

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детство»  
«Центр развития ребенка» города Калуги  
необособленное структурное подразделение «Бережок»  
(МБДОУ «Детство» «ЦРР» г. Калуги НСП «Бережок»)**

Принята  
на заседании педагогического совета  
МБДОУ «Детство» «ЦРР» г. Калуги  
НСП «Бережок»  
(протокол №1 от 31.08.2023)

Утверждена  
приказом МБДОУ «Детство» «ЦРР»  
г. Калуги НСП «Бережок» №264  
от 01.09.2023

**Рабочая программа  
организации образовательной деятельности  
по физическому развитию  
для детей в возрасте от 3 до 7 лет  
в группах общеразвивающей направленности  
инструктора по физкультуре  
на 2023/2024 учебный год**

**Составитель: инструктор по физкультуре  
Игнахина Екатерина Сергеевна  
Без категории**

**г.Калуга,  
2023**

## Содержание

<b>I. Целевой раздел Программы</b>	
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи реализации Программы	3
1.3 1.3 Принципы и подходы в организации образовательного процесса	5
1.4 Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет	6
1.5 Планируемые результаты освоения программы	10
<b>II. Содержательный раздел Программы</b>	
2.1 Содержание образовательной области «Физическое развитие»	12
2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	29
2.3 Взаимодействие с другими участниками образовательного процесса	36
2.4 Взаимодействие с семьями воспитанников	37
2.5 Другие характеристики Программы	38
<b>III. Организационный раздел Программы</b>	
3.1 Организация развивающей предметно-пространственной среды	40
3.2 Модель двигательного режима	43
Перечень литературных источников	45
Приложение 1. Система физкультурно-оздоровительной работы	
Приложение 2. Календарно-тематическое планирование	
Приложение 3. Критерии по образовательной области «Физическая культура»	

## I. Целевой раздел

### 1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре по организации и осуществлению образовательной деятельности с детьми в группах общеразвивающей направленности для воспитанников в возрасте от 3 до 7 лет разработана на основе общеобразовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детство» «ЦРР» г. Калуги НСП «Бережок» в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155) (далее – ФГОС ДО);
- Приказ Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (далее – ФОП ДО);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21)
- Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»

- Устав УО

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста.

Она направлена на создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности; на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

### 1.2 Цели и задачи реализации Программы

**Цель** образовательной области «Физическое развитие»: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие детей дошкольного возраста.

Реализация данной цели связана с решением следующих 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.

**Оздоровительные задачи:**

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно – двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;

- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

**Образовательные задачи:**

- формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

**Воспитательные задачи:**

- формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);

- формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);

- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

### 1.3 Основные принципы и подходы к формированию Программы

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

#### Принципы построения Программы:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.

- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования я нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности,

гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Данная программа построена на основе *качественного подхода* к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход учитывает, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека.

#### Возрастной подход

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

#### Личностный подход

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

### **1.4 Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста**

#### **Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет**

В этом возрасте ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга, Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в **дошкольном возрасте**.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Изобразительная деятельность ребенка зависит от его представлений о предмете. В этом возрасте они только начинают формироваться. Графические образы бедны. У одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети уже могут использовать цвет.

Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Младшие дошкольники способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Известно, что аппликация оказывает положительное влияние на развитие восприятия. В этом возрасте детям доступны простейшие виды аппликации.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу. - В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования предэталонов — индивидуальных единиц восприятия — переходят к сенсорным эталонам — культурно-выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны

дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса - и в помещении всего дошкольного учреждения.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3-4 слова и 5-6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя. В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

#### **Возрастные особенности детей 4-5 лет**

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Значительное развитие получает изобразительная деятельность. Рисунок становится предметным и детализированным. Графическое изображение человека характеризуется наличием туловища, глаз, рта, носа, волос, иногда одежды и ее деталей. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т.д.

Усложняется конструирование. Постройки могут включать 5-6 деталей. Формируются навыки конструирования по собственному замыслу, а также планирование последовательности действий.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной

предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т.д.

Начинает развиваться образное мышление. Дети оказываются способными использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа.

Для детей этого возраста особенно характерны известные феномены Ж. Пиаже: сохранение количества, объема и величины. Например, если им предъявить три черных кружка из бумаги и семь белых кружков из бумаги и спросить: «Каких кружков больше — черных или белых?», большинство ответят, что белых больше. Но если спросить: «Каких больше — белых или бумажных?», ответ будет таким же — больше белых.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие,

В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы.

Развивается грамматическая сторона речи. Дошкольники занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении со взрослым становится внеситуативной.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации,

совершенствования восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками, дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

### **Возрастные особенности развития детей 5-7 лет**

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода 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 (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего 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, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, 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. У детей 5-6-7 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

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

#### **1.4 Планируемые результаты освоения программы**

##### **Младшая группа**

ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье

### **Средняя группа**

ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации

### **Старшая группа**

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

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

ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.

### **Подготовительная группа**

у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

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

ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности.

## **II. Содержательный раздел**

**2.1 Описание образовательной области «Физическое развитие»** 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.

### **Воспитанники в возрасте от 3 лет до 4 лет**

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

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

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

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

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

Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске;

катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки;

выставление ноги вперед, в сторону, назад;

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

Строевые упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5) Активный отдых.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют

подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

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

#### **Воспитанники в возрасте от 4 лет до 5 лет**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

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

формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см; прокатывание

обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м;

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на

прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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

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

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

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

#### 4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет

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

#### 5) Активный отдых.

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

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

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

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

#### **Воспитанники в возрасте от 5 лет до 6 лет.**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

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

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

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

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

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

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

Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

Основные движения:

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

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

проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

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

нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### б) Активный отдых.

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

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

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

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

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

#### **Воспитанники в возрасте от 6 лет до 7 лет**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

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

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

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

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

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

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

Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

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

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

Основные движения:

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

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

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

бег: бег в колонне по одному, враспынную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2 - 3 минут; быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

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

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

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и

последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед,

вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднятие и опускание ног лежа на спине;

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

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность,

целестремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

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

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

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

#### б) Активный отдых.

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

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

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

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

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

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и

трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

## **2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников**

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преимущество в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культурой; взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Для обеспечения эффективного взаимодействия педагога и детей используются следующие методы:

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:
  - имитация (подражание);
  - демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
  - использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
  - использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.
2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.
3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно –

распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

<b>Совместная образовательная деятельность педагогов и детей</b>		<b>самостоятельная деятельность детей</b>	<b>Взаимодействие с семьями воспитанников</b>
<b>непосредственно образовательная деятельность</b>	<b>образовательная деятельность в режимных моментах</b>		
Образовательная деятельность (физическая культура): - сюжетно-игровые, - тематические, - классические, -тренирующие, - на улице, Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения -«Неделя здоровья»	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: -классическая, -игровая, -музыкально-ритмическая Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Имитационные движения.	Спортивные игры Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения.	-физкультурные досуги -спортивные праздники -«Неделя здоровья»

	Спортивные праздники и развлечения Гимнастика после дневного сна -«Неделя здоровья»		
--	---	--	--

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДООУ составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять не менее 60 % периода бодрствования.
2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.
3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.
5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.
6. Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

### **Структура образовательной деятельности (занятия) в спортивном зале**

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

Продолжительность занятия по физической культуре:

15 минут - 2-я младшая группа

20 минут - средняя группа

25 минут - старшая группа

30 минут - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть (направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части):

2 минуты - 2-я младшая группа, 3 минуты - средняя группа, 3 минуты - старшая группа, 4 минуты - подготовительная к школе группа.

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

10 минут – 2-ая младшая группа, 14 минут – средняя группа, 19 мин. - старшая группа, 23 мин. - подготовительная к школе группа.

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

3 минуты - 2-я младшая группа, 3 минуты - средняя группа, 3 минуты - старшая группа, 3 минуты - подготовительная к школе группа.

### **Структура образовательной деятельности (занятия) на свежем воздухе**

Третья НОД проводится на улице, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем или инструктором по физической культуре. При составлении конспектов инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

Продолжительность занятия по физической культуре:

15 минут - 2-я младшая группа

20 минут - средняя группа

25 минут - старшая группа

30 минут - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки):

2 минуты - 2-я младшая группа, 3 минуты - средняя группа, 3 минуты - старшая группа, 4 минуты - подготовительная к школе группа.

Основная часть (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом):

10 минут – 2-ая младшая группа, 14 минут – средняя группа, 19 мин. - старшая группа, 23 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания):

2 минуты - 2-я младшая группа, 3 минуты - средняя группа, 3 минуты - старшая группа, 3 минуты - подготовительная к школе группа.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

**Общеразвивающие упражнения** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы.

Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метанием и бросками; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

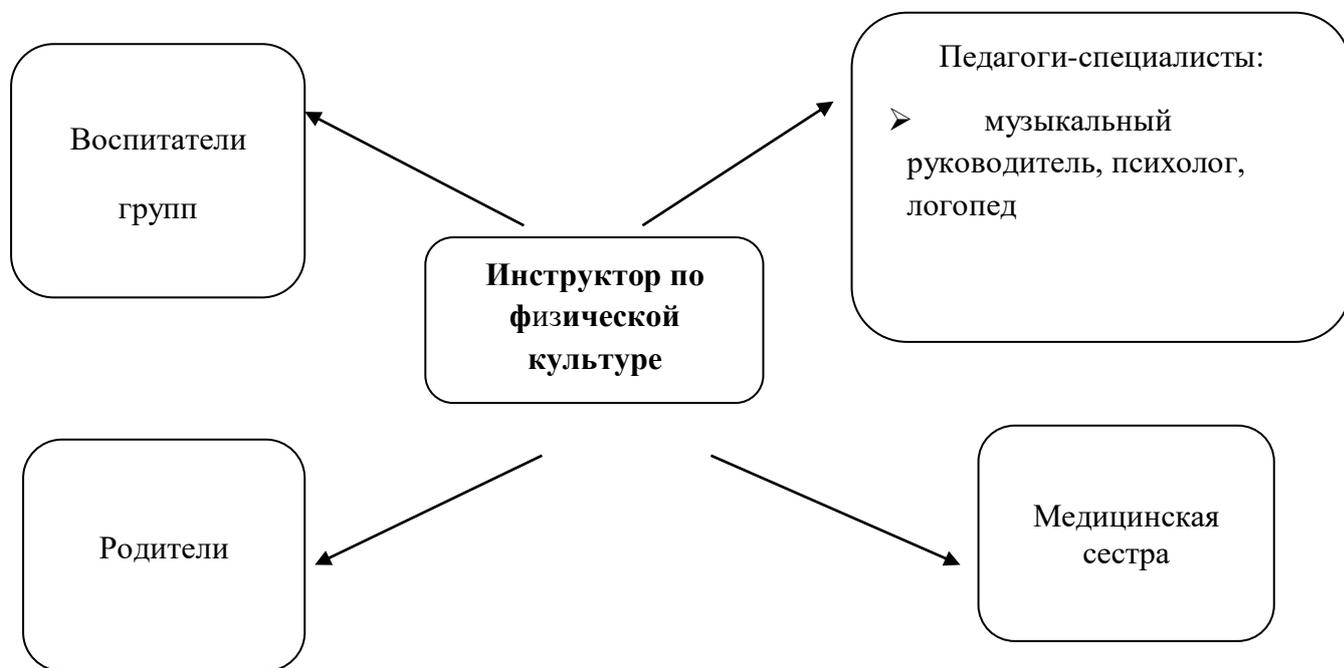
**Физкультурно-досуговые мероприятия** направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

### **2.3 Взаимодействие с другими участниками образовательного процесса**

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

### Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса



#### Инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на НОД, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей: «Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности. «Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п. «Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

#### Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

Задачи взаимосвязи:

- коррекция звукопроизношения;
- упражнение детей в основных видах движений;
- становление координации общей моторики;
- умение согласовывать слово и жест;

- воспитание умения работать сообща

#### Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

- физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
- профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
- способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

#### Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

- на эмоции детей;
- создает у них хорошее настроение;
- помогает активировать умственную деятельность;
- способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
- привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

## **2.4 Взаимодействие с семьями воспитанников**

### **Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников:**

- разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

- ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

- информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

- знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных

физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

- создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе). Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.

- информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.

- ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

- знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.

- разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников. Совместно с родителями и при участии медико-психологической службы детского сада создавать индивидуальные программы оздоровления детей и поддерживать семью в их реализации.

## **2.5 Иные характеристики содержания Программы**

### **Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

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

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

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

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

целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их

формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;

освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся .

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.

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

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

Периодичность проведения педагогической диагностики определяется ДОО. Оптимальным является её проведение на начальном этапе освоения ребёнком образовательной программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (заключительная, финальная диагностика). При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребёнка в группе. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребёнка.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов: наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное), специальных диагностических ситуаций. При необходимости педагог может использовать специальные методики диагностики физического, коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического развития.

Основным методом педагогической диагностики является наблюдение. Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики развития ребёнка. Они выступают как обобщенные показатели возможных достижений детей на разных этапах дошкольного детства в соответствующих образовательных областях. Инструктор по физической культуре наблюдает за поведением ребёнка в двигательной деятельности.

