в режиме питания,</p>	<p>Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично,</p>



	<p>употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.</p> <p>Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливаний.</p> <p>Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».</p> <p>Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.</p> <p>Формировать представление о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.</p> <p>Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.</p>	<p>энергично отталкиваясь носком.</p> <p>Учить ползать, пролезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой.</p> <p>Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.</p> <p>Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук.</p> <p>Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.</p> <p>Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.</p> <p>Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.</p> <p>Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами.</p> <p>Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.</p>
--	--	--

		<p>Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.</p>
<p>Старшая группа (от 5 до 6 лет)</p>	<p>Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины – у меня аллергия»).</p> <p>Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.</p> <p>Формировать представление о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.</p> <p>Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.</p> <p>Формировать представления о правилах ухода за больными (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.</p> <p>Знакомить детей с возможностями здорового</p>	<p>Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.</p> <p>Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.</p> <p>Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p> <p>Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.</p> <p>Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.</p> <p>Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.</p> <p>Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.</p> <p>Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой, вести при ходьбе.</p> <p>Учить ходить на лыжах скользящим шагом,</p>

	<p>человека.</p> <p>Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.</p> <p>Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</p> <p>Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p>	<p>подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.</p> <p>Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм – эстафетам.</p> <p>Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятию физическим упражнениями, убирать его на место.</p> <p>Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.</p> <p>Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх – эстафетах.</p> <p>Учить спортивным играм и упражнениям.</p>
<p>Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)</p>	<p>Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).</p>	<p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.</p> <p>Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.</p>

	<p>Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.</p> <p>Формировать представления об активном отдыхе.</p> <p>Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.</p> <p>Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</p>	<p>Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.</p> <p>Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.</p> <p>Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.</p> <p>Добиваться активного движения кисти руки при броске.</p> <p>Учить перелезть с пролёта на пролет гимнастической стенки по диагонали.</p> <p>Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.</p> <p>Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость.</p> <p>Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> <p>Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.</p> <p>Учить самостоятельно следить за состоянием спортивного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.</p>
--	--	--

		<p>Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.</p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.</p> <p>Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования). Способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.</p> <p>Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.</p> <p>Развивать интерес к спортивным играм и</p>
--	--	--

		упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
--	--	---

## 5. ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Особое внимание в ДОУ уделяется целенаправленной организации образовательного процесса так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Данный подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования.

### Интеграция образовательной области «Физическое развитие», обеспечивающая целостность развития физических, интеллектуальных, личностных качеств ребенка в образовательном процессе

#### По задачам и содержанию психолого-педагогической работы

«**ЗОЖ**» (в части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья)  
«**Социально-коммуникативное развитие**» (приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности; развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования).

«**Познавательное развитие**» (в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, формирования элементарных математических представлений (ориентировка в пространстве, временные, количественные отношения и т.д.).

«**Художественно-эстетическое развитие**» (развитие музыкально-ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей)

**Примерные виды интеграции направления «Физическое развитие»  
Формы работы с детьми направление «Физическое развитие»**

Содержание	Возраст	Совместная деятельность	Режимные моменты	Самостоятельная деятельность	Взаимодействие с семьей
<p>1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.</p> <p>2.Общеразвивающие упражнения</p> <p>3.Подвижные игры</p>	от 3 до 4 лет	<p>Занятия по физической культуре: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее</p> <p>На занятиях по физической культуре: -тематические комплексы -сюжетные -классические -с предметами - подражательны</p>	<p><b>Утренний отрезок времени</b> Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -сюжетно-игровая -тематическая -полоса препятствий Подражательные движения</p> <p><b>Прогулка</b> Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Гимнастика после дневного сна: - коррекционная</p>	<p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>

4. Спортивные упражнения		й комплекс Физ.минутки Динамические паузы	-оздоровительная -сюжетно-игровая -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья		
5. Активный отдых					
1. Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.	От 5 до 6 лет	Занятия по физической культуре: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее -по развитию элементов двигательной креативности (творчества)  на занятиях по физической культуре:	<b>Утренний отрезок времени</b> Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -игровая -полоса препятствий -музыкально-ритмическая -аэробика (подгот. гр.) Подражательные движения <b>Прогулка</b> Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа	Игровые упражнения Подражательные движения	Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс
2. Общеразвиваю					



щие упражнения		-сюжетный комплекс	Занятия по физическому воспитанию на улице		
3.Подвижные игры		- подражательный комплекс	Подражательные движения Занятие-поход <b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b>		
4.Спортивные упражнения		- комплекс с предметами Физ.минутки Динамические паузы	Гимнастика после дневного сна -оздоровительная -коррекционная -полоса препятствий		
5.Спортивные игры		Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр	Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения		
6.Активный отдых			Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья		

**Формы работы по формированию физической культуры детей в интегрированных условиях организации совместной деятельности со взрослыми и другими детьми, самостоятельной свободной деятельности**

Образовательная область «Физическое развитие»	Возрастные категории детей			
	от 2 до 3 лет	от 3 до 4 лет	от 5 до 6 лет	от 6 до 7 лет
имитация через движение характерных особенностей изучаемых объектов и явлений окружающего мира	*	*	*	*
подвижная игра	*	*	*	*
народные игры	*	*	*	*

игры-соревнования			*	*
элементы спортивных игр	*	*		
спортивные упражнения			*	*
общеразвивающие упражнения	*	*	*	*
упражнения на тренажерах			*	*
основные движения	*	*	*	*
пешеходные прогулки			*	*
физкультурные досуги и развлечения	*	*	*	*

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

##### Методические рекомендации по работе с детьми 3-4 лет.

НОД во второй младшей группе проводятся два раза в неделю, их продолжительность составляет до 20 минут. НОД построены по общепринятой структуре и состоят из вводной (2-3 минуты), основной (12-15 минут) и заключительной (2-3 минуты) частей.

**Подвижные игры.** У детей 3-4 лет воспитывают умение действовать сообща. В играх используются простые сюжеты, понятные детям. Каждую игру следует проводить не меньше 2-3 раз. Указания воспитателя имеют ведущее значение.

**Упражнения в ходьбе и беге.** Детей учат выполнять ходьбу со свободным движением рук, не шаркать ногами, смотреть вперед, ориентироваться в пространстве, согласовывать свои действия с действиями других. Программа детского сада предусматривает обучение следующим видам ходьбы и бега: ходьба и бег небольшими группами и всей группой в прямом направлении; ходьба и бег в колонне по одному; по кругу; со сменой направления по сигналу воспитателя; с переходом ходьба на бег и обратно; с остановкой после ходьбы; враспынную небольшими группами и всей группой; ходьба с перешагиванием через предметы.

**Упражнения в равновесии.** Для формирования устойчивого равновесия используются упражнения на уменьшенной площади – ходьба и бег по узкой дорожке (25-30 см). По мере усвоения задания усложняются: повышается

площадь опоры – это ходьба по гимнастической скамейке высотой 15-20 см. Одним из сложных заданий является ходьба по шнуру, положенному прямо и по кругу, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги, а так же ходьба по доске, положенной наклонно (высота 25-30 см), и по бревну.

**Упражнения в прыжках.** Детям 3-4 лет доступны разные виды прыжков, они умеют прыгать на месте и продвигаясь вперед на определенное расстояние; прыгать с небольшой высоты; прыгать в длину с места; перепрыгивать через предметы (кубики, шнуры).

**Упражнения в метании.** Наиболее простые и доступные задания – прокатывание мячей в прямом направлении, друг другу, в ворота, бросание мячей воспитателю. Более сложные упражнения – бросание мяча о землю, вверх и ловля его двумя руками. Наиболее трудные – метание мячей в цель и на дальность. Все эти упражнения развивают ловкость, быстроту, глазомер.

**Упражнения в лазании.** Разнообразные упражнения в лазании развивают силу, ловкость, координацию движений; укрепляют мелкие и крупные группы мышц. Проводятся упражнения в ползании на четвереньках, преимущественно с опорой на колени и ладони, подлезания под дугу, шнур.

#### **Методические рекомендации по работе с детьми 4-5 лет.**

В средней группе детского сада физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю в утренние часы; продолжительность занятия составляет 20-25 минут. Каждое третье занятие в течение недели проводится на свежем воздухе, на площадке.

Структура физкультурных занятий общепринятая: вводная, основная, заключительная.

Вводная часть (3-4 минуты) подготавливает ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

Основная часть (12-15 минут) направлена на решение главных задач занятия – обучение детей новым движениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т.д.

Заключительная часть (3-4 минуты) должна обеспечивать ребенку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игры.

#### **Развитие основных движений.**

Функциональные возможности организма ребенка 4-5 лет, совершенствование зрительного, слухового и осязательного восприятия создают реальные предпосылки не только для овладения основными движениями в обобщенном виде, но и для овладения основными движениями в обобщенном виде, но и для формирования умения выделять элементы движений (направление, скорость, амплитуда), воспринимать и анализировать последовательность выполняемых действий.

**Упражнения в ходьбе.** На пятом году жизни все структурные элементы ходьбы значительно улучшаются. Улучшается общая координация движений. У большинства детей становятся согласованными движения рук и ног. Тем не менее имеются определенные недостатки: параллельная постановка стоп и шарканье ногами, движения рук не всегда энергичны; плечи опущены, туловище не выпрямлено, темп передвижения неравномерен. Плохо ориентируясь в пространстве, дети испытывают трудности при изменении направления движения по сигналу воспитателя, не соблюдают нужную дистанцию в ходьбе и беге, построениях, перестроениях. Для детей пятого года жизни программа предлагает различные упражнения: ходьба враспынную, ходьба с нахождением своего места в колонне, ходьба с перешагиванием через предметы, ходьба по кругу, ходьба с изменением направления движения, в колонне по одному, парами, со сменой ведущего, ходьба в чередовании с бегом.

**Бег.** Появляется ритмичность бега, умение чередовать его с другими видами движений. Возрастает скорость бега, улучшается пространственная ориентация в процессе его выполнения, дети с большей легкостью меняют направление движения, оббегают препятствия, придерживаются заданного направления.

Однако не все элементы бега правильны и хорошо выражены. Руки еще мало активны, шаг остается коротким и неравномерным. Полет небольшой, и в связи с этим скорость не высока. Шаг детей четырех лет в беге в среднем: у мальчиков – 64,4 см, у девочек – 61,5 см; в пятилетнем возрасте длина шага у детей увеличивается в среднем на 10 см.

Для улучшения техники бега программа предлагает следующие упражнения: бег враспынную, бег с нахождением своего места в колонне, бег с перешагиванием через предметы, бег по кругу, бег с изменением направления движения.

**Упражнения в равновесии.** В средней группе ребенок должен овладеть навыками ходьбы по ограниченной площади опоры. Положение рук при этом меняется: на поясе, в стороны, за головой.

**Упражнения в прыжках.** Для детей средней группы программа предлагает наиболее простые упражнения в прыжках, подпрыгивании, прыжках с продвижением вперед, в длину с места, на небольшое расстояние. Применяются такие виды прыжков, как подпрыгивание на месте на двух ногах и в продвижении, прыжки с невысоких предметов, прыжки в длину с места.

**Упражнения в метании.** Упражнения в метании, катании, бросании мяча улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук. Применяются такие виды упражнений, как прокатывание мяча, подбрасывание и ловля, метание в цель и на дальность.

**Упражнения в ползании и лазанье.** Ползание осуществляется одноименным и разноименным способами. Наиболее распространенным упражнением вначале года является ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени, по уменьшенной площади опоры, ползание и подлезание под дугу, шнур, лазанье на гимнастическую стенку.

#### **Методические рекомендации по работе с детьми 5-6 лет.**

В старшей группе детского сада проводятся 3 занятия по физической культуре в неделю продолжительностью до 30 минут в утренние часы. Каждое третье занятие проводится на участке детского сада.

Структура физкультурных занятий общепринятая: вводная (4-5 мин), основная (18-20 мин) и заключительная (3-4 мин) части. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании. Во второй части занятия детей обучают упражнениям общеразвивающего характера, основным видам движений; обязательно проводится подвижная игра. В заключительной части используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания, игры малой подвижности.

Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений имеет исходное положение: стоя, сидя, в стойке на коленях, лежа на спине и на животе. Изменяя исходное положение можно усложнить или облегчить двигательную нагрузку.

При обучении упражнениям общеразвивающего характера в старшей группе воспитатель использует мелки (флажки, кубики, кегли, палки и т.д.) и крупный (рейки, обручи большого диаметра, верёвки, шнуры) физкультурный инвентарь.

В старшей группе при выполнении ОРУ перед детьми ставятся более сложные задачи, чем ранее: четко принимать различные исходные положения, выполнять упражнения разной амплитуды (большой, малой), соблюдать направление движения.

Обучение основным видам движений является определяющим. В целях гармоничного физического развития детей в течении года предусматривается примерно равное количество упражнений по каждому виду движения.

На каждом занятии предлагается три основных вида движений. Их повторяют в определенной последовательности, усложняя и варьируя через сравнительно небольшие интервалы времени. При этом важна не только сочетаемость движений, но и задачи обучения для каждого вида на разных этапах: при разучивании упражнений, при повторении и закреплении.

1 неделя месяца: разучивание упражнений в равновесии, повторение упражнений в прыжках, закрепление упражнений в метании;

2 неделя месяца: обучение упражнениям в прыжках, повторение и закрепление умений в метании и лазанье;

3 неделя месяца: разучивание упражнений в метании, повторение и закрепление упражнений в лазанье и равновесии;

4 неделя месяца: обучение лазанью, упражнения в равновесии и прыжках.

Поскольку подвижная игра на каждом последующем занятии включает элементы того основного вида движения, которое дети осваивали на предыдущей неделе в качестве обучающего, практически все виды основных движений развивают непрерывно.

Заключительная часть обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность.

Структура каждого третьего занятия является общепринятой и строится по тому же принципу.

Первая часть должна ввести организм детей в состояние подготовленности к основной части, предлагает несложные задания в ходьбе, беге, комбинации с различными заданиями, которые выполняются по сигналу воспитателя.

Вторая часть включает игровые упражнения с использованием прыжков, бега, метания, лазанья и т.д. Организация, при которой дети разделяются на большее количество команд, позволяет увеличить двигательную активность, обеспечить разнообразие и повысить интерес к выполнению упражнений.

Третья, заключительная часть занятия на свежем воздухе небольшая по объёму; в ней проводятся игры и игровые упражнения малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности, приближающейся к исходному уровню.

Таким образом, на занятиях проводимых на свежем воздухе, обучение основным видам движений строится посредством игровых упражнений в беге, прыжках, метании, с использованием игр с элементами спорта и подвижных игр.

### **Развитие основных движений.**

Развитие основных видов движений в работе со старшими дошкольниками имеет свои особенности. На этом этапе обучения в связи с расширением диапазона двигательных навыков и умений, развитием физических качеств (скорости, выносливости, быстроты и т.д.) появляется возможность более успешного овладения как упражнениями в целом виде, так и отдельными элементами техники движений. У детей 5-6 лет имеется определенная готовность к осознанности

поставленных перед ними задач, поэтому появляется возможность с помощью словесных указаний и объяснений сформировать достаточно прочные знания и умения в их двигательной деятельности.

**Упражнения в ходьбе и беге.** Задачей упражнений в ходьбе и беге является выработка легких свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног. В старшем дошкольном возрасте дети приобретают умения сохранять направление и равномерность бега и ходьбы.

В старшей группе детей обучают ходьбе и бегу в чередовании, постепенно усложняя задания и предъявляя требования к технике выполняемых упражнений.

Для развития скоростных качеств предлагается бег на скорость (дистанция 10 или 20 метров), для развития ловкости и координации движений – челночный бег. И, наконец, для развития выносливости применяется непрерывный бег в течении 1,5-2 минут в среднем темпе.

**Упражнения в прыжках.** В старшем дошкольном возрасте арсенал упражнений значительно увеличивается. Наблюдается более сильное отталкивание от почвы, энергичный взмах рук, лучшая согласованность движений во всех фазах выполнения прыжков в высоту, в длину и т.д. Дети достаточно хорошо справляются с нагрузками, и количество упражнений может быть увеличено, однако в большей мере стоит обращать внимание на правильность выполнения упражнений.

Наряду с повторением прыжков на двух ногах на месте или с продвижением вперед детей обучают прыжкам в высоту и в длину с разбега, в длину с места, через короткую скакалку.

**Упражнения в метании.** Дети шестого года жизни способны анализировать движения, что помогает им осваивать различные задания: точно попасть в цель (вертикальную и горизонтальную), энергично замахиваясь и приняв исходное положение, бросить мяч на дальность. В упражнениях в переброске мяча, бросании и ловле необходима достаточно хорошая ориентировка в пространстве и времени. Характерным для детей данного возраста является то, что они правильно воспринимают указания воспитателя и выполняют упражнения в соответствии со своими возможностями – подбрасывают мяч невысоко (на 50-60 см), меняют позу, направляя руки в сторону летящего мяча, что свидетельствует о значительном совершенствовании координации движений.

**Упражнения в равновесии.** Задержка или недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движений, темп, ритм. Улучшение результатов у детей 5-6 лет происходит в связи с достаточно хорошим развитием координации тонуса мышц.

В старшей группе предлагаются упражнения в равновесии на уменьшенной и повышенной площади опоры, выполнение на ней заданий с различными предметами. Все упражнения на развитие равновесия требуют от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий, поэтому их следует проводить в медленном или среднем темпе под наблюдением воспитателя, который при необходимости оказывает помощь и страховку.

**Упражнения в лазанье.** При выполнении упражнений в лазанье в работу включаются все группы мышц. В старшей группе задания усложняются, к технике их выполнения предъявляются более высокие требования. Наряду с освоенными ранее упражнениями предлагаются лазанье по гимнастической стенке высотой до 2,5 м с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой, пролезание между рейками и т.д.

### **Методика работы с детьми 6-7 лет**

В подготовительной к школе группе детского сада проводится 3 занятия по физической культуре в неделю в утренние часы. Продолжительность занятия составляет 30-35 минут. Каждое третье занятие проводится на свежем воздухе.

Структура физкультурных занятий общепринятая: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей. Выделение частей занятий обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями.

**Вводная часть** (продолжительность 5-6 минут). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; неложные игровые задания.

Разучивание упражнений в ходьбе и беге предусматривает обязательное их чередование. Неравномерность этих упражнений, их однообразие могут привести к снижению внимания детей, интереса, а так же отрицательно сказаться на формировании их осанки и стопы.

**Основная часть** (продолжительность 20-25 минут). В эту часть включаются упражнения на развитие опорно – двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, приводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве.

Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений, обеспечивающим всесторонне воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.



Общеразвивающие упражнения проводятся без предметов, с мелким или крупным физкультурным инвентарем. При подборе упражнений рекомендуется предусматривать воздействие на определенную группу мышц. Вначале даются упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, затем – мышц спины и брюшного пресса, далее ног.

Исходные положения при выполнении ОРУ разнообразны – основная стойка, стойка ноги на ширине плеч (стопы), стойка на коленях, сидя, лежа на спине и животе. Различны и положения для рук, туловища.

При проведении общеразвивающих упражнений целесообразно использовать музыкальное сопровождение. Музыка дисциплинирует детей, способствует более четкому выполнению движений, создает положительный эмоциональный настрой.

Для формирования прочных двигательных навыков и умений программный материал по разучиванию основных видов движений изложен таким образом, чтобы предусмотреть повторение упражнений через определенные временные интервалы, с предъявлением к качеству их выполнения более высоких требований.

На каждом занятии рекомендуется использовать не более трех видов основных движений. Однако по мере овладения определенным объемом двигательных навыков и умений на отдельных занятиях возможно проведение большего количества упражнений.

Подвижная игра – обязательный компонент каждого занятия по физической культуре. Игра способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений, а так же благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Физическая нагрузка в подвижной игре во многом определяется методикой ее проведения. Интенсивность движений, их продолжительность, темп влияют на физическую нагрузку в игре. Различают игры большой, средней и малой подвижности.

На физкультурных занятиях преимущественно используются игры большой и средней подвижности; характер игры определяется предыдущим набором упражнений и их количественным соотношением.

После проведения подвижной игры любой интенсивности, и особенно большой, необходимо предложить детям обычную ходьбу, не останавливая их резко на месте; дать возможность восстановить дыхание, переключив на другую, более спокойную деятельность.

**Заключительная часть** (продолжительность 4-5 минут). В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

При проведении физкультурных занятий рекомендуется использовать общепринятые способы организации детей – фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный.

**Фронтальный способ** – все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, при общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ** – дети поточно, друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение. Этот способ позволяет корректировать действия детей, устранять ошибки, оказывать страховку в случае необходимости. Поточный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

**Групповой способ** – дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его.

**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.

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

1. Спортивный зал.