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

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

<b>Направление</b>	<b>Пособия, используемые для проведения педагогической диагностики развития детей при реализации ООП ДО</b>
Физическое развитие	Ивашкова О.В. Диагностический инструментарий. Разработано в соответствии с ФГОС ДО

### Ш. Организационный раздел Программы

#### 3.1 Организация развивающей предметно-пространственной среды

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, непосредственной образовательной деятельности и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

#### **Физкультурное оборудование и инвентарь для проведения непосредственной образовательной деятельности**

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Размеры (мм), масса (гр.)</b>	<b>Кол – во</b>
1.	Батут детский		1
2.	Бубен		1
3.	Веревка	длина 3500 мм	1
4.	Гантели детские (пластмассовые)		8

5.	Гантели детские (утяжеленные)		10
6.	Дартс с липучками		2
7.	Канат гладкий	длина 3000 мм	2
8.	Кегли (пластмассовые)		20
9.	Кольцеброс (набор)		1
10.	Корзины под мячи		4
11.	Конус пластмассовый		8
12.	Ленточки на колечке		46
13.	Лестница-стремянка деревянная (средняя)		1
14.	Лестница с зацепами	длина 2000 мм	1
15.	Летающая тарелка		1
16.	Мат дермантиновый (поролон)		1
17.	Мешочки с песком разного веса	m=150-200 гр	33
18.	Мешочки для равновесия		15
19.	Модули мягкие		12
20.	Мяч: резиновый  набивной массажный ортопедический	диаметр 80 мм диаметр 130 мм диаметр 170мм вес 1000 гр диаметр до 110 мм	8 38 42 15 10 12
21.	Обруч (пластмассовый)	диаметр 650 мм диаметр 700 мм диаметр 900 мм	6 10 20
22.	Палка гимнастическая (деревянная)	длина 650 мм	8
	Палка гимнастическая (пластмассовая)	длина 1100 мм длина 1500 мм	20 4
23.	Палочка с двумя висящими шарами		2
24.	Погремушка		24
25.	Подставка деревянная под обручи		3
26.	Подставка пластмассовая под палки		5
27.	Скамейка деревянная	длина 4000 мм длина 2000 мм	1 2
28.	Скакалка		30
29.	Стенка гимнастическая		3 пролета
30.	Секундомер электронный		1
31.	Свисток		1

### Оборудование для подвижных игр и эстафет

1.	Колокольчики		3
2.	Кольцо для подпрыгивания с погремушками		1
3.	Листочки картонные		2
4.	Лошадка с колесиками		2
5.	Маски зверей		22
6.	Мешок для прыжков		1
7.	Палатка детская		2
8.	«Радужный дождь»		1
9.	Туннель детский		2

### Нестандартное оборудование

1.	Гимнастические ленты		5
2.	Дорожки здоровья		5
3.	Змея: - узкая - широкая	4500мм 4000мм	1 1
4.	Кольца (пробки)		20
5.	Короткие косички		10
6.	Косички		26
7.	Массажер для спины		2
8.	Мешочки для стоп		3
9.	Мягкие палочки	400 мм 650 мм	8 4
10.	«Паучки»		20
11.	Султанчики		25
12.	Сосульки		4

### Оборудование для спортивных игр и упражнений

1.	<b>Бадминтон</b> Ракетка для бадминтона Волан		3 набора 9
2.	<b>Баскетбол</b> Щит баскетбольный навесной с корзиной		2
4.	<b>Лыжи пластиковые</b>	от 1100 мм	20
5.	<b>Хоккей</b> Клюшки хоккейные (деревянные) Шайба		2 4
6.	Футбол Футбольный мяч		2

## ТСО

Музыкальный центр		1
Аудиозаписи		имеются и обновляются

## 3.2 Модель двигательного режима

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Организованная деятельность	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед	10 час и более/нед
Утренняя гимнастика	10 минут	10 минут	10 минут	10 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физкультминутка во время занятия	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Непосредственная образовательная деятельность	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	15мин 2 раз/мес	20 мин 2 раз/мес	30 мин 2 раз/мес	40-50мин 2раз/мес
Спортивные праздники	-----	-----	90 мин 2раза /год	90мин 2 раза/год
Неделя здоровья	Осень Зима	Осень Зима	Осень Зима	Осень Зима
Подвижные игры во 2 половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

## Соотношение режимных процессов, различных видов деятельности в течение дня у детей 3-7 лет

Воз-	Образовательная	Образовательна	Самостоятельная	Прогулка	Взаимодействи
------	-----------------	----------------	-----------------	----------	---------------

раст	деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения)	я деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов (организация питания, сон)	игровая деятельность детей		е с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования
3-4	1ч. 45 мин.	2ч. 15 мин.	3ч. 00 мин.	3ч. 20 мин.	2ч. 00 мин.
4-5	1ч. 50 мин.	2ч. 10 мин.	3ч. 15 мин.	3ч. 30 мин.	2ч. 20 мин.
5-6	2ч. 00 мин.	2ч. 05 мин	3ч. 25 мин.	3ч. 40мин.	2ч. 30 мин.
6-7	2ч. 10 мин.	2ч. 00мин	3ч. 30мин.	3ч.45 мин.	2ч. 30 мин.

### Перечень литературных источников

1. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность младшего и среднего дошкольного возраста. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012
2. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность 5-7 лет. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017
3. Антология дошкольного образования: Навигатор образовательных программ дошкольного образования: сборник. - М.: Издательство «Национальное образование», 2015.
4. Антонова Л.В. Игры на свежем воздухе. – М.: ООО ИКТЦ «Лада», 2010
5. Варенник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2008
6. Волосовец Т.В., Кутепова Е.Н. Инклюзивная практика в дошкольном образовании: методич. пособие для педагогов дошко. учреждений / под ред. - М.: Мозаика-Синтез, 2011.
7. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования/ Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др.- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.
8. Короткова Н.А., Нежнов П.Г. Наблюдение за развитием детей в дошкольных группах / Изд. 3-е, дораб. - М.: Линка-Пресс, 2014.
9. Корчак Януш. Уважение к ребенку. - СПб.: Питер, 2015.
10. Кривцова С.В. Патяева Е.Ю.Семья. Искусство общения с ребенком / под ред. А.Г. Асмолова. - М.: Учебная книга БИС, 2008.
11. Михайлова-Свирская Л.В. Индивидуализация образования детей дошкольного возраста. Пособие для педагогов ДОО (0-7 лет). - М.: Просвещение, 2014.
12. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов ДОУ. – СПб.: Детство-пресс, 2008
13. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7-лет. М.: Владос, 2001. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-синтез, 2009
14. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-синтез, 2009
15. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-синтез, 2010
16. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-синтез, 2009
17. Подъяков Н.Н. Психическое развитие и саморазвитие ребенка-дошкольника. Ближние и дальние горизонты. - М., 2013.
18. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-синтез, 2002.
19. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания - М.: Издательский дом «Воспитание дошкольников», 2005
20. Уденховен Н. ван, Вазир Р. Новое детство. Как изменились условия и потребности жизни детей. - М.: Университетская книга, 2010.
21. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. Сценарии спортивных праздников и развлечений: Пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: «Детство-пресс», 2009.
22. Эльконин Д.Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.Б. Эльконин; - 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 384 с

## Система физкультурно-оздоровительной работы

№	мероприятия	возрастная группа	периодичность	ответственный
<b>I. Мониторинг</b>				
1.	Определение уровня физического развития  Определение уровня физической подготовленности детей	Все группы	2 раза в год (в сентябре и апреле)	Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Старшие и подготовительная к школе группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач-педиатр
<b>II. Двигательная деятельность</b>				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы (кроме групп Рв)	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Непосредственная образовательная деятельность	Все группы (кроме групп Рв)	3 раза в неделю: зал - 2 раза воздух- 1 раз	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	Физкультурные досуги	Все группы (кроме групп Рв)	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре

8.	Физкультурные праздники	Все группы (кроме групп Рв)	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
9.	День здоровья	Все группы (кроме групп Рв)	2 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
10.	Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги
11.	Динамические паузы	Все группы	ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
<b>III. Профилактические мероприятия</b>				
1.	Витаминотерапия	Все группы	В течение года	Старшая медсестра
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Старшая медсестра
3.	Профилактические прививки	Все группы	По графику проведения прививок	Медсестра
4.	Гигиенические процедуры	Все группы	ежедневно	Воспитатели
5.	Кварцевание групп	ежедневно	В течение года	Воспитатели
6.	Самомассаж	Всем детям	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
7.	Гимнастика для глаз	Всем детям	В течение года	Воспитатели
8.	Танцы и упражнения специального воздействия	Старший возраст	еженедельно	Музыканты, хореограф, воспитатели

<b>V. Нетрадиционные формы оздоровления</b>				
1.	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельностью, физкультуре и перед сном	Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, воспитатель группы
2.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Старшая медсестра, младшие воспитатели
<b>VI. Закаливание</b>				
1.	Ходьба босиком	Все группы	После сна	Воспитатели
2.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
3.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
4.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна	Воспитатели

**Приложение 2**

**Комплексно-тематическое планирование занятий по физической культуре  
Сентябрь (2 младшая группа)**

<b>Содержание непосредственной образовательной деятельности</b>				
Тема Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	«Мы такие разные»
	4-я неделя			
	<b>Мониторинг</b>		<b>Неделя здоровья</b>	<b>Планируемые результаты развития качеств ребенка:</b> сохраняет равновесие при ходьбе по извилистой дорожке (ш. 20 см, дл. 3 м), прокатывает мяч друг другу, ползает на средних четвереньках. Развивает ловкость, координацию движений. Воспитывать умение заниматься совместно.
<b>Вводная часть</b>				Построение в колонну по одному. Обычная ходьба, на носках (разные положения рук), в колонне друг за другом: игровое задание «Едет, едет паровоз», подражательное упражнение «Петушки», «стайкой»; обычный бег, на носках. Дыхательное упражнение «Вырасти большой». Перестроение в рассыпную.
<b>ОРУ</b>				<b>Без предметов</b>
<b>Основные виды движений</b>				1. равновесие - ходьба по извилистой дорожке (ш. 20 см, дл. 3 м); 2. лазание - ползание на средних четвереньках 3. действие с мячом - прокатывание мяча друг другу
<b>Подвижные игры</b>				<b>«Огуречик, огуречик ...»</b>
<b>Игры малой подвижности</b>				<b>«По ровненькой дорожке»</b>

## Октябрь (2 младшая группа)

## Содержание непосредственной образовательной деятельности

Тема Этапы НОД	«В мире животных»	«Наши добрые дела»	«Путешествие по родному городу»	«Золотая осень»	«Мир вокруг нас»
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Вводная часть	<p><b>Планируемые результаты развития качеств ребенка:</b> сохраняет равновесие при ходьбе по извилистой дорожке (ш. 20 см, дл. 3 м), с хлопками над головой, прыгать на двух ногах на месте, прыжкам на двух ногах с продвижением вперед, ползать на средних четвереньках, прокатывать мяч друг другу; отбивать и ловить мяч не прижимая его к груди. Развивает координацию движений, глазомер, ловкость, ориентировку в пространстве, быстроту, внимание. Воспитывает активность, дружелюбие, умение свободно общаться друг с другом в движениях, организованность, уверенность в своих силах.</p>				
	<p>Построение в колонну по одному. Обычная ходьба, в колонне друг за другом: игровое задание «Едет, едет паровоз», подражательное упражнение «Обезьянки», «стайкой»; обычный бег, на носках. Дыхательное упражнение «Вырасти большой». Перестроение в рассыпную.</p>	<p>Построение в колонну по одному. Обычная ходьба, в колонне друг за другом: игровое задание «Едет, едет паровоз», подражательное упражнение «Обезьянки», «стайкой»; обычный бег, на носках, в медленном темпе. Дыхательное упражнение «Вырасти большой». Перестроение в рассыпную.</p>	<p>Построение в колонну по одному. Обычная ходьба, в колонне друг за другом: игровое задание «Едет, едет паровоз», подражательное упражнение «Черепашки», «стайкой»; обычный бег, на носках, в медленном темпе. Дыхательное упражнение «Вырасти большой». Перестроение в рассыпную</p>	<p>Построение в колонну по одному. Обычная ходьба, в колонне друг за другом: игровое задание «Едет, едет паровоз», подражательное упражнение «Черепашки», «стайкой»; обычный бег, на носках, в быстром темпе. Дыхательное упражнение «Вырасти большой». Перестроение в рассыпную.</p>	<p>Построение в колонну по одному. Обычная ходьба, игровое задание «Трамвай», на носках (разные положения рук), на пятках, руки за спину, подражательное упражнение «Обезьянки»; обычный бег, в быстром темпе. Дыхательное упражнение «Поднимем выше груз». Перестроение в рассыпную.</p>
ОРУ	<b>с погремушками</b>				
Основные виды движений	<p>1. <u>прыжки</u> – прыжки на двух ногах на месте 2. <u>лазание</u> – ползание на средних четвереньках 3. <u>действие с мячом</u> – проката</p>	<p>1. <u>прыжки</u> – прыжки на двух ногах на месте 2. <u>равновесие</u> - ходьба по извилистой дорожке (ш. 20 см, дл. 3 м)</p>	<p>1. <u>прыжки</u> – прыжки на двух ногах на месте; 2. <u>равновесие</u> - ходьба по извилистой дорожке (ш. 20 см, дл. 3 м) с хлопками над</p>	<p>1. <u>прыжки</u> – прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2. <u>равновесие</u> - ходьба по извилистой дорожке (ш. 20</p>	<p>1. <u>метание</u> - отбивание и ловле мяча не прижимая его к груди 2. <u>прыжки</u> – прыжки на двух ногах с продвижением</p>

	тывание мяча друг другу	3.действие с мячом - прокатывание мяча друг другу	головой 3.действие с мячом - прокатывание мяча друг другу	см, дл. 3 м) с хлопками над головой лазание - ползание на средних четвереньках	вперед 3.лазание - ползание на средних четвереньках
<b>Подвижные игры</b>	«Солнышко и дождик»	«Кролики»	«Поезд», «Трамвай»	«Солнышко и дождик», «Кролики»	«Солнышко и дождик», «Догони меня!»
<b>Игры малой подвижности</b>	«Ровным кругом»	«Солнышко и зонтик»	«Ровным кругом»	«Пузырь»	«Пузырь»

### Ноябрь (2 младшая группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема Этапы НОД	«Моя страна, моя Родина»	«Мир предметов и техники»	«Мои права»	«В мире профессий»
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития качеств ребенка:</b> сохраняет равновесие при перешагивании через кирпичики (выс. 10-15 см), может прыгать на двух ногах с продвижением вперед, прыгать в обруч, лежащий на полу; отбивает и ловит мяч не прижимая его к груди, бросает мяч двумя руками вперед из-за головы, от груди; пролезает под предметом, не касаясь руками пола. Развивает координацию движений, внимание. ориентировку в пространстве. Воспитывает самостоятельность, организованность, дружеские взаимоотношения, смелость. Поддерживать хорошее настроение.</p>				
<b>Вводная часть</b>	<p>Построение в колонну по одному. Обычная ходьба, игровое задание «Трамвай», на носках (разные положения рук), на пятках, руки за спину, подражательное упражнение «Обезьянки»; обычный бег, со сменой темпа и направления. Дыхательное упражнение «Поднимем выше груз». Перестроение в рассыпную.</p>	<p>Построение в колонну по одному. Обычная ходьба, игровое задание «Трамвай», на носках (разные положения рук), на пятках, руки за спину, подражательное упражнение «Петушки», за ведущим по ориентирам; обычный бег, со сменой темпа и направления. Дыхательное упражнение «Поднимем выше груз». Перестроение в рассыпную.</p>	<p>Построение в колонну по одному. Обычная ходьба, игровое задание «Трамвай», на носках (разные положения рук), на пятках, руки за спину, подражательное упражнение «Петушки», за ведущим по ориентирам; обычный бег, со сменой темпа и направления. Дыхательное упражнение «Поднимем выше груз». Перестроение в рассыпную.</p>	<p>Построение в колонну по одному. Обычная ходьба, игровое задание «Трамвай», на носках (разные положения рук), на пятках, руки за спину, подражательное упражнение «Петушки», за ведущим по ориентирам; обычный бег, со сменой темпа и направления. Дыхательное упражнение «Поднимем выше груз». Перестроение в рассыпную.</p>

ОРУ	Без предметов		С погремушками	
<b>Основные виды движений</b>	1. <u>метание</u> – отбивание и ловля мяча не прижимая его к груди 2. <u>равновесие</u> – перешагивание через кирпичики (выс. 10-15 см) 3. <u>лазание</u> – пролезание под предметом, не касаясь руками пола	1. <u>метание</u> – отбивание и ловля мяча не прижимая его к груди 2. <u>прыжки</u> – прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. <u>лазание</u> – пролезание под предметом, не касаясь руками пола	1. <u>метание</u> – отбивание и ловля мяча не прижимая его к груди 2. <u>равновесие</u> – перешагивание через кирпичики (выс. 10-15 см) 3. <u>лазание</u> – пролезание под предметом, не касаясь руками пола	1. <u>метание</u> - бросание мяча двумя руками вперед из-за головы, от груди 2. <u>равновесие</u> – перешагивание через кирпичики (выс. 10-15 см) 3. <u>прыжки</u> – прыжки в обруч, лежащий на полу пола
<b>Подвижные игры</b>	«Солнышко и дождик», «Догони меня!»	«Лохматый пес»	«Найди свой цвет», «Кролики»	«Догони меня!»
<b>Игры малой подвижности</b>	«Гимнастика»	«Возьми флажок»	«Пузырь»	«Ровным кругом»