2. Спортивная площадка, оснащенная спортивным инвентарем, оборудованием, участки детского сада оснащенные спортивным оборудованием.

### Рекомендуемое оборудование и инвентарь для игр и физкультурных занятий на открытом воздухе детей дошкольного возраста

№ п/п	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
1	Башня для влезания	Нижнее основание - длина 2000 мм, ширина 2000 мм Верхнее основание - длина 1000 мм, ширина 1000 мм Высота корпуса башни - 1500 - 2500 мм	2
2	Бум разновысокий (из 3 брусков)	Длина бруса - 2000 мм Ширина рабочей поверхн. - 100 - 150 мм Высота брусков - 150, 250, 300 мм	1
3	Ворота для подлезания	Ширина створа - 500 мм Высота - 500 - 600 мм	5
4	Заборчик с вертикальными перекладинами	Длина - 2500 - 3000 мм. Высота - 600 мм Диаметр перекладины 30 - 35 мм Расстояние между перекладинами - 250 - 300 мм	2
5	Качели подвесные		2
6	Качели-доска	Длина доски 2000 - 2500 мм Ширина - 220 - 250 мм Высота над поверхностью земли - 350 - 400 мм	2
7	Пеньки	Диаметр - 120, 150, 200 мм Высота - 150, 250, 300 мм	10 - 12
8	Перекладина низкая	Высота - 1000 - 800 мм	1
9	Перекладина средняя	Высота - 1200 - 1000 мм	1
10	Перекладина высокая	Высота 1500 мм	1

11	Рукоходы	Длина - 2000 - 2500 мм Ширина - 400 - 500 мм Диаметр перекладин - 25 - 30 мм Расст. между перекладинами - 250 - 300 мм Высота над поверхностью земли - 1500 - 1800 мм	2
12	Стенка гимнастическая	Высота - 1800 - 2300 мм Ширина пролета - 800 мм Диаметр перекладин - 27 - 30 мм	4 - 5 секций
13	Стенка сплошная для лазания	Высота - 2300 мм Длина - 1500 - 1800 мм	1
14	Стойки для натягивания сеток, веревки	Высота - 2000 мм	1
15	Устройство для подвески спортивных снарядов, качелей	Длина перекладин - 3500 мм Высота над поверхностью площадки - 3000 мм	1
16	Фишки, конусы для разметки площадки		4 - 6
17	Щит-мишень (навесной)	Длина - 1000 мм, ширина - 1000 мм	2
18	Щит баскетбольный		2

В ДОУ вместимостью до 75 мест оборудуют одну физкультурную площадку. Покрытие зоны с оборудованием для подвижных игр - твердое грунтовое, деревянное и другие покрытия, разрешенные в установленном порядке.

Рекомендуемое оборудование представлено в Приложении 2.

Общая физкультурная площадка состоит из:

- зоны с оборудованием для подвижных игр;
- зоны с гимнастическим оборудованием и спортивными снарядами;
- беговой дорожки.

#### Рекомендуемое оборудование для физкультурных залов

	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
1	Батут детский	Диаметр - 1000 - 1200 мм	2
2	Беговая дорожка (детский тренажер)		2

	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
3	Бревно гимнастическое напольное	Длина - 2400 мм Ширина верхней поверхности - 100 мм Высота - 150 мм	1
4	Велотренажер детский		2
5	Гантели детские	Вес - 250 г, 500 г	20
6	Гиря полая детская	Вес - 500 г	4
7	Диск «Здоровье» детский		10
8	Диск плоский	Диаметр - 230 мм Высота - 30 мм	12
9	Доска гладкая с зацепами	Длина - 2500 мм Ширина - 200 мм Высота - 30 мм	2
10	Доска с ребристой поверхностью	Длина - 1500 мм Ширина - 200 мм Высота - 30 мм	2
11	Дорожка-балансир (лестница веревочная напольная)	Длина - 2350 мм Ширина - 330 мм Диаметр реек - 5 - 6 мм	1
12	Дорожка-змейка (канат)	Длина - 2000 мм Диаметр - 60 мм	2
13	Дорожка-мат	Длина - 1800 мм	1
14	Дуга большая	Высота - 500 мм Ширина - 500 мм	3
15	Дуга малая	Высота - 300 мм Ширина - 500 мм	2
16	Канат гладкий	Длина - 2700 - 3000 мм	2
17	Канат с узлами	Длина - 2300 мм Диаметр - 26 мм Расстояние между узлами - 380 мм	1
18	Качалка-мостик	Длина - 2000 мм Ширина - 400 мм	1

	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
		Высота - 630 мм Диаметр реек - 26 мм Расстояние между рейками - 50 - 60 мм	
19	Кегли (набор)		2
20	Кольцеброс (набор)		2
21	Кольцо плоское	Диаметр - 180 мм	10
22	Кольцо мягкое	Диаметр - 130 мм	10
23	Контейнер для хранения мячей передвижной		1
24	Куб деревянный малый	Ребро - 200 мм	10
25	Куб деревянный большой	Ребро - 400 мм	4
26	Лента короткая	Длина - 500 - 600 мм	40
27	Лента длинная	Длина - 1150 - 1200 мм	20
28	Лестница веревочная	Длина - 2700 - 3000 мм Ширина - 400 мм Диаметр перекладин - 30 мм	2
29	Лестница деревянная с зацепами	Длина - 2400 мм Ширина - 400 мм Диаметр перекладины - 30 мм Расстояние между перекл. - 220 - 250 мм	1
30	Массажеры разные: «Колибри», мяч-массажер и др.		4 - 6 20
31	Мат большой	Длина - 2000 мм Ширина - 1380 мм Высота - 70 мм	1
32	Мат малый	Длина - 1000 мм Ширина - 1000 мм Высота - 70 мм	2
33	Мат складывающийся	Длина - 2000 мм Ширина - 1000 мм Высота - 70 мм	1

	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
34	Мат с разметками	Длина - 1900 мм Ширина - 1380 мм Высота - 100 мм	2
35	Мешочек с грузом малый	Масса - 150 - 200 г	20
36	Мешочек с грузом большой	Масса - 400 г	20
37	Мишень навесная	Длина - 600 мм Ширина - 600 мм Толщина - 15 мм	2
38	Мячи большие	Диаметр - 200 - 250 мм	10
39	Мячи средние	100 - 120 мм	20
40	Мячи малые	60 - 80 мм	20
41	Мячи для мини-баскетбола	180 - 200 мм	4
42	Мячи утяжеленные (надувные)	Масса - 0,5 кг 1,0 кг	20 10
43	Обруч малый	Диаметр - 550 - 600 мм	20
44	Обруч большой	1000 мм	4 - 6
45	Обруч плоский	320 мм 450 мм 550 мм	12 12 12
46	Палка гимнастическая короткая	Длина - 750 мм	20
47	Палка гимнастическая длинная	Длина - 2500 - 3000 мм	4
48	Ролик гимнастический		12
49	Скакалка короткая	Длина - 1200 - 1500 мм	20
50	Скакалка длинная	3000 мм	2
51	Скамейка	Длина - 3000 мм Ширина - 240 мм Высота - 300 мм	6
52	Стенка гимнастическая деревянная	Высота - 2700 мм Ширина пролета - 800 мм	4 - 6 пролетов

	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
		Диаметр рейки - 30 мм Расстояние между рейками - 220 мм	
53	Стойки переносные (для прыжков)	Высота - 1300 мм Диаметр - 25 - 30 мм Диаметр основания - 240 мм	1 компл.
54	Уголок передвижной с набором мелких пособий		1 компл.
55	Фишки, конусы для разметки игрового поля, площадки		6
56	Шары-мячи фибропластиковые	Диаметр - 350 - 400 мм 200 - 250 мм 100 - 125 мм 60 - 80 мм	10 20 20 20
57	Шары-мячи прозрачные, с наполнителями	500 - 550 мм	4
58	Шест гимнастический	Высота - 2700 - 3000 мм Диаметр - 40 мм	2
59	Шнур короткий плетеный, длинный	Длина - 750 мм 15000 - 20000 мм	20 2
60	Щит баскетбольный навесной с корзиной	Длина - 590 мм Ширина - 450 мм Внутренний диаметр корзины - 450 мм Длина сетки - 400 мм	2
61	Эспандер детский		10

## **8. ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПРЫВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА 2016-2017 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Физическое воспитание дошкольников представляет собой единую систему воспитательно – оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, образовательной деятельности по физическому развитию, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе под непосредственным руководством воспитателя и инструктора по физическому развитию.



Данное планирование построено по общепринятой структуре и включает обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры.

В процессе работы по физическому развитию следует обращать внимание на решение следующих задач:

-формирование навыков безопасного поведения в спортивных и подвижных играх, при пользовании спортивным инвентарем;

-создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников;

-привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования;

-активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем мире;

-побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой;

-организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек;

-привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформления помещения; использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр;

-организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

### **Перспективное планирование непрерывной образовательной деятельности по физической культуре для детей младшей группы (от 3 до 4 лет)**

#### **Сентябрь**

<b>Задачи</b>	<b>Упражнять:</b> -ориентировка в пространстве при ходьбе и беге в разных направлениях; -ходьба по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; -умение действовать по сигналу воспитателя.
---------------	---

	Диагностика физических качеств детей.			
Вводная часть	-построение в шеренгу; -ходьба в колонне по одному за воспитателем; -ОРУ в движении.			
Виды деятельности на занятии	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	1	2	3	4
ОРУ (общеразвивающие упражнения)	Без предметов	Без предметов	С мячом	С кубиком
ОВД (основные виды движений)	Ходьба по уменьшенной площади опоры. Диагностика физических качеств детей.	Прыжки на месте. Диагностика физических качеств детей.	Прокатывание мячей. Диагностика физических качеств детей.	Ползание с опорой на ладони и колени. Диагностика физических качеств детей.
Подвижные, спортивные игры	Игра «Беги ко мне»	Игра «Птички»	Игра «Кот и воробышки»	Игра «Найдем жучка»