### Декабрь (2 младшая группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема	«Здравствуй, зимушка-зима»	«Мастерская деда Мороза»	«Новогодние чудеса»	«Неделя безопасности»
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития качеств ребенка:</b> сохраняет равновесие при перешагивании через кирпичики (выс. 10-15 см), при ходьбе по гимнастической скамейке, при ходьбе и влезанию на скамейку, руки в стороны, на середине подняться на носки; может бросать мяч двумя руками вперед из-за головы, от груди, ловить мяч, брошенного воспитателем (0,9-1,5м); пролезать в обруч, расположенному вертикально к полу, прямо, не касаясь руками пола; прыгать вверх на месте с целью достать предмет, прыгать в обруч, лежащий на полу; развивает координацию движений, глазомер, ориентировку в пространстве. Внимание; воспитывает организованность, самостоятельность, решительность, уверенность в своих силах.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну по одному. Обычная ходьба, на носках (разные положения рук), на пятках, руки за спину, подражательное упражнение «Черепашки», «змейкой» между предметами; обычный бег, в медленном темпе.	Построение в колонну по одному. Обычная ходьба, на носках (разные положения рук), на пятках, руки за спину, подражательное упражнение «Черепашки», «змейкой» между предметами; обычный бег, в медленном темпе.	Построение в колонну по одному. Обычная ходьба, на носках (разные положения рук), подражательное упражнение «Петушки», с выполнением задания (кружиться, руки на поясе); обычный бег, в быстром темпе.	Построение в колонну по одному. Обычная ходьба, на носках (разные положения рук), подражательное упражнение «Петушки», с выполнением заданий (кружиться, руки на поясе); обыч-

	Дыхательное упражнение «Здравствуй, солнышко». Перестроение в круг.	Дыхательное упражнение «Здравствуй, солнышко». Перестроение в круг.	Дыхательное упражнение «Здравствуй, солнышко». Перестроение в круг.	ный бег, в быстром темпе. Дыхательное упражнение «Здравствуй, солнышко». Перестроение в круг.
<b>ОРУ</b>	<b>с кубиками</b>			
<b>Основные виды движений</b>	1. <u>метание</u> -бросание мяча двумя руками вперед из-за головы, от груди 2. <u>равновесие</u> – перешагивание через кирпичики (выс. 10-15 см) 3. <u>прыжки</u> – прыжки вверх на месте с целью достать предмет	1. <u>метание</u> - бросание мяча двумя руками вперед из-за головы 2. <u>лазание</u> – пролезанию в обруч, расположенному вертикально к полу, прямо, не касаясь руками пола 3. <u>прыжки</u> - прыжки в обруч, лежащий на полу	1. <u>равновесие</u> - ходьба по гимнастической скамейке 2. <u>лазание</u> – пролезанию в обруч, расположенному вертикально к полу, прямо, не касаясь руками пола 3. <u>прыжки</u> - прыжки вверх на месте с целью достать предмет	1. <u>равновесие</u> - ходьба и влезание на скамейку, руки в стороны, на середине подняться на носки 2. <u>прыжки</u> – прыжки в плоский обруч, лежащий на полу 3. <u>метание</u> – ловля мяча, брошенного воспитателем(0,9-1,5м)
<b>Подвижные игры</b>	«Цветные автомобили», «Быстро найди предмет»	«Найди свой цвет»	«Воробышки и кот»	«Трамвай»
<b>Игры малой подвижности</b>	«Возьми флажок»	«Угадай по голосу»	«Шли, шли и нашли»	«Угадай, кто кричит»

### Январь (2 младшая группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема	«Зимние забавы»	«Зимушка хрустальная»	«Кругосветное путешествие»	«В мире наших увлечений»
Этапы НОД	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития качеств ребенка:</b> сохраняет равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; при ходьбе и влезанию на скамейку, руки в стороны, на середине подняться на носки; при ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком в руках; может прыгать вверх на месте с целью достать предмет; прыгать в длину с места (40 см); ловить мяч, брошенный воспитателем (0,9-1,5м); пролезать в обруч, расположенному вертикально к полу, прямо, не касаясь руками пола; лазить по гимнастической стенке (приставным шагом); развивает ориентировку в пространстве, ловкость, координацию движений, глазомер, внимание; воспитывает активность, решительность, самостоятельность, организованность.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу по одному.			

	Повороты на месте направо, налево переступанием. Обычная ходьба, на носках (разные положения рук), подражательное упражнение «Обезьянки», с выполнением заданий (кружиться, руки на поясе); обычный бег, в быстром темпе. Дыхательное упражнение «Грибок». Перестроение в рассыпную	Повороты на месте направо, налево переступанием. Обычная ходьба, на носках (разные положения рук), подражательное упражнение «Обезьянки», с выполнением заданий (кружиться, руки на поясе); обычный бег, в быстром темпе. Дыхательное упражнение «Грибок». Перестроение в рассыпную	Повороты на месте направо, налево переступанием. Обычная ходьба, на носках (разные положения рук), подражательное упражнение «Петушки», с выполнением заданий (кружиться, руки на поясе); обычный бег, на носках. Дыхательное упражнение «Грибок». Перестроение в рассыпную	Повороты на месте направо, налево переступанием. Обычная ходьба, на носках (разные положения рук), подражательное упражнение «Петушки», с выполнением заданий (кружиться, руки на поясе); обычный бег, на носках. Дыхательное упражнение «Грибок». Перестроение в рассыпную
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>			
<b>Основные виды движений</b>	1. <u>равновесие</u> - ходьба по гимнастической скамейке 2. <u>лазание</u> – пролезание в обруч, расположенному вертикально к полу, прямо, не касаясь руками пола 3. <u>прыжки</u> - прыжки вверх на месте с целью достать предмет	1. <u>прыжки</u> - прыжки в длину с места (40 см) 2. <u>равновесие</u> -ходьба и влезание на скамейку, руки в стороны, на середине подняться на носки 3. <u>метание</u> - ловля мяча, брошенного воспитателем (0,9-1,5м)	1. <u>лазание</u> - лазание по гимнастической стенке 2. <u>прыжки</u> - прыжки в длину с места (40 см) 3. <u>равновесие</u> -ходьба по гимнастической скамейке	1. <u>равновесие</u> -ходьба по гимнастической скамейке с мешочком в руках; ходьба и влезанию на скамейку, руки в стороны, на середине подняться на носки 2. <u>метание</u> - ловля мяча, брошенного воспитателем (0,9-1,5м)
<b>Подвижные игры</b>	«Веселые зайчата»	«Здравствуй, Мишка»	«Птички в гнездышках»	«Самолеты»
<b>Игры малой подвижности</b>	«У ребят порядок строгий»	«Мяч в кругу»	«У ребят порядок строгий»	«Скажи и покажи»

### Февраль (2 младшая группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема		«Волшебные слова и поступки»	«Защитники Отечества»	«Культура и традиции»
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

<b>Планируемые результаты развития качеств ребенка:</b> сохраняет равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком в руках; при ходьбе по гимнастической скамейке с мячом над головой, может лазить по гимнастической стенке (приставным шагом); ловить мяч, брошенный воспитателем (0,9-1,5м); прыгать в длину с места (40 см); спрыгивать с высоты (h=15 см) с приземлением в обруч; развивает глазомер, ловкость, координацию движений. ориентировку в пространстве; воспитывает дружеские взаимоотношения, доброту к другим детям, дружелюбие.				
<b>Вводная часть</b>	<b>Неделя здоровья</b>	Построение в шеренгу по одному. Повороты на месте направо, налево переступанием. Обычная ходьба, на носках (разные положения рук), на пятках, руки за спину, подражательное упражнение «Черепашки», приставным шагом вперед и назад, вправо и влево; обычный бег, в медленном темпе. Дыхательное упражнение «Часики». Перестроение в колонну по два (парами)	Построение в шеренгу по одному. Повороты на месте направо, налево переступанием. Обычная ходьба, на носках (разные положения рук), на пятках, руки за спину, подражательное упражнение «Черепашки», приставным шагом вперед и назад, вправо и влево; обычный бег, в медленном темпе. Дыхательное упражнение «Часики». Перестроение в колонну по два (парами)	Построение в шеренгу по одному. Повороты на месте направо, налево переступанием. Обычная ходьба, на носках (разные положения рук), на пятках, руки за спину, подражательное упражнение «Петушки», приставным шагом вперед и назад, вправо и влево; обычный бег, в быстром темпе. Дыхательное упражнение «Часики». Перестроение в колонну по два (парами)
<b>ОРУ</b>		<b>с косичкой</b>		
<b>Основные виды движений</b>		1. <u>равновесие</u> -ходьба по гимнастической скамейке с мешочком в руках 2. <u>лазание</u> -лазание по гимнастической стенке (приставным шагом) 3. <u>прыжки</u> - прыжки в длину с места (40 см)	1. <u>равновесие</u> -ходьба по гимнастической скамейке с мешочком в руках 2. <u>прыжки</u> – спрыгивание с высоты (h=15 см) с приземлением в обруч 3. <u>лазание</u> - лазание по гимнастической стенке (приставным шагом)	1. <u>равновесие</u> -ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой 2. <u>прыжки</u> – спрыгивание с высоты (h=15 см) с приземлением в обруч 3. <u>метание</u> - ловля мяча, брошенного воспитателем (0,9-1,5м)
<b>Подвижные игры</b>		<b>«Погуляй!»</b>	<b>«Цветные автомобили»</b>	<b>«Здравствуй, Мишка»</b>
<b>Игры малой подвижности</b>		<b>«Мяч в кругу»</b>	<b>«Возьми флажок»</b>	<b>«Скажи и покажи»</b>

### Март (2 младшая группа)

<b>Содержание непосредственной образовательной деятельности</b>				
<b>Тема</b>	<b>«Весна шагает по планете»</b>	<b>«Цветы для любимых мам»</b>	<b>«Юные исследователи»</b>	<b>«Искусство и культура»</b>
<b>Этапы НОД</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>

**Планируемые результаты развития качеств ребенка:** сохраняет равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с мячом над головой; может метать предмет на дальность одной рукой в вертикальную и горизонтальную цель; бросать мяч двумя руками вперед из-за головы; подскакивать на месте, с продвижением вперед; прыгивать с высоты (h=15 см) с приземлением в обруч; ползать по гимнастической скамейке на высоких четвереньках; развивает глазомер, координацию движений, ориентировку в пространстве; воспитывает умение действовать сообща, решительность, смелость, взаимопомощь.

<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу по одному. Повороты на месте направо, налево переступанием. Обычная ходьба, игровое упражнение «Трамвай», на носках (разные положения рук), подражательное упражнение «Петушки», по диагонали; обычный бег, в быстром темпе. Дыхательное упражнение «Петух». Перестроение в колонну по два (парами).	Построение в шеренгу по одному. Повороты на месте направо, налево переступанием. Обычная ходьба, игровое упражнение «Трамвай», на носках (разные положения рук), подражательное упражнение «Обезьянки», по диагонали; обычный бег, со сменой темпа и направления. Дыхательное упражнение «Петух». Перестроение в рассыпную	Построение в шеренгу по одному. Повороты на месте направо, налево переступанием. Обычная ходьба, игровое упражнение «Трамвай», на носках (разные положения рук), подражательное упражнение «Обезьянки», с выполнением заданий (кружиться, руки на поясе); обычный бег, со сменой темпа и направления. Дыхательное упражнение «Петух». Перестроение в рассыпную	Построение в шеренгу по одному. Повороты на месте направо, налево переступанием. Обычная ходьба, игровое упражнение «Трамвай», на носках (разные положения рук), подражательное упражнение «Петушки», с выполнением заданий (подняться на носки и стоять); обычный бег, на носках. Дыхательное упражнение «Петух». Перестроение в рассыпную
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>			
<b>Основные виды движений</b>	1. <u>метание</u> - метание предмета на дальность одной рукой в вертикальную и горизонтальную цель 2. <u>равновесие</u> -ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой 3. <u>прыжки</u> – прыгивание с высоты (h=15 см) с приземлением в обруч	1. <u>равновесие</u> -ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой 2. <u>прыжки</u> – подскоки на месте, с продвижением вперед 3. <u>метание</u> - метание предмета на дальность одной рукой в вертикальную и горизонтальную цель	1. <u>равновесие</u> -ползание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках 2. <u>прыжки</u> – подскоки на месте, с продвижением вперед 3. <u>метание</u> - метание предмета на дальность одной рукой в вертикальную и горизонтальную цель	1. <u>равновесие</u> -ползание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках 2. <u>прыжки</u> – подскоки на месте, с продвижением вперед 3. <u>метание</u> – бросание мяча двумя руками вперед из-за головы
<b>Подвижные игры</b>	<b>«Лошадки»</b>	<b>«Туннель»</b>	<b>«Птички»</b>	<b>«Попади в круг»</b>

Игры малой подвижности	«Тишина у пруда»	«Кто в мешке?»	«Скажи и покажи»	«Пузырь»
------------------------	------------------	----------------	------------------	----------

**Апрель (2 младшая группа)**

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема  Этапы НОД	1-я и 2-я недели	3-я неделя		4-я неделя
	<b>Мониторинг</b>	<b>Планируемые результаты развития качеств ребенка:</b> сохраняет равновесие при ползании по гимнастической скамейке на средних четвереньках, при ползании по гимнастической скамейке на высоких четвереньках; может пролезть под предметом, не касаясь руками пола., отбивать и ловить мяч, не прижимая к груди; поскокивать с продвижением вперед; развивает ориентировку в пространстве, координацию движений, глазомер, ловкость; воспитывает активность, выдержку.		
<b>Вводная часть</b>		Построение в шеренгу по одному. Повороты на месте направо, налево переступанием. Обычная ходьба, игровое упражнение «Трамвай», на носках (разные положения рук), подражательное упражнение «Петушки», с выполнением заданий (подняться на носки и стоять); обычный бег, на носках. Дыхательное упражнение «Цветок распускается». Перестроение в круг.	Построение в шеренгу по одному. Повороты на месте направо, налево переступанием. Обычная ходьба, игровое упражнение «Трамвай», на носках (разные положения рук), подражательное упражнение «Черепашки», с выполнением заданий (кружиться, руки на поясе); обычный бег, в медленном темпе. Дыхательное упражнение «Цветок распускается». Перестроение в круг.	
<b>ОРУ</b>		<b>с флажками</b>		
<b>Основные виды движений</b>		1. <u>равновесие</u> - ползание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках; ползание по гимнастической скамейке на средних четвереньках 2. <u>лазание</u> - пролезание под предметом, не касаясь руками пола	1. <u>равновесие</u> - ползание по гимнастической скамейке на средних четвереньках 2. <u>прыжки</u> – подскоки с продвижением вперед 3. <u>метание</u> - отбивание и ловля мяча, не прижимая к груди	
<b>Подвижные игры</b>		<b>«Карусель»</b>		<b>«Мой веселый звонкий мяч»</b>
<b>Игры малой подвижности</b>		<b>«Ровным кругом»</b>		<b>«Угадай по голосу»</b>