### Октябрь

<b>Задачи</b>	-продолжать закреплять умение ходить в колонне по одному за воспитателем, следить за командами; -развивать ловкость в обращении с мячом; -развивать умение обращаться с различными предметами			
Вводная часть	-ходьба и бег по сигналу воспитателя в колонне по одному; -ОРУ в ходьбе по кругу			
Виды деятельности на занятии	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	1	2	3	4
ОРУ (общеразвивающие упражнения)	С погремушками	С мячом	С мячом	Без предметов
ОВД (основные виды движений)	Упражнения в равновесии. Прыжки.	Прыжки из обруча в обруч. Прокати мяч.	Прокатывание мячей в прямом направлении.	Ползание. Лазание под шнур. Равновесие.
Подвижные, спортивные игры	Игра «Догони мяч»	Игра «Ловкий шофер»	Игровое задание «Быстрый мяч», «Проползи - не задень»	Игра «Пробеги -не задень»

### Ноябрь

<b>Задачи</b>	-упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий воспитателя; -развивать координацию движений в упражнении с мячами, ловкость в упражнениях на равновесии и ползании; -воспитывать умение слушать и выполнять команды воспитателя			
Вводная часть	-ходьба по кругу в колонне с игровыми заданиями «Мышки», «Бабочки», «Лошадки», «Стрекозы»			
Виды деятельности на занятии	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	1	2	3	4
ОРУ (общеразвивающие упражнения)	С ленточками	С обручем	Без предметов	С флажками
ОВД (основные виды движений)	Равновесие. Прыжки.	Прыжки. Прокатывание мяча.	Ползание на четвереньках. Прокатывание мяча.	Ползание. Равновесие.
Подвижные, спортивные игры	Игра «Ловкий шофер»	Игра «Где спрятался мышонок?»	Игра «По ровненькой дорожке»	Игра «Поймай комара»

### Декабрь

<b>Задачи</b>	-упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве -развивать координацию, ловкость; -воспитывать умение бережно относиться к спортивному инвентарю.			
Вводная часть	-ходьба в колонне, по сигналу воспитателя - в рассыпную; -чередование ходьбы и бега в колонне и в рассыпную в игровых заданиях «Самолеты», «На прогулку», «Воробышки»			
Виды деятельности на занятии	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	1	2	3	4
ОРУ (общеразвивающие упражнения)	С кубиками	С мячом	С кубиками	На стульчиках
ОВД (основные виды движений)	Равновесие. Прыжки.	Прыжки. Прокатывание мячей друг другу.	Прокатывание мяча между предметами. Ползание под дугу.	Ползание. Равновесие.
Подвижные, спортивные игры	Игра «Коршун и птенчики»	Игра «Найди свой домик»	Игра малой подвижности «Найдем лягушонка»	Игра «Птица и птенчики»

### Январь

<b>Задачи</b>	-упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры, прыжках, упражнении с мячом; -развивать ловкость и глазомер в прокатывании мяча между предметами; -воспитывать умение четко выполнять команды воспитателя			
Вводная часть	-ходьба в колонне по одному с игровыми заданиями «Великаны»; -чередование ходьбы и бега и игровом задании «На полянке»			
Виды деятельности на занятии	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	1	2	3	5
ОРУ (общеразвивающие упражнения)	С платочками	С обручем	С кубиком	Без предметов
ОВД (основные виды движений)	Равновесие. Прыжки	Прыжки. Прокатывание мяча друг другу.	Прокатывание мяча. Ползание.	Ползание под дугу. Равновесие.
Подвижные, спортивные игры	Игра «Коршун и цыплята»	Игра «Птица и птенчики»	Игра «Найди свой цвет»	Игра «Лохматый пес»

### Февраль

<b>Задачи</b>	-упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов, в бросании мяча; -развивать координацию движений во время ходьбы и бега; -воспитывать поддержание порядка в спортивном зале.			
Вводная часть	-ходьба и бег вокруг предметов; -ходьба с игровыми заданиями «Мышки», «Лошадки» -ходьба с перешагиванием через предметы			
Виды деятельности на занятии	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	1	2	3	5
ОРУ (общеразвивающие упражнения)	С кольцом	С обручем	С мячом	Без предметов
ОВД (основные виды движений)	Равновесие. Прыжки	Прыжки. Прокатывание мяча.	Бросание мяча через шнур.	Лазание под дугу. Равновесие
Подвижные, спортивные игры	Игра «Найди свой цвет»	Игра «Воробышки в гнездышках»	Игра «Воробышки и кот»	Игра «Лягушки»

### Март

<b>Задачи</b>	-упражнять в ходьбе и беге по кругу с заданиями, в бросании мяча об пол; -разучивание прыжков в длину с места; -воспитывать внимание			
Вводная часть	-ходьба, бег по кругу с остановками, разворотами; -ходьба и бег в рассыпную и игровыми упражнениями «Бабочки», «На прогулке»			
Виды деятельности на занятии	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	1	2	3	4
ОРУ (общеразвивающие упражнения)	С кубиком	Без предметов	С мячом	Без предметов
ОВД (основные виды движений)	Прыжки. Равновесие.	Прыжки через предметы. Катание мяча.	Ползание. Бросание и ловля мяча.	Ползание. Равновесие.
Подвижные, спортивные игры	Игра «Кролики»	Игра «Найди свой цвет»	Игра «Найдем зайку?»	Игра «Автомобили»

#### Апрель

<b>Задачи</b>	-повторить ходьбу и бег по кругу, в рассыпную, прыжки через предметы; -упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; -развивать ловкость в упражнении с мячом			
Вводная часть	-ходьба, бег вокруг кубиков, между кубиками; -ходьба по кругу с игровыми заданиями «Жуки полетели», «Воробышки», «Гномы»			
Виды деятельности на занятии	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	1	2	3	4
ОРУ (общеразвивающие упражнения)	На гимнастической скамейке с кубиком	С колечком	Без предметов	С обручем.
ОВД (основные виды движений)	Равновесие. Прыжки через предметы.	Прыжки через предметы. Прокатывание мяча друг другу и между предметами	Бросание и ловля мяча. Ползание.	Ползание. Равновесие
Подвижные, спортивные игры	Игра «Найдем лягушонка»	Игра «По ровненькой дорожке»	Игра «Мы топаем ногами»	Игра «Огуречик»

#### Май

<b>Задачи</b>	-повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; -упражнять в лазании по наклонной плоскости; -упражнять в бросании и ловле мяча, ползании. Диагностика физических качеств детей.			
<b>Вводная часть</b>	-ходьба и бег в колонне по одному между предметами; -бег в рассыпную с игровыми заданиями «Пчелки»			
<b>Виды деятельности на занятии</b>	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	1	2	3	5
<b>ОРУ (общеразвивающие упражнения)</b>	С кольцом	С мячом	С флажками	Без предметов
<b>ОВД (основные виды движений)</b>	Равновесие	Прыжки. Прокатывание мяча	Бросание и ловля мяча. ползание	Лазание на наклонную лесенку.
<b>Подвижные, спортивные игры</b>	Игра «Мыши в кладовой»	Игра «воробышки и кот»	Игра «Огуречик»	Игра «Коршун и наседка»

**Перспективное планирование непрерывной образовательной деятельности по физической культуре для детей средней группы (от 4 до 5 лет)**  
**Сентябрь**

<b>Задачи</b>	-развивать физические качества координация в ходьбе по ограниченной площади опоры, ловкость в упражнениях с мячом и в прыжках; -воспитывать командный дух в подвижных играх			
<b>Вводная часть</b>	Построение. Приветствие. Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне по одному. Перестроение в две колонны.			
<b>Виды деятельности на занятии</b>	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	1	2	3	5
<b>ОРУ (общеразвивающие упражнения)</b>	Без предметов	С флажками	С мячом	С малыми обручами
<b>ОВД (основные виды движений)</b>	Равновесие-ходьба и бег между двумя линиями. Прыжки на двух ногах на месте с поворотами.	Прыжки - подпрыгивание на месте на двух ногах. Прокатывание мячей друг другу	Прокатывание мяча друг другу. Ползание под шнур.	Лазанье под шнур. Равновесие – ходьба на носках по ограниченной площади опоры.

Подвижные, спортивные игры	Подвижная игра «Найди себе пару»	Подвижная игра «Самолеты»	Подвижная игра «Огуречик», «Воробышки и кот»	Подвижная игра «у медведя во бору», «Огуречик»
----------------------------	----------------------------------	---------------------------	--	--

### Октябрь

<b>Задачи</b>	-развивать ловкость в упражнениях на ползание и подлезание; -совершенствовать равновесие в упражнениях на гимнастической скамейке; -воспитывать умение слушать воспитателя			
Вводная часть	Построение. Приветствие. Ходьба и бег в колонне по одному: через предметы «змейкой», с остановками и переходом на шаг/бег.			
Виды деятельности на занятии	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	1	2	3	4
ОРУ (общеразвивающие упражнения)	С коротким шнуром.	Без предметов	С мячом	С кеглей
ОВД (основные виды движений)	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мячей друг другу.	Лазанье под дугу. Прыжки на двух ногах через палки.	Подлезание под дугу. Равновесие-ходьба по доске. Прыжки на двух ногах между предметами.
Подвижные, спортивные игры	Подвижная игра «кот и мыши», «Найди свой цвет»	Подвижная игра «Автомобили», «Ловишки»	Подвижная игра «У медведя во бору», «Цветные автомобили»	Подвижная игра «кот и мыши», «Угадай, кто позвал?»