**Май (2 младшая группа)**

<b>Содержание непосредственной образовательной деятельности</b>				
Тема				
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития качеств ребенка:</b> сохраняет равновесие при ходьбе с перешагивание через рейки лестницы, положенной на кубы (h=15-20 см); ползать по гимнастической скамейке на средних четвереньках; может ловить мяч, брошенный воспитателем (0,9-1,5 м); метать предмет на дальность одной рукой в горизонтальную и вертикальную цели; пролезать в обруч, расположенного вертикально к полу, прямо, не касаясь руками пола; лазать по гимнастической стенке (приставным шагом); спрыгивать с высоты (h=15 см) с приземлением в обруч; прыгать в длину с места; прыжках вверх на месте с целью достать предмет; поскокаивать с продвижением вперед; развивает ориентировку в пространстве, координацию движений, ловкость, уверенность в своих силах; воспитывает организованность, решительность, инициативу.</p>				
<b>Вводная часть</b>	<p>Построение в шеренгу по одному. Повороты на месте направо, налево переступанием. Обычная ходьба, на носках (разные положения рук), на пятках, руки за спину, подражательное упражнение «Черепашки», змейкой (между предметами); обычный бег, в медленном темпе. Дыхательное упражнение «Цветок распускается». Перестроение в круг</p>	<p>Построение в шеренгу по одному. Повороты на месте направо, налево переступанием. Обычная ходьба, на носках (разные положения рук), на пятках, руки за спину, подражательное упражнение «Петушки», змейкой (между предметами); обычный бег, в быстром темпе. Дыхательное упражнение «Цветок распускается». Перестроение в круг</p>	<p>Построение в шеренгу по одному. Повороты на месте направо, налево переступанием. Обычная ходьба, на носках (разные положения рук), на пятках, руки за спину, подражательное упражнение «Петушки», по диагонали; обычный бег, в быстром темпе. Дыхательное упражнение «Цветок распускается». Перестроение в рассыпную</p>	<p>Построение в шеренгу по одному. Повороты на месте направо, налево переступанием. Обычная ходьба, на носках (разные положения рук), на пятках, руки за спину, подражательное упражнение «Обезьянки», по диагонали; обычный бег, со сменой темпа и направления. Дыхательное упражнение «Цветок распускается». Перестроение в рассыпную</p>
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>			
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. <u>равновесие</u>-ползание по гимнастической скамейке на средних четвереньках; 2. <u>прыжки</u> – спрыгивание с высоты (h=15 см) с приземлением в обруч 3. <u>лазание</u> - лазание</p>	<p>1. <u>равновесие</u>- ходьба с перешагивание через рейки лестницы, положенной на кубы (h=15-20 см) 2. <u>лазание</u> – пролезание в обруч, расположенного вертикально к полу, прямо, не касаясь руками пола</p>	<p>1. <u>равновесие</u>- ходьба с перешагивание через рейки лестницы, положенной на кубы (h=15-20 см) 2. <u>метание</u> - ловля мяча, брошенного воспитателем (0,9-1,5 м) 3. <u>прыжки</u> – прыж-</p>	<p>1. <u>равновесие</u>- ходьба с перешагивание через рейки лестницы, положенной на кубы (h=15-20 см) 2. <u>прыжки</u> – поскоки с продвижением вперед 3. <u>метание</u> - метание предметов на даль-</p>

	по гимнастической стенке (приставным шагом)	3. <u>прыжки</u> – прыжки в длину с места	ки вверх на месте с целью достать предмет	ность одной рукой в горизонтальную и вертикальную цели
Подвижные игры	«Салют»	«Воробышки и кот»	«Самолеты»	«Карусель»
Игры малой подвижности	«У ребят порядок строгий»	«Шли, шли и нашли»	«По ровненькой дорожке»	«Угадай, кто и где кричит»

**Комплексно-тематическое планирование занятий по физической культуре  
Сентябрь (средняя группа)**

**Содержание непосредственной образовательной деятельности**

Тема Этапы НОД	1-я и 2-я недели	3-я неделя	«Мы такие разные»
			4-я неделя
	<b>Мониторинг</b>	<b>Неделя здоровья</b>	<b>Планируемые результаты развития качеств ребенка:</b> сохраняет равновесие при ходьбе по шнуру прямо; может прыгать на двух ногах с продвижением вперед, назад; прыгать на двух ногах с продвижением боком (вправо, влево); бросать малый мяч вверх, ловить двумя руками; развивает ловкость, координацию движений; воспитывает умение заниматься совместно, чувство уверенности в себе.
<b>Вводная часть</b>			Построение в колонну по одному. Обычная ходьба, на носках (игровое упр. «Мышки»), гимнастическим шагом (с носка), враспынную, подражательное упражнение «Утки»; обычный бег, в колонне парами («Один-двое»), со сменой ведущего («Стань первым»), с заданием: присесть, с прыжком вверх («Достань до предмета»). Дыхательное упражнение «Шар лопнул». Перестроение враспынную, размыкание и смыкание, повороты.
<b>ОРУ</b>			<b>без предметов</b>
<b>Основные виды движений</b>			1. <u>равновесие</u> - ходьба по шнуру 2. <u>прыжки</u> - прыжки на двух ногах с продвижением вперед, назад 3. <u>прыжки</u> -прыжки на двух ногах с продвижением боком (вправо, влево) 4. <u>действие с мячом</u> - бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками
<b>Подвижные игры</b>			«Догони мяч», «Ловишки»
<b>Игры малой подвижности</b>	«Найди, где спрятано»		

## Октябрь (средняя группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности					
Тема Этапы НОД	«В мире животных»	«Наши добрые дела»	«Путешествие по родному городу»	«Золотая осень»	«Мир предметов вокруг нас»
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Вводная часть	<p><b>Планируемые результаты развития качеств ребенка:</b> сохраняет равновесие при ходьбе по шнуру прямо; при ходьбе по шнуру по кругу. ходьбе по шнуру приставным шагом; при качании на мяче-хоппере (положение – сидя на мяче); при прыжках на мяче-хоппере по всему залу; прыгать на двух ногах с продвижением вперед, назад; прыгать на двух ногах с продвижением боком (вправо, влево); прыгать на двух ногах с поворотом кругом; бросать малый мяч вверх, ловить двумя руками; бросать малый мяч вверх и ловля его (при передвижении); бросать малый мяч одной рукой об пол, ловить двумя руками; катать обруч вдаль; катать обруч вдаль и бег за ним; ползать на четвереньках «змейкой»; развивает ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве, быстроту, глазомер, внимание; воспитывает дружелюбие, уверенность в своих силах, активность, решительность, воображение дисциплинированность, выдержку, умение заниматься совместно, взаимопомощь.</p>				
	<p>Построение в колонну по одному. Обычная ходьба, на пятках (игровое упр. «Гуси»), гимнастическим шагом (с носка), врассыпную, подражательное упражнение «Петушок»; обычный бег, «змейкой», широкими и мелкими шагами («Карлики и великаны»), боковой галоп, с прыжком на двух ногах («Зайки»). Дыхательное упражнение «Шар лопнул». Перестроение врассыпную, размыкание и смыкание,</p>	<p>Построение в колонну по одному. Обычная ходьба, на пятках (игровое упр. «Гуси»), гимнастическим шагом (с носка), врассыпную, подражательное упражнение «Петушок»; обычный бег, «змейкой», широкими и мелкими шагами («Карлики и великаны»), боковой галоп, с прыжком на двух ногах («Зайки»). Дыхательное упражнение «Шар лопнул». Перестроение врассыпную, размыкание и</p>	<p>Построение в колонну по одному. Обычная ходьба, на внешней стороне стопы (игровое упр. «Пингвины»), гимнастическим шагом (с носка), со сменной ведущего («Стань первым»), подражательное упражнение «Черепашки»; обычный бег, с ускорением по диагонали, с заданием: врассыпную, прямой галоп, с прыжками из обруча в обруч. Дыхательное упражнение «Вырасти большой». Перестроение врассыпную, раз-</p>	<p>Построение в колонну по одному. Обычная ходьба, на внешней стороне стопы (игровое упр. «Пингвины»), гимнастическим шагом (с носка), со сменной ведущего («Стань первым»), подражательное упражнение «Черепашки»; обычный бег, с ускорением по диагонали, с заданием: врассыпную, прямой галоп, с прыжками из обруча в обруч. Дыхательное упражнение «Вырасти большой».</p>	<p>Построение в колонну по одному. Обычная ходьба, на внешней стороне стопы (игровое упр. «Пингвины»), гимнастическим шагом (с носка), со сменной ведущего («Стань первым»), подражательное упражнение «Черепашки»; обычный бег, с ускорением по диагонали, с заданием: врассыпную, прямой галоп, с прыжками из обруча в обруч. Дыха-</p>

	повороты	смыкание, повороты	мыкание и смыкание, повороты.	Перестроение врассыпную, размыкание и смыкание, повороты	тельное упражнение «Вырасти большой». Перестроение врассыпную, размыкание и смыкание, повороты
<b>ОРУ</b>	<b>с большим мячом</b>				
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. <u>прыжки</u>: –прыжки на двух ногах с продвижением вперед, назад</p> <p>–прыжки на двух ногах с продвижением боком (вправо, влево)</p> <p>2. <u>действие с мячом</u>: –бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками</p> <p>- качание на мяче-хоппере (положение – сидя на мяче)</p> <p>3. <u>равновесие</u> – ходьба по шнуру прямо</p>	<p>1. <u>прыжки</u>: –прыжки на двух ногах с продвижением вперед, назад</p> <p>–прыжки на двух ногах с поворотом кругом</p> <p>-прыжки на двух ногах с продвижением боком (вправо, влево)</p> <p>2. <u>действие с мячом</u></p> <p>-бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками</p> <p>-качание на мяче-хоппере (положение – сидя на мяче)</p> <p>-прыжки на мяче-хоппере по всему залу</p> <p>3. <u>лазание</u> – ползание на четвереньках «змейкой»</p>	<p>1. <u>прыжки</u>– прыжки на двух ногах с поворотом кругом</p> <p>2. <u>лазание</u> – ползание на четвереньках «змейкой»</p> <p>3. <u>равновесие</u> - ходьба по шнуру по кругу</p> <p>4. <u>действие с мячом</u>: - катание обруча вдаль</p> <p>-прыжки на мяче-хоппере по всему залу</p>	<p>1. <u>равновесие</u>: –ходьба по шнуру по кругу</p> <p>-ходьба по шнуру приставным шагом</p> <p>2. <u>действие с мячом</u> - катание обруча вдаль</p> <p>-катание обруча вдаль и бег за ним</p> <p>-бросание малого мяча вверх и ловля его (при передвижении)</p>	<p>1. <u>равновесие</u> - ходьба по шнуру приставным шагом</p> <p>2. <u>действие с мячом</u>: –бросание малого мяча одной рукой об пол, ловля двумя руками</p> <p>-катание обруча вдаль и бег за ним</p> <p>-бросание малого мяча вверх и ловля его (при передвижении)</p> <p>3. <u>лазание</u> - ползание на четвереньках «змейкой»</p>
<b>Подвижные игры</b>	«У медведя во бору», «Мы – осенние листочки»	«Ловишки», «Мы – осенние листочки»	«Ловишки», «Трамвай»	«Пилоты»	«У медведя во бору»
<b>Игры малой подвижности</b>	«Великаны и гномы»	«Вернись на свое место»	«Великаны и гномы», «Ровным кругом»	«По ровненькой дорожке»	«Пузырь»

## Ноябрь (средняя группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема	«Моя страна, моя Родина»	«Мир предметов и техники»	«Мои права»	«В мире профессий»
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития качеств ребенка:</b> сохраняет равновесие при ходьбе по доске; может бросать малый мяч одной рукой об пол, ловле двумя руками; бросать малый мяч вверх и ловить его (при передвижении); бросать большой мяч двумя руками из-за головы вдаль; бросать малый мяч одной рукой об пол, ловле двумя руками в движении; метать в вертикальную цель (в обруч, который держит ребенок); прокатывать обруч друг другу; прыгать на мяче-хоппере по кругу; прыгать врозь-вместе с хлопками над головой; лазать на предплечьях и коленях по скамейке; ползать на предплечьях и коленях по скамейке; развивает глазомер, координацию движений, ориентировку в пространстве, глазомер, быстроту движений; воспитывает организованность, смелость, инициативу, внимательность.</p>				
<b>Вводная часть</b>	<p>Построение в шеренгу. Обычная ходьба, семенящим и широким шагом («Карлики и великаны»), врассыпную, подражательное упражнение «Утки» (в приседе); обычный бег, с ускорением в шеренгами, с кружением врассыпную, с поскоками. Дыхательное упражнение «Поднимем выше груз». Перестроение в две колонны, размыкание и смыкание, повороты</p>	<p>Построение в шеренгу. Обычная ходьба, семенящим и широким шагом («Карлики и великаны»), врассыпную, подражательное упражнение «Утки» (в приседе); обычный бег, с ускорением в шеренгами, с кружением врассыпную, с поскоками. Дыхательное упражнение «Поднимем выше груз». Перестроение в две колонны, размыкание и смыкание, повороты</p>	<p>Построение в шеренгу. Обычная ходьба, приставным шагом, со сменой ведущего («Стань первым»), подражательное упражнение «Петушок» (с высоким подниманием колен и взмах рук); обычный бег, в колонне парами («Один-двое»), со сменой ведущего («Стань первым»), с заданием: присесть, с прыжком вверх. Дыхательное упражнение «Поднимем выше груз». Перестроение в две колонны, размыкание и смыкание, повороты</p>	<p>Построение в шеренгу. Обычная ходьба, приставным шагом, со сменой ведущего («Стань первым»), подражательное упражнение «Петушок» (с высоким подниманием колен и взмах рук); обычный бег, в колонне парам («Один-двое»), со сменой ведущего («Стань первым»), с заданием: присесть, с прыжком вверх. Дыхательное упражнение «Поднимем выше груз». Перестроение в две колонны, размыкание и смыкание, повороты</p>
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>			
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. <u>лазание</u> - лазанию на предплечьях и коленях по скамейке 2. <u>действие с мячом</u>: - бросание малого мяча одной рукой об пол, ловле двумя руками</p>	<p>1. <u>действие с мячом</u> - катание обруча друг другу - бросание большого мяча двумя руками из-за головы вдаль - бросание малого</p>	<p>1. <u>равновесие</u>- ходьба по доске 2. <u>лазание</u> - ползание на предплечьях и коленях по скамейке 3. <u>действие с мячом</u> - бросание большого мяча двумя руками</p>	<p>1. <u>действие с мячом</u>- бросание малого мяча одной рукой об пол, ловле двумя руками в движении - бросание малого мяча одной рукой об пол, ловле двумя</p>

	-бросание малого мяча вверх и ловля его (при передвижении) - бросание большого мяча двумя руками из-за головы вдаль	мяча одной рукой об пол, ловле двумя руками - прыжки на мяче-хоппере по кругу 2. прыжки -прыжки врозь-вместе с хлопками над головой	из-за головы вдаль - прыжки на мяче-хоппере по кругу	руками -метание в вертикальную цель (в обруч, который держит ребенок) -бросание малого мяча вверх и ловля его (при передвижении) 2. равновесие - ходьба по доске
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Догони меня»	«Перелет птиц», «Цветные автомобили»	«Цветные автомобили», «Перелет птиц»
<b>Игры малой подвижности</b>	«По ровненькой дорожке», «У ребят порядок строгий»	«У ребят порядок строгий»	«Гимнастика»	«Пузырь»

### Декабрь (средняя группа)

#### Содержание непосредственной образовательной деятельности

Тема	«Здравствуй, зимушка-зима»	«Мастерская деда Мороза»	«Новогодние чудеса»	«Неделя безопасности»
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Этапы НОД</b>				
<p><b>Планируемые результаты развития качеств ребенка:</b> сохраняет равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны, может бросать малый мяч одной рукой об пол, ловле двумя руками в движении; бросать большой мяч в стену двумя руками из-за головы и ловля его; метать в вертикальную цель (в обруч, который держит ребенок); метать малый мяч вдаль из-за головы, стоя; метать малый мяч вдаль из-за головы, стоя на коленях; прыгать на мяче-хоппере по диагонали; прыгать со сменой ног (правой, левой, поочередно); лазить на предплечьях и коленях по гимнастической скамейке; развивает ориентировку в пространстве, глазомер; воспитывает дружелюбие, уверенность в своих силах, внимательность, активность.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу. Обычная ходьба, шеренгами («Пойдем в гости»), гимнастическим шагом (с носка), подражательное упражнение «Утка» (в приседе); обычный бег, «змейкой», широким и мелким шагом («Карлики и великаны»), боковой галоп, с	Построение в шеренгу. Обычная ходьба, шеренгами («Пойдем в гости»), гимнастическим шагом (с носка), подражательное упражнение «Утка» (в приседе); обычный бег, «змейкой», широким и мелким шагом («Карлики и великаны»), боковой галоп, с заданием: с прыжками на двух ногах («Зайка»).	Построение в шеренгу. Обычная ходьба, в колонну парами («Один-двое»), гимнастическим шагом (с носка), врассыпную, подражательное упражнение «Петушок» (высоко поднимая колени и взмахивая руками); обычный бег, с ускорением по диагонали, врассыпную, прямой галоп («Лошадки»), с прыжками из обруча в	Построение в шеренгу. Обычная ходьба, в колонну парами («Один-двое»), гимнастическим шагом (с носка), врассыпную, подражательное упражнение «Петушок» (высоко поднимая колени и взмахивая руками); обычный бег, с ускорением по диагонали, врассыпную, пря-

	заданием: с прыжками на двух ногах («Зайка»). Дыхательное упражнение «Здравствуй, солнышко». Перестроение в две колонны, размыкание и смыкание, повороты.	Дыхательное упражнение «Здравствуй, солнышко». Перестроение в две колонны, размыкание и смыкание, повороты.	обруч. Дыхательное упражнение «Здравствуй, солнышко». Перестроение в две колонны, размыкание и смыкание, повороты	мой галоп («Лошадки»), с прыжками из обруча в обруч. Дыхательное упражнение «Здравствуй, солнышко». Перестроение в две колонны, размыкание и смыкание, повороты
<b>ОРУ</b>	<b>с малым мячом</b>			
<b>Основные виды движений</b>	1. <u>прыжки</u> – прыжки со сменой ног (правой, левой, поочередно) -- 2. <u>действие с мячом</u> : - бросание малого мяча одной рукой об пол, ловле двумя руками в движении - метание в вертикальную цель (в обруч, который держит ребенок)	1. <u>равновесие-ходьба</u> по гимнастической скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны 2. <u>прыжки</u> - прыжки со сменой ног (правой, левой, 3. <u>действие с мячом</u> - бросание малого мяча одной рукой об пол, ловле двумя руками в движении	1. <u>действие с мячом</u> - прыжки на мячехоппере по диагонали - метание малого мяча вдаль из-за головы, стоя 2. <u>равновесие</u> – ходьба по гимнастической скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны	1. <u>действие с мячом</u> : - прыжки на мячехоппере по диагонали - метание малого мяча вдаль из-за головы, стоя - метание малого мяча вдаль из-за головы, стоя на коленях - бросание большого мяча в стену двумя руками из-за головы и ловля его 2. <u>прыжки</u> – прыжки со сменой ног (правой, левой, поочередно) 3. <u>лазание</u> – лазание на предплечьях и коленях по гимнастической скамейке
<b>Подвижные игры</b>	«Не боимся мыкота»	«Лови-бросай»	«Найди себе пару»	«Ловишки»
<b>Игры малой подвижности</b>	«Великаны и гномы»	«Кто соберет больше игрушек?»	«Веселые снежинки»	«Скажи и покажи»

### Январь (средняя группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема	«Зимние забавы»	«Зимушка хрустальная»	«Кругосветное путешествие»	«В мире наших увлечений»
Этапы НОД	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя

**Планируемые результаты развития качеств ребенка:** сохраняет равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны; при ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы; может подлезать под веревку, поднятую на высоту 60 см, не касаясь руками пола; метать малый мяч вдаль из-за головы, разные И.П.; бросать большой мяч в стену двумя руками из-за головы и ловить его; метать малый мяч вдаль из-за головы через веревку; прыгать на мяче-хоппере «змейкой» между предметами; прыгать через линию, поочередно 4-6 линий (40-50 см); развивает координацию движений, ловкость, глазомер; воспитывает смелость, решительность, дружелюбие, умение свободно общаться друг с другом в движениях.

<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, повороты. Обычная ходьба, на носках («Мышки»), со сменой ведущего («Стань первым»), подражательное упражнение «Черепашки» (ползание с опорой на кисти рук и колени); обычный бег, с ускорением шеренгами, кружение в рассыпную, подскоки. Дыхательное упражнение «Грибок». Перестроение в рассыпную, размыкание и смыкание, повороты	Построение в колонну, повороты. Обычная ходьба, на носках («Мышки»), со сменой ведущего («Стань первым»), подражательное упражнение «Черепашки» (ползание с опорой на кисти рук и колени); обычный бег, с ускорением шеренгами, кружение в рассыпную, подскоки. Дыхательное упражнение «Грибок». Перестроение в рассыпную, размыкание и смыкание, повороты.	Построение в колонну, повороты. Обычная ходьба, на пятках («Гуси»), подражательное упражнение «Утка» (в приседе); обычный бег, со сменой ведущего («Стань первым»), с заданием: присесть, с прыжком вверх («Достань до предмета»). Дыхательное упражнение «Грибок». Перестроение в рассыпную, размыкание и смыкание, повороты	Построение в колонну, повороты. Обычная ходьба, на пятках («Гуси»), подражательное упражнение «Утка» (в приседе); обычный бег, со сменой ведущего («Стань первым»), с заданием: присесть, с прыжком вверх («Достань до предмета»). Дыхательное упражнение «Грибок». Перестроение в рассыпную, размыкание и смыкание, повороты
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>			
<b>Основные виды движений</b>	1. <u>прыжки</u> - прыжки через линию, поочередно 4-6 линий (40-50 см) 2. <u>равновесие</u> - ходьба по гимнастической скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны 3. <u>действие с мячом</u> : - бросание большого мяча в стену двумя руками из-за головы и ловля его - метание малого мяча вдаль из-за головы, стоя на коленях	1. <u>прыжки</u> - прыжки через линию, поочередно 4-6 линий (40-50 см) 2. <u>равновесие</u> - ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы 3. <u>действие с мячом</u> - бросание большого мяча в стену двумя руками из-за головы и ловля его - метание малого мяча вдаль из-за головы, сидя	1. <u>действие с мячом</u> : - метание малого мяча вдаль из-за головы, сидя - метание малого мяча вдаль из-за головы через веревку 2. <u>лазание</u> - подлезание под веревку, поднятую на высоту 60 см, не касаясь руками пола 3. <u>прыжки</u> -прыжки через линию, поочередно 4-6 линий (40-50 см) (поточно) 4. <u>равновесие</u> -	1. <u>действие с мячом</u> : - метание малого мяча вдаль из-за головы через веревку 2. <u>прыжки</u> - прыжки на мяче-хоппере «змейкой» между предметами 3. <u>лазание</u> -подлезание под веревку, поднятую на высоту 60 см, не касаясь руками пола 4. <u>равновесие</u> - - ходьба по гимнастической

			ходьба по скамейке с гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы	скамейке с перешагиванием через предметы
Подвижные игры	«Лиса в курятнике»	«Веселые зайчата»	«Чья команда скорее построится?»	«Мы - веселые ребята»
Игры малой подвижности	«Пузырь»	«Пингвины на льдине»	«Вернись на свое место»	«Зимние забавы»

### Февраль (средняя группа)

#### Содержание непосредственной образовательной деятельности

Тема	Содержание непосредственной образовательной деятельности			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы НОД		«Волшебные слова и поступки»	«Защитники Отечества!»	«Культура и традиции»
		<p><b>Планируемые результаты развития качеств ребенка:</b> сохраняет равновесие при ходьбе вверх и вниз по доске (шир.15-20 см), расположенной наклонно; может метать малый мяч вдаль из-за головы в стену от скамейки; метать малый мяч вдаль поочередно правой, потом левой рукой, из разных И.П.; бросать большой мяч от груди вдаль; бросать большой мяч через сетку любым способом; катать обруч вдаль и беге за ним; прыгать на мяче-хоппере «змейкой» между предметами; пролезать между рейками лестницы, поставленной боком; развивает ориентировку в пространстве, ловкость, глазомер, координацию движений; воспитывает активность, организованность.</p>		
Вводная часть	Неделя здоровья	<p>Построение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба, на внешней стороне стопы («Пингвины»), гимнастический шаг, врассыпную, подражательное упражнение «Петушок» (с высоким подниманием колен и взмахом рук); обычный бег, широким и мелким шагом («Карлики и великаны»), боковой галоп, с заданием: с прыжками на двух ногах («Зайка»). Дыхательное упражнение «Часи-</p>	<p>Построение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба, семенящим и широким шагом («Карлики и великаны»), гимнастический шаг, врассыпную, подражательное упражнение «Черепашки» (ползание с опорой на кисти рук и колени); обычный бег, парами, с заданием: врассыпную, боковой галоп, с заданием: с прыжками на двух ногах («Зайка»). Дыхательное упражнение «Часики». Перестроение врассыпную, размыкание и</p>	<p>Построение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба, семенящим и широким шагом («Карлики и великаны»), гимнастический шаг, врассыпную, подражательное упражнение «Черепашки» (ползание с опорой на кисти рук и колени); обычный бег, парами, с заданием: врассыпную, боковой галоп, с заданием: с прыжками на двух ногах («Зайка»). Дыхательное упражнение «Часики». Перестроение врассыпную, размыкание и смыкание, повороты</p>

		ки». Перестроение врассыпную, замыкание и смыкание, повороты	смыкание, повороты	
<b>ОРУ</b>	<b>с обручем</b>			
<b>Основные виды движений</b>	<p><u>1.действие с мячом</u> - метание малого мяча вдаль из-за головы в стену от скамейки -метание малого мяча вдаль поочередно правой, потом левой рукой, стоя - бросание большого мяча от груди вдаль - прыжки на мяче-хоппере «змейкой» между предметами</p> <p><u>2.равновесие</u> - ходьба вверх и вниз по доске (шир.15-20 см), расположенной наклонно</p>	<p><u>1.равновесие</u> - ходьба вверх и вниз по доске (шир.15-20 см), расположенной наклонно</p> <p><u>2.лазание</u> - пролезание между рейками лестницы, поставленной боком</p> <p><u>3.действие с мячом:</u> - метание малого мяча вдаль из-за головы в стену от скамейки - бросание большого мяча от груди вдаль - катание обруча вдаль и беге за ним - бросание большого мяча через сетку любым способом</p>	<p><u>1.лазание</u> - пролезание между рейками лестницы, поставленной боком</p> <p><u>2.действие с мячом:</u> - метание малого мяча вдаль поочередно правой, потом левой рукой, стоя на коленях - метание малого мяча вдаль поочередно правой, потом левой рукой, стоя - бросание большого мяча через сетку любым способом</p>	
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишки с лентой»	«Чья колонна скорее построится?»	«Ловишки»	
<b>Игры малой подвижности</b>	«Найди, где спрятано»	«Бабочки, лягушки»	«За высоким, за низким»	

### Март (средняя группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема Этапы НОД	«Весна шагает по планете»	«Цветы для любимых мам»	«Юные исследователи»	«Искусство и культура»
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития качеств ребенка:</b> сохраняет равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с мешком на голове; может прыгать через 2-3 предмета (h=5-10см); прыжкам в глубину с высоты (20-30 см); пролезать в обруч, приподнятый от пола на 10 см; пролезать на животе под скамейкой; бросать большой мяч снизу в стену и ловля его; бросать большой мяч от груди в парах; метать малый мяч вдаль поочередно правой, потом левой рукой, стоя на коленях; катать большой мяч друг другу ноги врозь в ворота; развивает ориентировку в пространстве, ловкость, координацию движений; воспитывает самоконтроль, взаимопомощь, бережное отношение друг к другу, инициативу.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба, приставным шагом,	Построение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба, приставным шагом,	Построение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба, шеренгами («Пойдем	Построение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба, шеренгами

	со сменой ведущего («Стань первым»), гимнастический шаг, врассыпную, подражательное упражнение «Утка» (в приседе); обычный бег, «змейкой», с заданием: кружением врассыпную, прямой галоп («Лошадки»), с заданием: с прыжками из обруча в обруч. Дыхательное упражнение «Петух». Перестроение врассыпную, размыкание и смыкание, повороты	со сменой ведущего («Стань первым»), гимнастический шаг, врассыпную, подражательное упражнение «Утка» (в приседе); обычный бег, «змейкой», с заданием: кружением врассыпную, прямой галоп («Лошадки»), с заданием: с прыжками из обруча в обруч. Дыхательное упражнение «Петух». Перестроение врассыпную, размыкание и смыкание, повороты	в гости»), подражательное упражнение «Петушок» (с высоким подниманием колен и взмах рук); обычный бег, с ускорением по диагонали, с заданием: присесть, с подскоками. Дыхательное упражнение «Петух». Перестроение врассыпную, размыкание и смыкание, повороты	(«Пойдем в гости»), подражательное упражнение «Петушок» (с высоким подниманием колен и взмах рук); обычный бег, с ускорением по диагонали, с заданием: присесть, с подскоками. Дыхательное упражнение «Петух». Перестроение врассыпную, размыкание и смыкание, повороты
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>			
<b>Основные виды движений</b>	1. <u>прыжки</u> - прыжки через 2-3 предмета (h=5-10см) 2. <u>лазание</u> – пролезание в обруч, приподнятый от пола на 10 см 3. <u>действие с мячом</u> : - метание малого мяча вдаль поочередно правой, потом левой рукой, стоя на коленях - бросание большого мяча снизу в стену и ловля его	1. <u>равновесие</u> - ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове 2. <u>прыжки</u> : - прыжки через 2-3 предмета (h=5-10см) - прыжки в глубину с высоты (20-30 см) 3. <u>лазание</u> - пролезание в обруч, приподнятый от пола на 10 см 4. <u>действие с мячом</u> - бросание большого мяча снизу в стену и ловля его	1. <u>равновесие</u> – ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове; 2. <u>прыжки</u> - прыжки в глубину с высоты (20-30 см) 3. <u>действие с мячом</u> : - бросание большого мяча снизу в стену и ловля его - бросание большого мяча от груди в парах	1. <u>равновесие</u> – ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове 2. <u>лазание</u> – пролезание на животе под скамейкой 3. <u>действие с мячом</u> : - катание большого мяча друг другу ноги врозь в ворота - бросание большого мяча от груди в парах
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишки с ленточками»	«Зверюшки, наострите ушки»	«Составление поезда»	«Ловишки»
<b>Игры малой подвижности</b>	«У ребят порядок строгий»	«Холодно-жарко»	«Деревья и птицы»	«За высоким, за низким»