### Ноябрь

<b>Задачи</b>	-развитие ловкости в упражнениях с мячом; -совершенствование физических качеств; -воспитание спортивного поведения во время образовательного процесса			
Вводная часть	Построение. Приветствие. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами «змейкой»			
Виды деятельности на занятии	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	1	2	3	4
ОРУ (общеразвивающие упражнения)	С кубиком	Без предметов	С мячом	С флажками

ОВД (основные виды движений)	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Прыжки на двух ногах через 5-6 линий. Прокатывание мячей друг другу.	Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Ползание по гимнастической скамейке на животе. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком.
Подвижные, спортивные игры	Игра «Салки», игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Игра «Самолеты»	Игра «Лиса и куры»	Игра «Цветные автомобили», «Самолеты»

### Декабрь

<b>Задачи</b>	-развитие ловкости в упражнениях с мячом и в ползании; -совершенствование физического качества равновесие; -воспитание выдержки в подвижных играх			
Вводная часть	Построение. Приветствие. Ходьба и бег в колонне по одному. Чередование ходьбы и бега. Ходьба и бег враспынную.			
Виды деятельности на занятии	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	1	2	3	4
ОРУ (общеразвивающие упражнения)	С платочком	С мячом	Без предметов	С кубиками
ОВД (основные виды движений)	Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо. Прыжки через 4-5 брусков.	Прыжки со скамейки на резиновую дорожку. Прокатывание мячей между предметами.	Перебрасывание мячей друг другу. Ползание на четвереньках между предметами.	Ползание по гимнастической скамейке на животе. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке.
Подвижные, спортивные игры	Подвижная игра «Найдем цыпленка»	Игра «У медведя во бору»	Подвижная игра «Зайцы и волк»	Игра «Птички и кошка»

### Январь

<b>Задачи</b>	-развитие ловкости в упражнениях с прыжками; -совершенствование физического качества координация в упражнениях с мячом; -воспитание умения ухаживать за спортивным инвентарем
Вводная часть	Построение. Приветствие. Ходьба и бег в колонне по одному. Враспынную. «Змейкой»



Виды деятельности на занятии	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	2	3	4	5
ОРУ (общеразвивающие упражнения)	С обручем	С мячом	С малым шнуром	С обручем
ОВД (основные виды движений)	Равновесие – ходьба по канату. Прыжки на двух ногах ,продвигаясь вперед.	Прыжки с гимнастической скамейки. Перебрасывание мячей друг другу.	Отбивание мяча об пол. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.	Лазанье под шнур боком. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.
Подвижные, спортивные игры	Игра «Кролики»	Игра «Найди себе пару»	Игра «Лошадки»	Игра «Автомобили»

### Февраль

<b>Задачи</b>	-развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; -совершенствовать физическое качество равновесие в упражнениях на гимнастической скамейке; -воспитывать чувство такта			
Вводная часть	Построение. Приветствие. Ходьба и бег в колонне по одному. Выполнение команд «Стоп!», «Кругом!», «Шагом!»			
Виды деятельности на занятии	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	2	3	4	5
ОРУ (общеразвивающие упражнения)	Без предметов	На стульях	С мячом	С гимнастической палкой
ОВД (основные виды движений)	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через предметы.	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мячей между предметами.	Перебрасывание мячей друг другу. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони. Равновесие – ходьба, перешагивая через предметы.
Подвижные, спортивные игры	Игра «Котята и щенята»	Игра «У медведя во бору»	Игра «Воробышки и автомобили»	Игра «Перелет птиц»

### Март

<b>Задачи</b>	-развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; -совершенствовать физическое качество равновесие в упражнениях на гимнастической скамейке; -воспитывать чувство такта			
Вводная часть	Построение. Приветствие. Ходьба и бег в колонне по одному. Выполнение команд «Стоп!», «Кругом!», «Шагом!»			
Виды деятельности на занятии	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	1	2	3	5
ОРУ (общеразвивающие упражнения)	С обручем	С мячом	С флажками	Без предметов
ОВД (основные виды движений)	Прыжки в длину с места. Перебрасывание мячей через шнур.	Прокатывание мяча между предметами. Ползание по гимнастической скамейке на животе.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие – ходьба по доске. Прыжки через шнуры.	Ходьба и бег между предметами. Прыжки через шнур справа и слева.
Подвижные, спортивные игры	Игра «Бездомный заяц»	Игра «Самолеты»	Игра «Охотник и зайцы»	Игра «Перелет птиц»

### Апрель

<b>Задачи</b>	-развивать координацию в упражнениях на доске; -совершенствовать координацию в упражнениях на метание мешочков; -повторение ранее разученных игр			
Вводная часть	Построение. Приветствие. Ходьба и бег в колонне по одному. Выполнение команд «Стоп!», «Кругом!», «Шагом!». Ходьба и бег враспынуто.			
Виды деятельности на занятии	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	1	2	3	5
ОРУ (общеразвивающие упражнения)	Без предметов	С кеглей	С мячом	С малой веревкой
ОВД (основные виды)	Равновесие – ходьба по	Прыжки в длину с места.	Метание мешочков на	Равновесие – ходьба

движений)	доске с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через препятствие.	Метание мешочков в горизонтальную цель	дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	боком по доске. Прыжки на двух ногах в обручи.
Подвижные, спортивные игры	Игра «Пробеги тихо»	Игра «Совушка»	Игра «Совушка»	Игра «Птички и кошка»

### Май

<b>Задачи</b>	-развивать координацию в упражнениях на доске; -совершенствовать координацию в упражнениях на метание мешочков; -повторение ранее разученных игр			
Вводная часть	Построение. Приветствие. Ходьба и бег в колонне по одному. Выполнение команд «Стоп!», «Кругом!», «Шагом!». Ходьба и бег «змейкой»			
Виды деятельности на занятии	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	1	2	3	4
ОРУ (общеразвивающие упражнения)	Без предметов	С кубиком	С палкой	С мячом
ОВД (основные виды движений)	Ходьба по доске. Прыжки в длину с места	Прыжки в длину с места через шнур. Перебрасывание мячей друг другу	Метание в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на животе.	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева.
Подвижные, спортивные игры	Игра «Котята и щенята»	Игра «Котята и щенята»	Игра «Зайцы и волк»	Игра «У медведя во бору»

## Перспективное планирование непрерывной образовательной деятельности по физической культуре для детей старшей группы (от 5 до 6 лет)

### Непрерывная образовательная деятельность сентябрь

Задачи	<b>1 неделя.</b> Диагностическое обследование детей
--------	---

	<p><b>2 неделя.</b> Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.</p> <p><b>3 неделя.</b> Упражнять 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.</p> <p><b>4 неделя.</b> Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая его за край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p>			
№ занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
1 часть. Вводная	Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп вправо, влево. Быстрый бег 1-2 круга.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ		С мячом		С гимнастической палкой
2 часть. Основные виды движений	Обследование уровня развития основных движений.	1.Прыжки на двух ногах. 2.Броски малого мяча вверх двумя руками. 3.Бег в среднем темпе до 1,5 минут.	1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2.Равновесие – ходьба по канату боком приставными шагами, руки на пояс. 3.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	1.Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке. 2.Равновесие – ходьба с перешагиванием через препятствия (кубики). 3.прыжки на двух ногах с мешочком, зажатом между колен.
Подвижная игра	«Мышеловка»	«Фигуры»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»
3 часть. Заключительная	Игра малой подвижности «У кого мяч?»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук.
<b>Непрерывная образовательная деятельность сентябрь (улица).</b>				
Задачи	<p><b>1 неделя.</b> Диагностическое обследование детей</p> <p><b>2 неделя.</b> Повторить ходьбу и бег между предметами, в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.</p> <p><b>3 неделя.</b> Повторить бег, продолжительность до 1 мин, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.</p>			

	<b>4 неделя.</b> Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.			
№ занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
1 часть. Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Игровое упражнение «Быстро в колонну». Ходьба и бег в чередовании.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 часть. Игровые упражнения	Обследование уровня развития основных движений.	«Передай мяч» «Не задень»	«Не попадись» «Мяч о стенку»	«Поймай мяч» «Будь ловким» «Найди свой цвет»
Подвижная игра		«Мы веселые ребята»	«Быстро возьми»	«Мы веселые ребята»
3 часть. Заключительная		Игра малой подвижности «Найди и промолчи.	Ходьба в колонне по одному между предметами, положенными в одну линию.	Ходьба в колонне по одному между кеглями, не задевая их.
<b>Непрерывная образовательная деятельность октябрь</b>				
Задачи	<p><b>1 неделя.</b> Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.</p> <p><b>2 неделя.</b> 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.</p> <p><b>3 неделя.</b> Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.</p> <p><b>4 неделя.</b> Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.</p>			
№ занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
1 часть. Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Бег враспынную. Чередование темпа движения.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ	Без предметов	С гимнастической палкой	С малым мячом	С обручем
2 часть. Основные	1.Ходьба по	1.Прыжки со скамейки	1.Метание мяча в	1.Ползание – пролезание в

виды движений	гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на пояс. 2.Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого. 3.Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 метра друг от друга (способ - от груди)	на полусогнутые ноги. 2.Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы. 3.ползаник по гимнастической скамейке на четвереньках.	горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м. 2.Лазанье – подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола. 3.Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.	обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пойти дальше. 3.Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов.
Подвижная игра	«Перелет птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Гуси – лебеди»
3 часть. Заклучительная	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Игра малой подвижности «У кого мяч»	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности «Летает – не летает»
<b>Непрерывная образовательная деятельность октябрь (улица).</b>				
Задачи	<p><b>1 неделя.</b> Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.</p> <p><b>2 неделя.</b> Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p> <p><b>3 неделя.</b> Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.</p> <p><b>4 неделя.</b> Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минут; разучить игру «посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники»</p>			
№ занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
1 часть. Вводная	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с высоким пониманием бедра; непрерывный бег продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 часть. Игровые упражнения	Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча правой и	«Проведи мяч» «Мяч водящему» «Не попадись»	«Пас друг другу» «Отбей волан»	«Посадка картофеля» «Попади в корзину» «Проведи мяч»

	левой рукой.			
Подвижная игра	«Не попадись»	«Не попадись»	«Будь ловким» (эстафета)	«Ловишки – перебежки»
3 часть. Заключительная	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности «Затейники»

<b>Непрерывная образовательная деятельность</b>				
<b>ноябрь</b>				
Задачи	<p><b>1 неделя</b> . повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.</p> <p><b>2 неделя.</b> Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.</p> <p><b>3 неделя.</b> Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.</p> <p><b>4 неделя.</b> Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.</p>			
№ занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
1 часть. Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег враспынную, бег между предметами, поставленными в одну линию.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С мячом большого диаметра	На гимнастической скамейке.
2 часть. Основные виды движений	<p>1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной.</p> <p>2.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге.</p> <p>3.Переброска мяча двумя</p>	<p>1.Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4-5 метров.</p> <p>2.Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>3.Ведение мяча,</p>	<p>1.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.</p> <p>2.Пролезание в обруч прямо и боком в группировке.</p> <p>3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом боком.</p>	<p>1.Лазанье – подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола.</p> <p>2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>3.Прыжки на правой и левой ноге до предмета.</p>

	руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2-2,5 м.	продвигаясь вперед шагом.		
Подвижная игра	«Пожарные на учении»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Пожарные на учении»
3 часть. Заключительная	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Игра малой подвижности по выбору детей	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «У кого мяч»
<b>Непрерывная образовательная деятельность ноябрь (улица).</b>				
Задачи	<p><b>1 неделя</b> . Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.</p> <p><b>2 неделя.</b> Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.</p> <p><b>3 неделя.</b> Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.</p> <p><b>4 неделя.</b> Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.</p>			
№ занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
1 часть. Вводная	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 часть. Игровые упражнения	«Мяч о стенку» «Поймай мяч» «Не задень»	«Мяч водящему» «По мостику»	«Перебрось и поймай» «Ловишки парами» «Перепрыгни – не задень»	«Мяч о стенку» «Ловишки парами»
Подвижная игра	«Мышеловка»	«Ловишки с ленточками»	«Ловишки парами»	«Удочка»
3 часть. Заключительная	Игра малой подвижности «Угадай по голосу»	Игра малой подвижности «Затейники»	Игра малой подвижности «Летает – не летает»	Ходьба в колонне по одному.
<b>Непрерывная образовательная деятельность декабрь</b>				
Задачи	<b>1 неделя</b> . Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.			