## Апрель (средняя группа)

## Содержание непосредственной образовательной деятельности

Тема Этапы НОД	1-я и 2-я недели	«Книжная неделя»	«Пернатые соседи и друзья»
		3-я неделя	4-я неделя
	Мониторинг	<p><b>Планируемые результаты развития качеств ребенка:</b> сохраняет равновесие при пролезании на животе под скамейкой; при ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; может прыгать в длину с места; метать малый мяч поочередно правой, затем левой рукой, сидя; метать малый мяч поочередно правой, затем левой рукой через веревку; катать большой мяч друг другу ноги врозь в ворота; катать большой мяч друг другу в ворота с кеглей с целью сбить ее; развивает ориентировку в пространстве, ловкость, глазомер; воспитывает смелость.</p>	
Вводная часть		<p>Построение в колонну по одному, повороты. Обычная ходьба, парами, гимнастическим шагом, врассыпную, подражательное упражнение «Черепашки» (ползание с опорой на кисти рук и колен); обычный бег, парами, с ускорением в шеренгах, боковой галоп, с заданием: с прыжком вверх («Достать до предмета»). Дыхательное упражнение «Петух». Перестроение врассыпную, размыкание и смыкание, повороты</p>	<p>Построение в колонну по одному, повороты. Обычная ходьба, парами, гимнастическим шагом, врассыпную, подражательное упражнение «Черепашки» (ползание с опорой на кисти рук и колен); обычный бег, парами, с ускорением в шеренгах, боковой галоп, с заданием: с прыжком вверх («Достать до предмета»). Дыхательное упражнение «Петух». Перестроение врассыпную, размыкание и смыкание, повороты</p>
ОРУ		<b>с султанчиками</b>	
Основные виды движений		<p>1. <u>лазание</u> - пролезание на животе под скамейкой  2. <u>действие с мячом:</u>  - катание большого мяча друг другу в ворота с кеглей с целью сбить ее  - метание малого мяча поочередно правой, затем левой рукой, сидя  - катание большого мяча друг другу ноги врозь в ворота</p>	<p>1. <u>лазание</u>- ползание по гимнастической скамейке на четвереньках  2. <u>прыжки</u> - прыжки в длину с места  3. <u>действие с мячом:</u>  - катание большого мяча друг другу в ворота с кеглей с целью сбить ее  - метание малого мяча поочередно правой, затем левой рукой, сидя  - метание малого мяча поочередно правой, затем левой рукой через веревку</p>

Подвижные игры		«Ловишки с ленточками»	«Совушка»
Игры малой подвижности		«Бабочки, лягушки»	«Угадай по голосу»

### Май (средняя группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности					
Тема	«Они сражались за Родину»	«Дорожная азбука»	«Семья и семейные традиции»	«Мир природы вокруг нас»	«Здравствуй, лето»
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя

**Планируемые результаты развития качеств ребенка:** сохраняет равновесие при перешагивании через кубы, рейки (высота 40 см); может прыгать в длину с места; прыгать вверх с места (вспрыгивание на высоту 15-20 см); метать малый мяч поочередно правой, затем левой рукой через веревку; метать малый мяч вдаль поочередно правой, затем левой рукой в стену от скамейки; метать в вертикальную цель с расстояния 2-2,5м; бросать большой мяч в стену двумя руками из-за головы и ловля его; бросать большой мяч снизу в стену и ловля его; бросать большой мяч вверх и ловля его в движении; бросать большой мяч снизу в парах; ползать по гимнастической скамейке на четвереньках; лазать по гимнастической стенке, чередуя шаг; лазать по гимнастической стенке (с одного пролета на другой вправо, влево); развивает ориентировку в пространстве, ловкость, глазомер, выносливость; воспитывает взаимопомощь, выдержку, решительность, смелость, дружелюбие.

Вводная часть	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
	Построение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба, на носках («Мышки»), со сменой ведущего («Стань первым»), подражательное упражнение «Петушок» (с высоким подниманием колен и взмах рук); обычный бег, парами, со сменой ведущего («Стань первым»), с подскоками, с заданием: с прыжками из обруча в обруч («Кенгуру»). Дыхательное	Построение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба, на носках («Мышки»), со сменой ведущего («Стань первым»), подражательное упражнение «Петушок» (с высоким подниманием колен и взмах рук); обычный бег, парами, со сменой ведущего («Стань первым»), с подскоками, с заданием: с прыжками из обруча в обруч («Кенгуру»). Дыхательное	Построение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба, на пятках («Гуси»), врассыпную, подражательное упражнение «Черепашки» (ползание с опорой на кисти рук и колен); обычный бег, «змейкой», широким и мелким шагом («Карлики и великаны»), с заданием: с прыжком вверх («Достань до врассыпную,	Построение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба, на пятках («Гуси»), врассыпную, подражательное упражнение «Черепашки» (ползание с опорой на кисти рук и колен); обычный бег, «змейкой», широким и мелким шагом («Карлики и великаны»), с заданием: с прыжком вверх («Достань до	Построение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба, на пятках («Гуси»), врассыпную, подражательное упражнение «Черепашки» (ползание с опорой на кисти рук и колен); обычный бег, «змейкой», широким и мелким шагом («Карлики и великаны»), с заданием: с прыжком вверх («Дос-

	упражнение «Цветок распускается». Перестроение в рассыпную, размыкание и смыкание, повороты	«Цветок распускается». Перестроение в рассыпную, размыкание и смыкание, повороты	размыкание и смыкание, повороты	предмета»). Дыхательное упражнение «Цветок распускается». Перестроение в рассыпную, размыкание и смыкание, повороты	тань до предмета»). Дыхательное упражнение «Цветок распускается». Перестроение в рассыпную, размыкание и смыкание, повороты
<b>ОРУ</b>	<b>с султанчиками</b>				
<b>Основные виды движений</b>	1. <u>лазание-ползание</u> по гимнастической скамейке на четвереньках 2. <u>прыжки-прыжки</u> в длину с места 3. <u>действие с мячом</u> : - бросание большого мяча в стену двумя руками из-за головы и ловля его - метание малого мяча поочередно правой, затем левой рукой через веревку	1. <u>лазание</u> - лазание по гимнастической стенке, чередующим шагом 2. <u>прыжки-прыжки</u> в длину с места 3. <u>действие с мячом</u> - бросание большого мяча в стену двумя снизу и ловля его - метание малого мяча поочередно правой, затем левой рукой в стену от скамейки	1. <u>лазание-лазание</u> по гимнастической стенке, чередующим шагом - лазание по гимнастической стенке (с одного пролета на другой вправо, влево) 2. <u>равновесие</u> - перешагивание через кубы, рейки (высота 40 см) 3. <u>прыжки-прыжки</u> вверх с места (вспрыгивание на высоту 15-20 см) 4. <u>действие с мячом</u> - метание малого мяча поочередно правой, затем левой рукой в стену от скамейки - метание в вертикальную цель с расстояния 2-2,5 м	1. <u>лазание</u> - лазание по гимнастической стенке (с одного пролета на другой вправо, влево) 2. <u>действие с мячом</u> : - метание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м - метание в вертикальную цель с расстояния 2-2,5 м - бросание большого мяча вверх и ловля его в движении	1. <u>лазание-лазание</u> по гимнастической стенке (с одного пролета на другой вправо, влево) 2. <u>прыжки-прыжки</u> вверх с места (вспрыгивание на высоту 15-20 см) 3. <u>действие с мячом</u> : - метание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м - бросание большого мяча снизу в парах 4. <u>равновесие-перешагивание</u> через кубы (высота 40 см)
<b>Подвижные игры</b>	<b>«Лиса в курятнике»</b>	<b>«Карусель»</b>	<b>«Мы – веселые ребята»</b>	<b>«Карусель»</b>	<b>«Не боимся мы кота»</b>

Игры малой подвижности	«Великаны и карлики»	«Найди, где спрятано»	«Скажи и покажи»	«Жарко-холодно»	«У ребят порядок строгий»
------------------------	----------------------	-----------------------	------------------	-----------------	---------------------------

**Комплексно-тематическое планирование занятий по физической культуре  
Сентябрь (старшая группа)**

Содержание непосредственной образовательной деятельности					
Тема Этапы НОД	1-я и 2-я недели	3-я неделя	«Мы такие разные»		
			4-я неделя		
	Мониторинг	Неделя здоровья	<p><b>Планируемые результаты развития качеств ребенка:</b> сохраняет равновесие при ходьбе с перешагиванием куба (высота 20 см); при ходьбе по канату, разводя носки в стороны; может ползать на четвереньках «змейкой» под дугами между конусами; прыгать на двух ногах боком (только левым или правым), продвигаясь вперед; прыгать на мяче-хоппере по всему залу в рассыпную; бросать малый мяч одной рукой вверх, ловля двумя руками; бросать малый мяч двумя руками вверх, хлопок в ладоши и ловли, стоя на месте; катать обруч вдаль, бег за ним; развивает ловкость, координацию движений, глазомер; воспитывает организованность, самоконтроль.</p>		
Вводная часть			<p>Построение в шеренгу, равнение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба, со сменой направления, на носках, руки на поясе (на плечах), на наружной стороне стопы, ходьба с подражанием «Утка»; обычный бег, со сменой ведущего, с захлестом голени, с заданием: остановиться, встать на одну ногу, с прыжками на одной ноге. Перестроение в колонну по два, повороты.</p>		
ОРУ			<p align="center"><b>без предметов</b></p>		
Основные виды движений			<p>1. <u>равновесие:</u>            - ходьба по канату, разводя носки в стороны            - ходьба с перешагиванием куба (высота 20 см)  <u>лазание</u> - ползание на четвереньках «змейкой» под дугами между конусами            2. <u>действие с мячом</u>            - прыжки на мяче-хоппере по всему залу в рассыпную            - катание обруча вдаль, бег за ним            - бросание малого мяча двумя руками вверх, хлопок в ладоши и ловли, стоя на месте            - бросание малого мяча одной рукой вверх, ловля двумя руками            3. <u>прыжки</u>-прыжки на двух ногах боком (только левым или правым), продвигаясь вперед            4. Бег в быстром темпе 10м (3-4 раза)</p>		

Подвижные игры		«Медведь»
Игры малой подвижности		«Круговорот»

**Октябрь (старшая группа)**

Содержание непосредственной образовательной деятельности					
Тема  Этапы НОД	«В мире животных»	«Наши добрые дела»	« Путешествие по родному городу»	«Золотая осень»	« Мир предметов вокруг нас»
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
	<p><b>Планируемые результаты развития качеств ребенка:</b> сохраняет равновесие при в ходьбе по канату, разводя носки в стороны; при ходьбе с перешагиванием куба (выс. 20 см); при ходьбе по узкой доске, приставляя пятку к носку; может ползать на четвереньках «змейкой» под дугами между конусами; ползать на предплечьях и коленях под дугами между конусами; катать обруч вдаль, бег за ним; бросать малый мяч двумя руками вверх, хлопок в ладоши и ловить, стоя на месте; бросать малый мяч об стену снизу и ловить его; бросать малый мяч об стенку от груди и ловля его; бросать малый мяч об стенку от груди с хлопком и ловить его; бросать малый мяч одной рукой вверх, ловить двумя руками; бросать малый мяч об стену снизу с хлопком и ловить его; бросать малый мяч об стену снизу с отскоком об пол, ловить его; бросать малый мяч двумя руками вниз, хлопок в ладоши и поймать мяч, стоя на месте; метать малый мяч в вертикальную цель разными способами (в обруч, который держит ребенок); прыгать на мяче-хоппере по всему залу врассыпную; прыгать на двух ногах только левым, то правым боком с продвижением вперед; прыгать на двух ногах боком (только левым или правым), продвигаясь вперед; прыгать на двух ногах с продвижением вперед по доске; прыгать на двух ногах с продвижением вперед на узкой дорожке; развивает ловкость, глазомер, координацию движений, ориентировку в пространстве, внимание, быстроту движений; воспитывает внимательность, самоконтроль, выдержку, взаимовыручку, взаимопомощь, самостоятельность, смелость, решительность, организованность.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу, равенение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба, с перестроением в пары, на носках, руки на поясе (на плечах), семенящим и широким шагом, подражательное упражнение «Гусеница»;	Построение в шеренгу, равенение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба, со сменой ведущего, на пятках, руки за голову (за спину), пережат с пятки на носок, подражательное упражнение «Черепашки»; обыч-	Построение в шеренгу, равенение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба, на носках, руки вверх, кисти соединить, на пятках, руки за голову (за спину), гимнастическим шагом, руки на поясе, подра-	Построение в шеренгу, равенение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба, игровое задание «Холодно-горячо» (холодно – на носках, горячо – в полуприседе), на пятках, руки в стороны, приставным шагом	Построение в шеренгу, равенение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба, со сменой направления, на носках, руки на поясе (на плечах), на наружной стороне стопы, подражательное упраж-

	обычный бег, врассыпную, на носках, с ускорением по диагонали, боковой галоп, с прыжками на двух ногах «Кенгуру». Перестроение в колонну по два, повороты	ный бег, спиной вперед, высоко поднимая ноги, с заданием: присесть, руки вперед, поскоки, руки на поясе, прыжки на двух ногах из стороны в сторону через линию. Перестроение в колонну по два, повороты	жательное упражнение «Шагомерка»; обычный бег, с перестроением в пары, широким и мелким шагом, с заданием: остановиться, руки в стороны, с прыжком вверх, «змейкой». Перестроение в колонну по два, повороты	в полуприседе, руки на поясе, подражательное упражнение «Крокодил»; обычный бег, со сменой ведущего, с заданием: остановиться, встать на одну ногу, с прыжками на одной ноге. Перестроение в колонну по два, повороты	нение «Заяц», «змейкой»; обычный бег, врассыпную, на носках, с ускорением по диагонали, боковой галоп, с прыжками на двух ногах «Кенгуру». Перестроение в два звена, повороты
<b>ОРУ</b>	<b>с большим мячом</b>				
<b>Основные виды движений</b>	1. <u>равновесие</u> -ходьба по канату, разводя носки в стороны 2. <u>лазание</u> -ползание на четвереньках «змейкой» под дугами между конусами 3. <u>действие с мячом, метание</u> : - прыжки на мяче-хоппере по всему залу врассыпную - катание обруча вдаль, бег за ним - бросание малого мяча двумя руками вверх, хлопок в ладоши и ловли, стоя на месте - бросание малого мяча одной рукой вверх, ловля	1. <u>равновесие</u> -ходьба по канату, разводя носки в стороны -ходьба с перешагиванием куба (высота 20 см) 2. <u>лазание</u> -ползание на четвереньках «змейкой» под дугами между конусами 3. <u>действие с мячом, метание</u> : - бросание малого мяча об стену снизу и ловле его - бросание малого мяча двумя руками вверх, хлопок в ладоши и ловли, стоя на месте - катание обруча вдаль, бег за ним	1. <u>равновесие</u> -ходьба по узкой доске, приставляя пятку к носку 2. <u>лазание</u> -ползание на предплечьях и коленях под дугами между конусами 3. <u>метание</u> : - бросание малого мяча об стенку от груди и ловля его - бросание малого мяча об стену снизу с хлопком и ловле его -бросание малого мяча двумя руками вниз, хлопок в ладоши и поймай мяч, стоя на месте - метание малого мяча в вертикальную	1. <u>равновесие</u> -ходьба по узкой доске, приставляя пятку к носку 2. <u>лазание</u> -ползание на предплечьях и коленях под дугами между конусами 3. <u>метание</u> : - бросание малого мяча об стенку от груди с хлопком и ловля его - бросание малого мяча об стену снизу с хлопком и ловле его -бросание малого мяча двумя руками вниз, хлопок в ладоши и поймай мяч, стоя на месте - метание малого мяча в вертикаль-	1. <u>равновесие</u> -ходьба по узкой доске, приставляя пятку к носку 2. <u>лазание</u> -проползание на предплечьях и коленях под дугами между конусами 3. <u>метание</u> : - бросание малого мяча об стену снизу с отскоком об пол, ловля его - бросание малого мяча об стенку от груди с хлопком и ловля его -бросание малого мяча двумя руками вниз, хлопок в ладоши и поймай мяч, стоя на месте - метание ма-

	двумя руками 4.прыжки - прыжки на двух ногах боком (только левым или правым), продвигаясь вперед -прыжки на двух ногах только левым, то правым боком с продвижением вперед	4.прыжки: - прыжки на двух ногах боком (только левым или правым), продвигаясь вперед - прыжки на двух ногах только левым, то правым боком с продвижением вперед 5.Бег на скорость 20м, 30 м (2-3 раза)	способами (в обруч, который держит ребенок) 4.прыжки: -прыжки на двух ногах с продвижением вперед по доске - прыжки на двух ногах только левым, то правым боком с продвижением вперед	ную цель разными способами (в обруч, который держит ребенок) 4.прыжки: -прыжки на двух ногах с продвижением вперед по узкой дорожке - прыжки на двух ногах с продвижением вперед по доске 5.Челночный бег 3*10 м	лого мяча в вертикальную цель разными способами (в обруч, который держит ребенок) 4.прыжки: -прыжки на двух ногах с продвижением вперед по узкой дорожке, приставляя пятку к носку - прыжки на двух ногах с продвижением вперед по доске 5.Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза)
Подвижные игры	П/и «Салки в два круга», эстафета «Принеси арбузы»	«Хитрая лиса»	П/и «Простые ловишки», Эстафета «Пингвины с мячом»	«Простые ловишки»	«Мышеловка»
Игры малой подвижности	«Пустое место»	«Пустое место»	«Кто дольше не уронит?»	«Кто дольше не уронит?»	«Добрые слова»

### Ноябрь (старшая группа)

#### Содержание непосредственной образовательной деятельности

Тема	«Моя страна, моя Родина»	«Мир предметов и техники»	«Мои права»	«В мире профессий»
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

**Планируемые результаты развития качеств ребенка:** сохраняет равновесие при ходьбе по скамейке на носках с различным положением рук; могут прыгать в длину с места; прыгать в высоту с места; прыгать из обруча в обруч; прыгать на мяче-хоппере по всему залу в колонне по одному; проползать на предплечьях и коленях на скамейке, ползать по скамейке стоя на коленях, подтягиваясь руками; бросать малый мяч об стенку от груди с отскоком об пол и ловить его; бросать малый мяч об стенку от груди с отскоком об пол, с хлопком и ловить его; катать обруч в парах; бросать малый мяч об стену снизу с отскоком, с хлопком об пол и ловить его; бросать малый мяч одной рукой вверх, ловить двумя руками; бросать малый мяч двумя руками вверх, хлопок в ладоши и ловить его, стоя на месте; бросать мяч снизу, от груди (в парах); метать малый мяч в

горизонтальную цель разными способами (в обруч, который держит ребенок); удерживать как можно дольше мяча, положенного на середину теннисной ракетки; развивает ловкость, глазомер, координацию движений, мышечную силу; воспитывает активность, смелость, инициативу, справедливость, дружелюбие, внимательность, взаимопомощь, поддерживать хорошее настроение.				
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу, равнение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба, с перестроением в пары («Один-двое»), на носках, руки на поясе (на плечах), семенящим и широким шагом, подражательное упражнение «Лягушка», «змейкой»; обычный бег, спиной вперед, высоко поднимая ноги, бег с заданием: присесть, руки вперед, поскоки, руки на поясе, с прыжками из стороны в сторону на двух ногах через линию. Перестроение в два звена, повороты.	Построение в шеренгу, равнение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба, со сменой ведущего, на пятках, руки за голову (за спину), перекат с пятки на носок, подражательное упражнение «Обезьянка»; обычный бег, с переестроением в пары («Один-двое»), широким и мелким шагом, бег с заданием: остановиться, руки в стороны, с прыжком вверх. Перестроение в три звена, повороты.	Построение в шеренгу, равнение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба, на носках, руки вверх, кисти соединить, на пятках, руки за голову (за спину), гимнастическим шагом, руки на поясе, подражательное упражнение «Утка»; обычный бег, со сменой ведущего, с захлестом голени, бег с заданием: остановиться, встать на одну ногу, с прыжками на одной ноге. Перестроение в три звена, повороты.	Построение в шеренгу, равнение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба, игровое задание «Холодно-горячо» («холодно» - ходьба на носка, «горячо» - в полуприседе), на пятках, руки в стороны, приставным шагом в полуприседе, руки на поясе, подражательное упражнение «Гусеница»; обычный бег, врассыпную, на носках, боковой галоп, с прыжками на двух ногах» Кенгуру». Перестроение в три звена, повороты.
<b>ОРУ</b>	<b>с малым мячом</b>			
<b>Основные виды движений</b>	1. <u>лазание</u> - проползание на предплечьях и коленях на скамейке 2. <u>действие с мячом метание:</u> - катание обруча в парах - бросание малого мяча об стенку от груди отскоком об пол, с хлопком и ловля его - бросание малого мяча об стену снизу с отскоком об пол, с хлопком и ловля его - бросание малого	1. <u>лазание</u> - проползание на предплечьях и коленях на скамейке 2. <u>прыжки</u> - прыжки в высоту с места - прыжки в длину с места 3. <u>действие с мячом, метание:</u> - бросание малого мяча об стенку от груди отскоком об пол, с хлопком и ловля его - бросание малого мяча об стену снизу с отскоком об пол, с хлопком и ловля его.	1. <u>лазание</u> - проползание на предплечьях и коленях на скамейке 2. <u>прыжки:</u> - прыжки в высоту с места - прыжки из обруча в обруч - прыжки в длину с места 3. <u>метание, действия с мячом:</u> - бросание малого мяча об стенку от груди отскоком об пол, с хлопком и ловля его - метание малого	1. <u>лазание</u> - ползание по скамейке стоя на коленях, подтягиваясь руками 2. <u>прыжки</u> - прыжки в высоту с места - прыжки из обруча в обруч 3. <u>равновесие</u> - ходьба по скамейке на носках с различным положением рук 4. <u>действия с мячом, метание:</u> - прыжки на мячехопере по всему

	мяча одной рукой вверх, ловля двумя руками - метание малого мяча в горизонтальную цель разными способами (в обруч, который держит ребенок) - удержание теннисного мяча, как можно дольше, положенного на середину теннисной ракетки 3.прыжки- прыжки в длину с места	-бросание малого мяча одной рукой вверх, хлопок в ладоши и ловля его, стоя на месте - метание малого мяча в горизонтальную цель разными способами (в обруч, который держит ребенок) - удержание теннисного мяча, как можно дольше, положенного на середину теннисной ракетки 4.Бег на скорость 20 м, 30м (2-3 раза)	мяча в горизонтальную цель разными способами (в обруч, который держит ребенок) -прыжки на мяче-хоппере по всему залу в колонне по одному - удержание теннисного мяча как можно дольше, положенного на середину теннисной ракетки	залу в колонне по одному - бросание мяча двумя руками вниз, хлопок в ладоши и ловля, стоя на месте - бросание мяча снизу (в парах) - бросание мяча от груди (в парах)
<b>Подвижные игры</b>	<b>П/и «Удочка», эстафета «Кто быстрее добежит до флажка?»</b>	<b>«Ловишки»</b>	<b>Эстафета «Скорый поезд», эстафета «Передача мячей»</b>	<b>Эстафета «Скорый поезд», п/и «Ловишки»</b>
<b>Игры малой подвижности</b>	<b>«Добрые слова»</b>	<b>«Дружные пары»</b>	<b>«Дружные пары»</b>	<b>«Дружные пары»</b>

### Декабрь (старшая группа)

<b>Содержание непосредственной образовательной деятельности</b>				
Тема	«Здравствуй, зимушка - зима»	«Мастерская деда Мороза	«Новогодние чудеса»	«Неделя безопасность»
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития качеств ребенка:</b> сохраняет равновесие при ходьбе по скамейке на носках с различным положение рук; ходьбе по скамейке боком приставным шагом в полуприседе через кубики; может прыгать с места через модули разной высоты; ползать по скамейке, стоя на коленях, подтягиваясь руками; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; бросать малый мяч одной рукой вниз об пол и ловля двумя руками; прыгать на мяче-хоппере по всему залу в колонне по одному, катании обруча друг другу в парах; выполнять повороты на лыжах на месте в одну и в другую сторону, приставным шагом вправо и влево, передвижению скользящим шагом; развивает ловкость, глазомер, координацию движений, ориентировку в пространстве; воспитывает смелость, решительность, внимательность. взаимопомощь. смелость. дружелюбие.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, равнение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба, со сменой направления («Шишки-	Построение в колонну, равнение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба, с перестроение в пары («Один-двое»), на	Построение в колонну, равнение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба, со сменой ведущего («Стань первым»),	Построение в колонну, равнение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба, на носках, руки вверх, кисти соединить;

	камешки»), на носках, руки на поясе, к плечам, на наружной стороны стопы, подражательное упражнение «Черепашки»; обычный бег, спиной вперед, высоко поднимая колени («Цирковые лошади»); бег с заданием: присесть, руки вперед, подскоки, руки на поясе, с прыжками из стороны в сторону на двух ногах через линию. Перестроение в два круга, повороты	носках, руки на поясе, к плечам, сменяющим и широким шагом («Карлики и великаны»), подражательное упражнение «Шагомерка»; обычный бег, с перестроение в пары («Один-двое»), сменяющим и широким шагом («Карлики и великаны»); бег с заданием: остановиться, руки в стороны («Самолеты»), с прыжком вверх («Достань баскетбольное кольцо»), «змейкой». Перестроение в два круга, повороты	на пятках, руки за голову, за спину, пережат с пятки на носок, подражательное упражнение «Крокодил» (ползание попластунски); обычный бег, со сменой ведущего («Стань первым»), с захлестом голени; бег с заданием: остановиться, встать на одну ногу («Цапля»), с прыжками на одной ноге. Перестроение по диагонали, повороты	на пятках, руки за спину, руки за голову, гимнастическим шагом, руки на поясе, подражательное упражнение «Заяц» (прыжки с продвижением вперед); обычный бег, враспынную, на носках; бег с заданием: с ускорением по диагонали, прыжки на двух ногах («Кенгуру»). Перестроение в две колонны, повороты
<b>ОРУ</b>	<b>с султанчиками</b>			
<b>Основные виды движений</b>	1. <u>лазание</u> - ползание по скамейке, стоя на коленях, подтягиваясь руками 2. <u>равновесие</u> - ходьба по скамейке на носках с различным положение рук 3. <u>прыжки</u> : - прыжки на мячехоппере по всему залу в колонне по одному - прыжки с места через модули разной высоты 4. <u>лыжи</u> - повороты на лыжах на месте в одну и в другую сторону, приставным шагом вправо и влево, передвижение скользящим шагом	1. <u>метание</u> - бросание малого мяча одной рукой вниз об пол и ловля двумя руками 2. <u>прыжки</u> - прыжки с места через модули разной высоты 3. <u>лазание</u> - ползание по скамейке, стоя на коленях, подтягиваясь руками 4. <u>равновесие</u> -ходьба по скамейке на носках с различным положение рук 5. <u>лыжи</u> - повороты на лыжах на месте в одну и в другую сторону, приставным шагом вправо и влево, передвижение скользящим шагом	1. <u>метание</u> - бросание мяча одной рукой вниз об пол и ловля двумя руками 2. <u>прыжки</u> - прыжки с места через модули разной высоты 3. <u>лазание</u> - ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 4. <u>действие с мячом</u> - катание обруча друг другу в парах 5. <u>лыжи</u> - повороты на лыжах на месте в одну и в другую сторону, приставным шагом вправо и влево, передвижение скользящим шагом	1. <u>метание, действие с мячом</u> : - бросание мяча одной рукой вниз об пол и ловля двумя руками - катание обруча друг другу в парах 2. <u>лазание</u> - ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 3. <u>равновесие</u> - ходьба по скамейке боком приставным шагом в полуприседе через кубики 4. <u>лыжи</u> - повороты на лыжах на месте в одну и в другую сторону, приставным шагом вправо и влево, передвижение скользящим шагом

Подвижные игры	«Поймай мяч»	эстафета «Передача мячей»	«Снежная Королева»	«Ловишки - елочки»
Игры малой подвижности	«Узнай по голосу»	«Узнай по голосу»	—	—

### Январь (старшая группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема	«Зимние забавы»	«Зимушка хрустальная»	«Кругосветное путешествие»	«В мире наших увлечений»
	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития качеств ребенка:</b> сохраняет равновесие при ходьбе по скамейке боком приставным шагом в полуприседе через кубики; при ходьбе по скамейке с предметом на голове, руки в стороны, может прыгать на скакалке, катать два обруча друг другу в парах; бросать большой мяч с отскоком от пола (в парах); прыгать на мяче-хоппере по всему залу «змейкой» между конусами; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; пролезать в вертикально расположенный обруч прямо и боком; выполнять повороты на лыжах на месте в одну и в другую сторону; приставным шагом вправо и влево; передвигаться скользящим шагом; прокатываться на лыжах под воротцами; развивает ориентировку в пространстве, глазомер, координацию движений; воспитывает смелость, организованность, самоконтроль, самостоятельность.</p>				
<b>Вводная часть</b>	<p>Построение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба, игровое задание «Холодно-горячо» («холодно» - на носках, «горячо» - в полуприседе), на пятках, руки в стороны, приставным шагом в полуприседе, руки на поясе, подражательное упражнение «Лягушка» (прыжки в полном приседе с продвижением вперед с опорой на выносимые вперед при движении кисти рук); обычный бег, спиной вперед, высоко поднимая ноги («Цирковые лошадки»); бег с заданием: присесть,</p>	<p>Построение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба, со сменой направления («Шишки – камешки»), на носках, руки на поясе, на пятках, руки за голову, на наружной стороне стопы, подражательное упражнение «Обезьянка»; обычное упражнение «Один-двое»), широким и мелким шагом («Великаны и карлики»); бег с заданием: остановиться, руки в стороны («Самолеты»), с прыжков вверх («Достань баскетбольное кольцо»), «змейкой». Перестроение в две колонны, повороты.</p>	<p>Построение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба, с перестроением в пары («Один – двое»), на носках, руки на поясе, на пятках, руки за голову, семенящим и широким шагом («Карлики и великаны»), подражательное упражнение «Утка»; обычный бег, со сменой ведущего («Стань первым»), с захлестом голени; бег с заданием: остановиться, встать на одну ногу («Цапля»), с прыжками на одной ноге. Перестроение в две колонны, повороты.</p>	<p>Построение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба, со сменой ведущего («Стань первым»), на носках, руки к плечам, на пятках, руки за спину, перекат с пятки на носок, подражательное упражнение «Гусеницы»; обычный бег, на носках, с ускорением по диагонали, бег с заданием: боковой галоп, с прыжками на двух ногах («Кенгур»). Перестроение в две колонны, повороты.</p>