	<p><b>2 неделя.</b> 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.</p> <p><b>3 неделя.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.</p> <p><b>4 неделя.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в лазании на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.</p>			
№ занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
1 часть. Вводная	Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки. Ходьба в колонне, бег; бег в колонне между предметами, сохраняя дистанцию. Ходьба и бег в чередовании.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ	С обручем.	С флажками	Без предметов	Без предметов
2 часть. Основные виды движений	<p>1.Равновесие – ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах через бруски.</p> <p>3.Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах.</p>	<p>1.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м.).</p> <p>2.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>3.Ползание на четвереньках между предметами.</p>	<p>1.Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах.</p> <p>2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки.</p> <p>3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.</p>	<p>1.Лазание на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p> <p>2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.</p> <p>3.Прыжки на двух ногах между предметами.</p>
Подвижная игра	«Ловишки с ленточками»	«Не оставайся на полу»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»
3 часть. Заключительная	Игра «Сделай фигуру»	Игра малой подвижности «У кого мяч»	Игра малой подвижности «Летает – не летает»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
<b>Непрерывная образовательная деятельность декабрь (улица).</b>				
Задачи	<p><b>1 неделя .</b> Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.</p> <p><b>2 неделя.</b> Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.</p> <p><b>3 неделя.</b> Развивать ритmicность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые</p>			

	упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель. <b>4 неделя.</b> Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.			
№ занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
1 часть. Вводная	Ходьба и бег между снежными постройками за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег враспынную.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 часть. Игровые упражнения	«Кто дальше бросит» «Не задень»	«Метко в цель» «Кто быстрее до снеговика» «Пройдем по мосточку»	Ходьба на лыжах. «Метко в цель»	Ходьба на лыжах скользящим шагом. «По дорожке»
Подвижная игра	«Мороз Красный нос»	«Мороз Красный нос»	«Смелые воробышки»	«Мы веселые ребята»
3 часть. Заклучительная	Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким Морозом.	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет»	Ходьба в колонне по одному между снежными постройками.	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем.

**Непрерывная образовательная деятельность  
январь**

Задачи	<b>1 неделя</b> .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. <b>2 неделя.</b> Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. <b>3 неделя.</b> Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. <b>4 неделя.</b> Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.			
№ занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
1 часть. Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке. Ходьба и бег по кругу.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ	С кубиком	С веревкой (шнуром)	На гимнастической скамейке	С обручем

2 часть. Основные виды движений	1.Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске. 2.Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. 3.Метание – броски мяча в шеренгах.	1.Прыжки в длину с места. 2.Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3.Броски мяча вверх.	1.Перебрасывание мяча друг другу ,стоя в шеренгах (способ – от груди). 2.Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.	1.Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют. 3.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции. 4.Ведение мяча в прямом направлении.
Подвижная игра	«Медведи и пчелы»	«Совушка»	«Не оставайся на полу»	«Хитрая лиса»
3 часть. Заключительная	Игра малой подвижности по выбору детей	Игра малой подвижности по выбору детей	Игра малой подвижности по выбору детей	Ходьба в колонне по одному.
<b>Непрерывная образовательная деятельность январь (улица).</b>				
Задачи	<b>1 неделя</b> .Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения. <b>2 неделя</b> . Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием. <b>3 неделя</b> . Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность. <b>4 неделя</b> . Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.			
№ занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
1 часть. Вводная	Построение в колонну по одному; ходьба между ледяными постройками за ведущим в среднем темпе.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 часть. Игровые упражнения	Первая группа детей, разбившись на пары, катают друг друга на	Катание на санках. Ходьба на лыжах скользящим шагом.	Ходьба на лыжах скользящим шагом. «Кто дальше бросит»	«По местам» «С горки»

	санках. Вторая группа строится в одну шеренгу и выполняет шаги на лыжах в правую и левую стороны переступанием. «Сбей кеглю»	«Кто быстрее» «Пробеги - не задень»	«Пробеги - не задень»	
Подвижная игра	«Ловишки парами»		«Мороз Красный нос»	
3 часть. Заключительная	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Найдем зайца»	Ходьба «змейкой» между ледяными постройками.	Ходьба в колонне по одному.
<b>Непрерывная образовательная деятельность февраль</b>				
Задачи	<p><b>1 неделя.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.</p> <p><b>2 неделя.</b> Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.</p> <p><b>3 неделя.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.</p> <p><b>4 неделя.</b> Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.</p>			
№ занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
1 часть. Вводная	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба и бег враспынную; бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ	С гимнастической палкой	С большим мячом	На гимнастической скамейке.	Без предметов
2 часть. Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2.Прыжки через бруски.	1.Прыжки в длину с места. 2.Отбивание мяча об пол одной рукой,	1.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 2-2,5 метра.	1.Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз,

	3.Бросание мячей в корзину с расстояния 2 м двумя руками из-за головы.	продвигаясь вперед шагом. 3.Лазанье – подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке.	2.Подлезание под палку (шнур) 3.Перешагивание через шнур.	не пропуская реек. 2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе. 3.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 4.Отбивание мяча в ходьбе.
Подвижная игра	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Мышеловка»	«Гуси – лебеди»
3 часть. Заключительная	Игра малой подвижности.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
<b>Непрерывная образовательная деятельность февраль (улица).</b>				
Задачи	<p><b>1 неделя .</b> Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.</p> <p><b>2 неделя.</b> Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p> <p><b>3 неделя.</b> Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.</p> <p><b>4 неделя.</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.</p>			
№ занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
1 часть. Вводная	Построение. Катание на лыжах скользящим шагом; развороты вправо и влево.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 часть. Игровые упражнения	«Точный пас» «По дорожке»	«Кто дальше» «Кто быстрее»	«Точно в круг» «Кто дальше»	«Гонки санок» «Не попадись» «По мостику»
Подвижная игра	«Мороз Красный нос»		«Ловишки»	«Ловишки – перебежки»
3 часть. Заключительная	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.	«Найди следы зайцев»	Ходьба за самым ловким ловишкой.	Игра малой подвижности по выбор детей.

<b>Непрерывная образовательная деятельность март</b>				
Задачи	<p><b>1 неделя</b> . Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p> <p><b>2 неделя.</b> Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и в рассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.</p> <p><b>3 неделя.</b> Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.</p> <p><b>4 неделя.</b> Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.</p>			
№ занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
1 часть. Вводная	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотом в другую сторону; бег в рассыпную.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С кубиком	С обручем
2 часть. Основные виды движений	<p>1.Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>2.Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>3.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами.</p>	<p>1.Прыжки в высоту с разбега с приземлением на мат.</p> <p>2.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча.</p> <p>3.Ползание на четвереньках между предметами.</p>	<p>1.Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ступни и ладони.</p> <p>2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше.</p> <p>3.Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед.</p>	<p>1.Лазанье под шнур боком, не касаясь его.</p> <p>2.Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>3.Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.</p>
Подвижная игра	«Пожарные на учении»	«Медведи и пчелы»	«Стоп»	«Не оставайся на полу»
3 часть. Заключительная	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему»	Ходьба колонной по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
<b>Непрерывная образовательная деятельность март (улица).</b>				
Задачи	<b>1 неделя</b> . Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость			

	и глазомер. <b>2 неделя.</b> Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками. <b>3 неделя.</b> Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. <b>4 неделя.</b> Упражнять в беге на скорость; разучить упражнения с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.			
№ занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
1 часть. Вводная	Построение в колонну по одному; непрерывный бег за воспитателем продолжительностью до 1 минуты между ледяными постройками, переход на ходьбу.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 часть. Игровые упражнения	«Пас точно на клюшку» «Проведи – не задень»	«Ловкие ребята» «Кто быстрее»	«Канатоходец» «Удочка»	«Прокати – сбей» «Пробеги – не задень»
Подвижная игра	«Горелки»	«Карусель»	«Быстро передай»	«Удочка»
3 часть. Заключительная	Ходьба в колонне по одному, построение в круг. Игра малой подвижности «Летает – не летает»	Игра малой подвижности.	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».	Игра малой подвижности.
<b>Непрерывная образовательная деятельность</b>				
<b>апрель</b>				
Задачи	<b>1 неделя .</b> Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. <b>2 неделя.</b> Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. <b>3 неделя.</b> Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. <b>4 неделя.</b> Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.			
№ занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
1 часть. Вводная	Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с преодоление препятствий; бег в рассыпную. Ходьба и бег между предметами.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

ОРУ	С гимнастической палкой	С короткой скакалкой	С малым мячом	Без предметов
2 часть. Основные виды движений	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке – руки в стороны. 2.Прыжки через бруски. 3.Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.	1.прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2.Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. 3.Пролезание в обруч прямо и боком.	1.Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 метра одной рукой, способом от плеча. 2.Ползание по прямой, затем перелезание через скамейку. 3.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.	1.Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 3.Равновесие – ходьба по канату боком, приставным шагом, руки на пояс.
Подвижная игра	«Медведи и пчелы»	«Стой».	«Удочка».	«Горелки»
3 часть. Заключительная	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?»
<b>Непрерывная образовательная деятельность апрель (улица).</b>				
Задачи	<b>1 неделя .</b> Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки – перебежки», Эстафету с большим мячом. <b>2 неделя.</b> Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. <b>3 неделя.</b> Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом. <b>4 неделя.</b> Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом ,в прыжках и равновесии.			
№ занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
1 часть. Вводная	Построение в колонну по одному. Ходьба и бег в чередовании.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 часть. Игровые упражнения	«Ловишки – перебежки» «Передача мяча в колонне»	«Пройди – не задень» «Догони обруч» «перебрось и поймай»	«Кто быстрее» «Мяч в кругу»	«Сбей кеглю» «Пробеги – не задень»
Подвижная игра		«Кто быстрее до флага»	«Карусель»	«С кочки на кочку»
3 часть. Заключительная	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Кто»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному между обручами.



		ушел?»		
--	--	--------	--	--

<b>Непрерывная образовательная деятельность май</b>				
Задачи	<p><b>1 неделя</b> . 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.</p> <p><b>2 неделя.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.</p> <p><b>3 неделя.</b> 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.</p> <p><b>4 неделя.</b> Диагностическое обследование детей.</p>			
№ занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
1 часть. Вводная	Ходьба в колонне по одному ,поворот по сигналу воспитателя; ходьба и бег в рассыпную. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	
2 часть. Основные виды движений	<p>1.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке ,перешагивая через набивные мячи.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах ,продвигаясь вперед.</p> <p>3.Броски мяча о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля двумя руками.</p>	<p>1.Прыжки в длину с разбега.</p> <p>2.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди.</p> <p>3.ползание по прямой на ладонях и ступнях.</p>	<p>1.Броски мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>2.Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком в группировке.</p> <p>3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше.</p>	Обследование уровня развития основных движений.
Подвижная игра	«Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	«Пожарные на учении»	
3 часть. Заключительная	Игра малой подвижности «Что изменилось?»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному.	
<b>Непрерывная образовательная деятельность май (улица).</b>				

Задачи	<p><b>1 неделя</b> . Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом.</p> <p><b>2 неделя.</b> Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.</p> <p><b>3 неделя.</b> Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.</p> <p><b>4 неделя.</b> Диагностическое обследование детей</p>			
№ занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
1 часть. Вводная	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 мин.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 часть. Игровые упражнения	«Проведи мяч» «Пас друг другу» «Отбей волан»	«Прокати – не урони» «Кто быстрее» «Забрось в кольцо»	«Кто быстрее» «Ловкие ребята»	Обследование уровня развития основных движений.
Подвижная игра	«Гуси – лебеди»	«Совушка»	«Мышеловка»	
3 часть. Заключительная	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Эстафета с мячом.	

**Перспективное планирование непрерывной образовательной деятельности по физической культуре для детей подготовительной группы (от 6 до 7 лет).**

<b>Непрерывная образовательная деятельность сентябрь.</b>				
Задачи	<p><b>1 неделя.</b> Диагностическое обследование детей.</p> <p><b>2 неделя.</b> Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.</p> <p><b>3 неделя.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.</p> <p><b>4 неделя.</b> Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на коленях и ладонях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.</p>			
№ занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
1 часть. Вводная	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу.			

	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
<b>ОРУ</b>		С флажками	С малым мячом	С палками
<b>2 часть. Основные виды движений</b>	Обследование уровня развития основных движений.	1.Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2.Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). 3.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его.	1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват с боков. 3.Ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны, на каждый шаг хлопок под коленом.	1.Ползание по гимнастической скамейке на коленях и ладонях двумя колоннами. 2.Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. 3.Прыжки из обруча в обруч.
<b>Подвижная игра</b>		«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Не попадись»
<b>3 часть. Заключительная</b>		Игра малой подвижности «Летает – не летает»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
<b>Непрерывная образовательная деятельность сентябрь (улица).</b>				
<b>Задачи</b>	<b>1 неделя .</b> Диагностическое обследование детей. <b>2 неделя.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений. <b>3 неделя.</b> Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами. <b>4 неделя.</b> Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта»			
<b>№ занятия</b>	<b>1-2-3</b>	<b>4-5-6</b>	<b>7-8-9</b>	<b>10-11-12</b>
<b>1 часть. Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, змейкой; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.			
	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
<b>2 часть. Игровые упражнения</b>	Обследование уровня развития основных	«Быстро встань в колонну!»	«Быстро передай» «Пройди – не задень»	«Прыжки по кругу» «Проведи мяч»

	движений.	«Прокати обруч»		«Круговая лапта»
<b>Подвижная игра</b>		«Совушка»	«Совушка»	«Фигуры»
<b>3 часть. Заключительная</b>		«Великаны и гномы»	«Летает – не летает»	«Великаны и гномы»
<b>Непрерывная образовательная деятельность октябрь</b>				
<b>Задачи</b>	<p><b>1 неделя.</b> Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p><b>2 неделя.</b> Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.</p> <p><b>3 неделя.</b> Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p><b>4 неделя.</b> Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге в рассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</p>			
<b>№ занятия</b>	<b>1-2-3</b>	<b>4-5-6</b>	<b>7-8-9</b>	<b>10-11-12</b>
<b>1 часть. Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Бег в рассыпную.			
	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	На гимнастических скамейках.	С мячом.
<b>2 часть. Основные виды движений</b>	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала.</p> <p>3. Броски малого мяча вверх</p>	<p>1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик.</p> <p>2. Отбивание мяча одной рукой на месте с продвижением вперед.</p> <p>3. Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении.</p>	<p>1. Ведение мяча по прямой.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке (хват с боков).</p> <p>3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.</p>	<p>1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Повторить 2 раза.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами по двум сторонам зала.</p>

	и ловля его двумя руками.			3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.
<b>Подвижная игра</b>	«Перелет птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Удочка»
<b>3 часть. Заключительная</b>	Ходьба в колонне по одному.	«Эхо»	«Летает – не летает»	Ходьба в колонне по одному.
<b>Непрерывная образовательная деятельность октябрь (улица).</b>				
<b>Задачи</b>	<p><b>1 неделя .</b> Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.</p> <p><b>2 неделя.</b> Повторить бег в среднем темпе (продолжительностью до 1,5 минут); развивать точность броска; упражнять в прыжках.</p> <p><b>3 неделя.</b> Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения ,умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.</p> <p><b>4 неделя.</b> Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.</p>			
<b>№ занятия</b>	<b>1-2-3</b>	<b>4-5-6</b>	<b>7-8-9</b>	<b>10-11-12</b>
<b>1 часть. Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий – перепрыгивание через бруски. Бег в среднем темпе 1,5 минуты.			
	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
<b>2 часть. Игровые упражнения</b>	«Перебрось – поймай» «Не попадись»	«Кто самый меткий?» «Перепрыгни – не задень»	«Успей выбежать». «Мяч водящему»	«Лягушки» «Не попадись»
<b>Подвижная игра</b>	«Фигуры»	«Совушка»	«Не попадись»	«Ловишки с ленточками»
<b>3 часть. Заключительная</b>	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Эхо»
<b>Непрерывная образовательная деятельность ноябрь</b>				
<b>Задачи</b>	<p><b>1 неделя .</b> Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.</p> <p><b>2 неделя.</b> Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании</p>			

	<p>мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p><b>3 неделя.</b> Упражнять в ходьбе и беге «Змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.</p> <p><b>4 неделя.</b> Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.</p>			
№ занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
1 часть. Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному с замедлением и ускорением темпа движения. Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук. Бег врассыпную.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ	Без предметов	С короткой скакалкой.	С кубиком	Без предметов
2 часть. Основные виды движений	<p>1.Равновесие – ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу ,носки на канате, носки или середина стопы на канате.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8 шт.) подряд без паузы.</p> <p>3.Эстафета с мячом «Мяч водящему».</p>	<p>1.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.</p> <p>2.Ползание по гимнастической скамейке на коленях и ладонях с мешочком на спине.</p> <p>3.Броски мяча друг другу ,стоя в шеренгах.</p>	<p>1.Ведение мяча в прямом направлении и между предметами (5-6 шт.)</p> <p>2.Лазанье под дугу.</p> <p>3.Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию.</p>	<p>1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет.</p> <p>2.Прыжки ан двух ногах через шнур справа и слева попеременно.</p> <p>3.Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.</p> <p>4.Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.</p>
Подвижная игра	«Догони свою пару»	«Фигуры»	«Перелет птиц»	«Фигуры»
3 часть. Заключительная	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?»	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?»	Игра малой подвижности «Летает – не летает»	Ходьба в колонне по одному.
<b>Непрерывная образовательная деятельность ноябрь (улица).</b>				
Задачи	<b>1 неделя.</b> Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и			

	прыжками. <b>2 неделя.</b> Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. <b>3 неделя.</b> Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения ,с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. <b>4 неделя.</b> Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.			
№ занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
1 часть. Вводная	Ходьба в колонне по одному между кеглями; ходьба с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики). Бег с перепрыгиванием через предметы.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 часть. Игровые упражнения	«Мяч о стенку». «Будь ловким»	1.Передача мяча по кругу в одну и другую сторону. 2.»Не задень»	«Мяч водящему»	«Передай мяч» «С кочки на кочку»
Подвижная игра	«Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	«По местам»	«Хитрая лиса»
3 часть. Заключительная	«Затейники»	«Затейники»	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности по выбору детей.
<b>Непрерывная образовательная деятельность</b>				
<b>декабрь</b>				
Задачи	<b>1 неделя.</b> Упражнять детей в ходьбе с различным положением рук, в беге в рассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. <b>2 неделя.</b> Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. <b>3 неделя.</b> Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. <b>4 неделя.</b> Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.			
№ занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
1 часть. Вводная	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба широким, свободным шагом; переход на обычную ходьбу; ходьба мелким ,семенящим шагом, руки на пояс; бег в рассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три			

	колонны. Чередование ходьбы и бега.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ	В парах	Без предметов	С малым мячом.	Без предметов.
2 часть. Основные виды движений	1.Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3-4 мяча), руки свободно балансируют. 2.Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их. 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	1.Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2.Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» 3.Ползание по скамейке на коленях и ладонях.	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх, ловя его двумя руками. 2.Ползание на гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков. 3.Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс.	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 3.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.
Подвижная игра	«Хитрая лиса»	«Салки с ленточкой»	«Попрыгунчики – воробушки»	«Хитрая лиса»
3 часть. Заключительная	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Эхо»	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Эхо»
<b>Непрерывная образовательная деятельность декабрь (улица).</b>				
Задачи	<p><b>1 неделя.</b> Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, прыжках, с мячом.</p> <p><b>2 неделя.</b> Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.</p> <p><b>3 неделя.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.</p> <p><b>4 неделя.</b> Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.</p>			
№ занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
1 часть. Вводная	Ходьба в колонне по одному с игровыми упражнениями «Аист», «Лягушки», «Зайки». Бег враспынную. Ходьба с			



	замедлением и ускорением темпа движения.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 часть. Игровые упражнения	«Пройди – не задень» «Пас на ходу» Прыжки на двух ногах через скакалку.	«Пройди – не урони» «Из кружка в кружок»	«Пас на ходу» «Кто быстрее» «Пройди – не урони»	«Точный пас» «Кто дальше бросит?» «По дорожке проскользни»
Подвижная игра	«Совушка»	«Стой!»	«Лягушки и цапли»	«Совушка»
3 часть. Заключительная	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному.
<b>Непрерывная образовательная деятельность январь</b>				
Задачи	<p><b>1 неделя.</b> Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.</p> <p><b>2 неделя.</b> Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.</p> <p><b>3 неделя.</b> Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.</p> <p><b>4 неделя.</b> Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.</p>			
№ занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
1 часть. Вводная	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ	С палкой.	С кубиком.	С малым мячом	Со скакалкой
2 часть. Основные виды движений	1.Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. 2.Прыжки через препятствие с энергичным взмахом рук. 3.Проведение мяча с одной	1.Прыжки в длину с места (на мат). 2.»Поймай мяч» 3.Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой.	1.Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края. 3.Равновесие – ходьба по рейке гимнастической	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 2.Равновесие – ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3.Прыжки через короткую скакалку различными

	стороны зала на другую.		скамейки боком приставным шагом с перешагиванием через кубики.	способами.
Подвижная игра	«День и ночь»	«Совушка»	«Удочка»	«Паук и мухи»
3 часть. Заключительная	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности по выбору детей.
<b>Непрерывная образовательная деятельность январь (улица).</b>				
Задачи	<p><b>1 неделя.</b> Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге враспынную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два мороза».</p> <p><b>2 неделя.</b> Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».</p> <p><b>3 неделя.</b> Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.</p> <p><b>4 неделя.</b> Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!»</p>			
№ занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
1 часть. Вводная	Игровое упражнение «Между санками», «Снежная королева»			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 часть. Игровые упражнения	«Кто быстрее» «Проскользи – не упади»	«Кто дальше бросит» «Веселые воробышки»	«Хоккеисты» Катание друг друга на санках.	«По ледяной дорожке» «По местам» «Поезд»
Подвижная игра	«Два Мороза»	«Два Мороза»	«Два Мороза»	«Два Мороза»
3 часть. Заключительная	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
<b>Непрерывная образовательная деятельность февраль</b>				
Задачи	<p><b>1 неделя.</b> Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p> <p><b>2 неделя.</b> Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком; упражнять в</p>			

	<p>переброске мяча; повторить лазанье в обруч.</p> <p><b>3 неделя.</b> Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.</p> <p><b>4 неделя.</b> Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p>			
№ занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
1 часть. Вводная	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Ходьба на носках, руки на пояс; ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную. Ходьба широким и семенящим шагом попеременно. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге по кругу в движении.</p>			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ	С обручем.	С палкой	Без предметов	С мячом (большой диаметр)
2 часть. Основные виды движений	<p>1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>2.броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.</p> <p>3.Прыжки на двух ногах через короткие шнуры.</p>	<p>1.Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.</p> <p>2.Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди.</p> <p>3.Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком.</p>	<p>1.лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз.</p> <p>2.Равновесие – ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе.</p> <p>3.Метание «Попади в круг»</p>	<p>1.Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.</p> <p>2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>3.Прыжки из обруча в обруч без паузы, используя взмах рук.</p>
Подвижная игра	«Ключи»	«Не оставайся на земле»	«Не попадись»	«Жмурки»
3 часть. Заключительная	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?»
<b>Непрерывная образовательная деятельность февраль (улица).</b>				
Задачи	<p><b>1 неделя.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.</p> <p><b>2 неделя.</b> Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и</p>			

	шайбой. <b>3 неделя.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. <b>4 неделя.</b> Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков и прыжками.			
№ занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
1 часть. Вводная	«Быстро по местам». «Фигуры». «Снежинки». «Найди свой цвет».			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 часть. Игровые упражнения	«Точная подача» «Попрыгунчики»	«Гонки санок» «Пас на клюшку»	«Гонки санок» «Загони шайбу»	«Не попадись»
Подвижная игра	«Два мороза»	«Затейники»	«Карусель»	«Белые медведи»
3 часть. Заключительная	Ходьба в колонне по одному между снежными постройками.	Ходьба в колонне по одному между снежными постройками.	Ходьба в колонне по одному между снежными постройками.	Ходьба в колонне по одному между снежными постройками.
<b>Непрерывная образовательная деятельность март</b>				
Задачи	<b>1 неделя.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. <b>2 неделя.</b> Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. <b>3 неделя.</b> Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. <b>4 неделя.</b> Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнение на равновесие и прыжки.			
№ занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
1 часть. Вводная	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами. Игровое задание «Река и ров». Ходьба на носках, руки за голову, ходьба в полуприседе, руки на коленях, ходьба и бег врассыпную.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ	С малым мячом	С флажками	С палкой	Без предметов
2 часть. Основные виды движений	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на	1.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.	1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Ползание в прямом на	1.Лазанье на гимнастическую стенку. 2.Равновесие – ходьба по

	середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть. 2.Прыжки на двух ногах способом ноги врозь, продвигаясь вперед. 3.Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».	2.Перебрасывание мяча через сетку двумя руками и ловля его после отскока от пола. 3.Ползание под шнур, не касаясь руками пола.	правлении на четвереньках. 3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют.	прямой с перешагиванием через набивные мячи. 3.Прыжки на правой и левой между предметами.
Подвижная игра	«Ключи»	«Затейники»	«Волк во рву»	«Совушка»
3 часть. Заключительная	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
<b>Непрерывная образовательная деятельность март (улица).</b>				
Задачи	<b>1 неделя.</b> Повторить упражнения в беге на скорость ,игровые задания с прыжками и мячом. <b>2 неделя.</b> Упражнять детей в беге, прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом. <b>3 неделя.</b> Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. <b>4 неделя.</b> Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.			
№ занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
1 часть. Вводная	«Бегуны». Игра с бегом «Мы веселые ребята». «Кто скорее до мяча». «Салки – перебежки»			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 часть. Игровые упражнения	«Лягушки в болоте» «Мяч о стенку»	«Охотники и утки»	«Пас ногой» «Ловкие зайчата»	«Передача мяча в колонне»
Подвижная игра	«Совушка»	«Тихо – громко»	«Горелки»	«Удочка»
3 часть. Заклучительная	Игра малой подвижности по выбору детей.	Игра малой подвижности по выбору детей.	«Эхо»	«Горелки»
<b>Непрерывная образовательная деятельность апрель</b>				
Задачи	<b>1 неделя.</b> Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. <b>2 неделя.</b> Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяче друг другу. <b>3 неделя.</b> Упражнять детей в ходьбе в колонне по оному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на			

	дальность, в ползании, в равновесии. <b>4 неделя.</b> Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.			
№ занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
1 часть. Вводная	Игра «Быстро возьми». Ходьба и бег по кругу; ходьба с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба в колонне по одному, перестроение в пары. Ходьба и бег враспынную. Игровое задание «По местам».			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ	С малым мячом.	С обручем.	Без предметов.	На гимнастических скамейках.
2 часть. Основные виды движений	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. 3.Переброска мячей в шеренгах.	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Броски мяча друг другу в парах. 3.Ползание на четвереньках – «Кто быстрее до кубика»	1.Метание мешочков на дальность. 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на голове. 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 4.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	1.Бросание мяча в шеренгах. 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Равновесие – ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.
Подвижная игра	«Хитрая лиса»	«Мышеловка»	«Затейники»	«Салки с ленточкой»
3 часть. Заключительная	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
<b>Непрерывная образовательная деятельность апрель (улица).</b>				
Задачи	<b>1 неделя.</b> Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками. <b>2 неделя.</b> Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках. <b>3 неделя.</b> Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. <b>4 неделя.</b> Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.			
№ занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
1 часть. Вводная	Игровые задания «Быстро в шеренгу», «Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 часть. Игровые	«Перешагни – не задень»	«Пас ногой»	«Пройди – не задень»	«Передача мяча в колонне»

упражнения	«С кочки на кочку»	«Пингвины»	«Кто дальше прыгнет» «Пас ногой» «Поймай мяч»	
Подвижная игра	«Охотники и утки»	«Горелки»	«Тихо – громко»	«Лягушки в болоте» «Горелки»
3 часть. Заключительная	«Великаны и гномы»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Великаны и гномы»

<b>Непрерывная образовательная деятельность май</b>				
Задачи	<p><b>1 неделя.</b> Диагностическое обследование детей.</p> <p><b>2 неделя.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.</p> <p><b>3 неделя.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.</p> <p><b>4 неделя.</b> Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.</p>			
№ занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
1 часть. Вводная	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег враспынную.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ		С мячом (большой диаметр)	Без предметов	С палками
2 часть. Основные виды движений	Обследование уровня развития основных движений.	<p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.</p> <p>3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча.</p>	<p>1. Метание мешочков на дальность.</p> <p>2. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p>	<p>1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке и спуск вниз.</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кеглями.</p>

Подвижная игра		«Горелки»	«Воробьи и кошка»	«Охотники и утки»
3 часть. Заключительная		Игра малой подвижности «Летает – не летает»	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Летает – не летает»
<b>Непрерывная образовательная деятельность май (улица).</b>				
Задачи	<p><b>1 неделя.</b> Диагностическое обследование детей.</p> <p><b>2 неделя.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.</p> <p><b>3 неделя.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.</p> <p><b>4 неделя.</b> Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнения в заданиях с мячом.</p>			
№ занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
1 часть. Вводная	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе в чередовании; бег врассыпную. Ходьба и бег между предметами.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 часть. Игровые упражнения	Обследование уровня развития основных движений.	«Ловкие прыгуны» «Проведи мяч» «Пас друг другу»	«Мяч водящему» «Кто скорее до кегли»	«Кто быстрее» «Пас ногой» «Кто выше прыгнет»
Подвижная игра		«Мышеловка»	«Горелки»	«Не оставайся на земле»
3 часть. Заклучительная		Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.



### СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования /Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.-М.: Мозайка-Синтез, 2014.
2. Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» М.: Мозайка-синтез» 2010 г
3. Э.Я. Степаненкова «Методика проведения подвижных игр».- М.: Мозаика-Синтез, 20082010.
4. Э. Я. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду».- М.: Мозаика-Синтез, 2005- 2010.
5. Подвижные игры народов Урала. – Екатеринбург: ИРРО.- 2009. Старший дошкольный возраст
6. В.Фролов, Г.Юрко «Физкультурные занятия на свежем воздухе с детьми дошкольного возраста».- М.:Просвещение 1983 г.
7. Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет.- М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575902

Владелец Чухнина Елена Михайловна

Действителен с 04.04.2022 по 04.04.2023