	руки вперед, плоскои, руки на поясе, с прыжками из стороны в сторону на двух ногах через линию. Перестроение в две колонны, повороты.			
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>			
<b>Основные виды движений</b>	<p>1.<u>прыжки</u>- прыжки на скакалке</p> <p>2.<u>действие с мячом</u> - прыжки на мячехоппере по всему залу «змейкой» между конусами</p> <p>3.<u>лазание</u>- ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками</p> <p>4.<u>равновесие</u>- ходьба по скамейке боком приставным шагом в полуприседе через кубики</p> <p>5.<u>лыжи</u> - повороты на лыжах на месте в одну и в другую сторону, приставным шагом вправо и влево, передвижение скользящим шагом</p>	<p>1.<u>лазание</u>- пролезание в вертикально расположенный обруч прямо и боком</p> <p>2.<u>действие с мячом</u> - катание двух обручей друг другу в парах</p> <p>3.<u>прыжки</u> - прыжки на скакалке</p> <p>4.<u>Действие с мячом</u> - прыжки на мячехоппере по всему залу «змейкой» между конусами</p> <p>5.<u>лыжи</u> - повороты на лыжах на месте в одну и в другую сторону, приставным шагом вправо и влево, передвижение скользящим шагом</p>	<p>1.<u>лазание</u>- пролезание в вертикально расположенный обруч прямо и боком</p> <p>2.<u>действие с мячом</u> - катание двух обручей друг другу в парах</p> <p>3.<u>прыжки</u>- прыжки на скакалке</p> <p>4.<u>действие с мячом</u> - прыжки на мячехоппере по всему залу «змейкой» между конусами</p> <p>5.<u>лыжи</u> - повороты на лыжах на месте в одну и в другую сторону, прокатывание на лыжах под воротцами, передвижение скользящим шагом</p>	<p>1.<u>равновесие</u>- ходьба по скамейке с предметом на голове, руки в стороны</p> <p>2.<u>лазание</u>- пролезание в вертикально расположенный обруч прямо и боком</p> <p>3.<u>действие с мячом</u>: - катание двух обручей друг другу в парах -бросание большого мяча с отскоком от пола (в парах)</p> <p>4.<u>лыжи</u>- повороты на лыжах на месте в одну и в другую сторону, прокатывание на лыжах под воротцами, передвижение скользящим шагом</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Белые медведи»	«Белые медведи»	«Мороз – Красный нос»	«Мороз – Красный нос»
<b>Игры малой подвижности</b>	«Запретное движение»	«Запретное движение»	_____	_____

## Февраль (старшая группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема Этапы НОД	1-я неделя	«Волшебные слова и поступки»	«Защитники Отечества!»	«Культура и традиции»
		2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
		<p><b>Планируемые результаты развития качеств ребенка:</b> сохраняет равновесие при ходьбе по скамейке с предметом на голове, руки в стороны; могут прыгать в глубину с высоты 30 см; влезать по наклонной лестнице, слезать по гимнастической стенке; бросать большой мяч с отскоком от пола (в парах); бросать большой мяч, стоя на коленях (в парах); бросать большой мяч, сидя на полу (в парах); выполнять прокатывание на лыжах под воротцами; приставными шагами вправо и влево; передвигаться скользящим шагом; развивает ориентировку в пространстве, глазомер, координацию движений; воспитывает взаимопомощь, самоконтроль, взаимовыручка, активность.</p>		
<b>Вводная часть</b>	<b>Неделя здоровья</b>	<p>Построение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба, «змейкой», на носках, руки вверх, кисти соединить, на носках, руки к плечам, на пятках, руки за спину, гимнастическим шагом, руки на поясе, подражательное упражнение «Черепашки»; обычный бег, высоко поднимая ноги («Цирковые лошадки»), бег с заданием: присесть, руки вперед, поскоки, руки на поясе, с прыжками из стороны в сторону на двух ногах через линию. Перестроение в три звена, повороты</p>	<p>Построение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба, «змейкой», игровое задание «Холодно-горячо» («холодно» - на носках, «горячо» - в полуприседе), на пятках, руки в стороны, приставным шагом в полуприседе, руки на поясе, подражательное упражнение «Шагомерка»; обычный бег, враспынную, широким и мелким шагом («Великаны и карлики»), бег с заданием: остановиться, руки в стороны («Самолеты»), с прыжком вверх («Достать баскетбольное кольцо»), «змейкой». Перестроение в три звена, повороты</p>	<p>Построение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба, со сменой направления («Шишки-камешки»), на пятках, руки в стороны, на наружной стороне стопы, подражательное упражнение «Крокодил»; обычный бег, спиной вперед, с захлестом голени, бег с заданием: остановиться, встать на одну ногу («Цапля»), с прыжками на одной ноге. Перестроение в три звена, повороты</p>
<b>ОРУ</b>		<b>со скакалкой</b>		
<b>Основные виды движений</b>		<p>1. <u>равновесие</u> - ходьба по скамейке с предметом на голове, руки в стороны, 2. <u>прыжки-прыжки</u> в глубину с высоты 30 см 3. <u>лазание</u>- влезать по</p>	<p>1. <u>равновесие</u>- ходьба по скамейке с предметом на голове, руки в стороны 2. <u>прыжки</u>- прыжки в глубину с высоты 30</p>	<p>1. <u>метание</u>: - бросание большого мяча, стоя на коленях (в парах) - бросание большого мяча, сидя на полу (в</p>

		наклонной лестнице, слезать по гимнастической стенке 4. <u>действие с мячом</u> - бросание большого мяча с отскоком от пола (в парах) 5. <u>лыжи</u> - повороты на лыжах на месте в одну и в другую сторону, прокатывание на лыжах под воротцами, передвижение скользящим шагом	см 3. <u>лазание</u> - влезание по наклонной лестнице, спуск по гимнастической стенке 4. <u>действие с мячом</u> - бросание большого мяча с отскоком от пола (в парах) 5. <u>лыжи</u> - повороты на лыжах на месте в одну и в другую сторону, прокатывание на лыжах под воротцами, передвижение скользящим шагом	парах) 2. <u>прыжки</u> - прыжки в глубину с высоты 30 см 3. <u>лазание</u> - влезание по наклонной лестнице, спуск по гимнастической стенке 4. <u>лыжи</u> - повороты на лыжах на месте в одну и в другую сторону, прокатывание на лыжах под воротцами, передвижение скользящим шагом
<b>Подвижные игры</b>		«Два и три»	«Два и три»	эстафета «Передал - садись»
<b>Игры малой подвижности</b>		_____	_____	_____

### Март (старшая группа)

#### Содержание непосредственной образовательной деятельности

Тема Этапы НОД	«Весна шагает по планете»	«Цветы для любимых мам»	«Юные исследователи»	«Искусство и культура (живопись, скульптура, архитектура и т.д.)»
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Планируемые результаты развития качеств ребенка:</b>	сохраняет равновесие при ходьбе по скамейке с предметом на голове, руки на поясе, перешагивая через кубики; при ходьбе по скамейке боком приставным шагом в полуприседе через кубики; может лазить по гимнастической стенке чередующим шагом; лазить по гимнастической стенке вверх и вниз; лазить по стенке, спуск по наклонной доске; лазить по стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет, спуск – по одному пролету; бросать большой мяч, стоя на коленях (в парах); бросать большой мяч, сидя на полу (в парах); бросать большой мяч снизу (в парах); бросать большой мяч от груди (в парах); бросать большой мяч, сидя на мячах-хопперах (в парах); метать малый мяч в горизонтальную цель снизу правой и левой руками с расстояния 4 м; метать малый мяч в вертикальную цель, расположенную на высоте 2м; положить теннисный мяч на середину ракетки, поворачивать ракетку вправо, влево, отводить от себя, подносить к себе, пытаться удержать как можно дольше; ходить с теннисным мячом на середине ракетки, как можно дальше; прыгать из обруча в обруч; прыгать через обручи; развивает ориентировку в пространстве, глазомер, координацию движений, ловкость; воспитывает смелость, взаимовыручку, активность, выдержку, самостоятельность, самоконтроль, дружелюбие.			
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, равнение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба, с	Построение в колонну, равнение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба, со	Построение в колонну, равнение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба,	Построение в колонну, равнение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба,

	перестроением в пары («Один-двое»), на носках, руки на поясе, на пятках, руки за голову, семенящим и широким шагом («Карлики и великаны»), подражательное упражнение «Заяц»; обычный бег, с перестроением в пары («Один-двое»), с ускорением по диагонали, боковой галоп, с прыжками на двух ногах («Кенгуру»). Перестроение в три звена, повороты.	сменой ведущего («Стань первым»), на носках, руки на поясе, на пятках, руки за голову, перекат с пятки на носок, подражательное упражнение «Лягушки»; обычный бег, со сменой ведущего («Стань первым»); бег с заданием: присесть, руки вперед, поскоки, руки на поясе, с прыжками из стороны в сторону на двух ногах через линию. Перестроение в три звена, повороты.	на носках, руки вверх, кисти соединить; на носках, руки к плечам, на пятках, руки за спину, гимнастическим шагом, руки на поясе, подражательное упражнение «Обезьянка»; обычный бег, враспынную, на носках; бег с заданием: остановиться, руки в стороны («Самолеты»), поскоки, с прыжком вверх («Достать баскетбольное кольцо»), «змейкой». Перестроение по диагонали, повороты.	ба, игровое задание «Холодно-горячо» («холодно» - ходьба на носка, «горячо» - в полуприседе), на носках, руки к плечам, на пятках, руки за спину, приставным шагом в полуприседе, руки на поясе, подражательное упражнение «Утка»; обычный бег, спиной вперед, высоко поднимая колени («Цирковые лошади»); бег с заданием: остановиться, встать на одну ногу («Цапля»), с прыжками на одной ноге. Перестроение по диагонали, повороты.
<b>ОРУ</b>	<b>со скамейкой (зал) / без предметов (воздух)</b>			
<b>Основные виды движений</b>	<p><u>1.лазание:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лазание по гимнастической стенке чередующим шагом</li> <li>- лазание по гимнастической стенке вверх и вниз</li> </ul> <p><u>2.метание:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросание большого мяча, стоя на коленях (в парах)</li> <li>- бросание большого мяча, сидя на полу (в парах)</li> <li>- бросание большого мяча снизу (в парах)</li> <li>- бросание большого мяча от груди (в парах) - метание малого</li> </ul>	<p><u>1.равновесие:</u> - ходьба по скамейке с предметом на голове, руки на поясе, перешагивая через кубики</p> <p><u>2.метание:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросание большого мяча, стоя на коленях (в парах)</li> <li>- метание малого мяча в горизонтальную цель снизу правой и левой руками с расстояния 4 м</li> <li>- бросание большого мяча снизу (в парах)</li> <li>- бросание большого мяча от груди (в парах)</li> </ul> <p><u>3.лазание:</u></p>	<p><u>1.равновесие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по скамейке с предметом на голове, руки на поясе, перешагивая через кубики</li> </ul> <p>- ходьба по скамейке боком приставным шагом в полуприседе через кубики</p> <p><u>2.метание:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросание большого мяча, сидя на коленях (в парах)</li> <li>- метание малого мяча в горизонтальную цель снизу правой и левой руками с расст 4 м</li> <li>- положить мяч на середину ракетки,</li> </ul>	<p><u>1.равновесие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по скамейке с предметом на голове, руки на поясе, перешагивая через кубики</li> <li>- ходьба с мячиком на середине ракетки, как можно дальше</li> </ul> <p><u>2.метание:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросание большого мяча, сидя на мячах-хопперах (в парах)</li> <li>- метание малого мяча в вертикальную цель, расположенную на высоте 2м</li> <li>- положить мяч на середину ракетки,</li> </ul>

	мяча в горизонтальную цель снизу правой и левой руками с расст. 4м 3. <u>прыжки</u> - прыжки из обруча в обруч	- лазание по гимнастической стенке чередующим шагом - лазание по гимнастической стенке вверх и вниз 4. <u>прыжки</u> - прыжки через обручи 5.бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза)	поворачивать ракетку вправо, влево, отводить от себя, подносить к себе, пытаюсь удерживать как можно дольше 3. <u>лазание</u> : - лазание по гимнастической стенке чередующим шагом - лазание по гимнастической стенке вверх и вниз 4. <u>прыжки</u> - прыжки через обручи	поворачивать ракетку вправо, влево, отводить от себя, подносить к себе, пытаюсь удерживать как можно дольше 3. <u>лазание</u> : - лазание по стенке, спуск по наклонной доске - лазание по стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет, спуск – по одному пролету 4. <u>прыжки</u> - прыжки через обручи 5.бег на скорость 20м, 30м (2-3 раза)
Подвижные игры	«Ловишки, бери ленту», «Охотники и утки»	«Охотники и утки»	п/и «Не давай мяч водящему», эстафета «Скорый поезд»	«Совушка»
Игры малой подвижности	—	«Кто ушел?»	«Успей поймать»	«Воздух, вода, земля»

#### Апрель (старшая группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности			
Тема  Этапы НОД	1-я и 2-я недели	«Книжная неделя»	«Пернатые соседи и друзья»
		3-я неделя	4-я неделя
	<b>Мониторинг</b>	<p><b>Планируемые результаты развития качеств ребенка:</b> сохраняет равновесие при ходьбе по скамейке, присесть посередине, коснуться руками, выпрямиться, продолжить движение; может бросать большой мяч, сидя на мячах-хопперах (в парах); подбрасывать мяч одной рукой вверх и ловить его ракеткой, находящейся в другой руке; ходить с теннисным мячом на середине ракетки, как можно дальше; метать малый мяч в вертикальную цель, расположенную на высоте 2м; лазить по стенке, спуск по наклонной доске; лазить по стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет, спуск – по одному пролету; прыгать на возвышение (высота 20 см); прыгать в длину с разбега; развивает ориентировку в пространстве, глазомер, координацию движений; воспитывает самостоятельность, взаимовыручку, дружелюбие, самоконтроль.</p>	

<b>Вводная часть</b>		Построение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба, со сменой направления («Шишки-камешки»), на пятках, руки в сторону, на наружной стороне стопы, подражательное упражнение «Гусеницы»; обычный бег, с перестроением в пары («Один-двое»), широким и мелким шагом («Великаны и карлики»); бег с заданием: с прыжками на двух ногах («Кенгуру»), боковой галоп. Перестроение в два круга, повороты.	Построение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба, с перестроением в пары («Один-двое»), на пятках, руки в сторону, семенящим и широким шагом («Карлики и великаны»), подражательное упражнение «Черепашки»; обычный бег, со сменой ведущего («Стань первым»), с захлестом голени; бег с заданием: поскоки, руки на поясе, с прыжками из стороны в сторону на двух ногах через линий. Перестроение в два круга, повороты.
<b>ОРУ</b>		<b>с большим мячом</b>	
<b>Основные виды движений</b>		<p>1.<u>равновесие</u>- ходьба по скамейке, присесть посередине, коснуться руками, выпрямиться, продолжить движение</p> <p>2.<u>метание</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросание большого мяча, сидя на мячах-хопперах (в парах)</li> <li>- метание малого мяча в вертикальную цель, расположенную на высоте 2м</li> <li>- ходьба с теннисным мячом на середине ракетки, как можно дальше</li> <li>- подбрасывать мяч одной рукой вверх и поймать его ракеткой, находящейся в другой руке</li> </ul> <p>3.<u>лазание</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лазание по стенке, спуск по наклонной доске</li> <li>- лазание по стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет, спуск – по одному пролету</li> </ul> <p>4.<u>прыжки</u>- прыжки на возвышение (высота 20 см)</p>	<p>1.<u>равновесие</u>- ходьба по скамейке, присесть посередине, коснуться руками, выпрямиться, продолжить движение</p> <p>2.<u>метание</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросание большого мяча, сидя на мячах-хопперах (в парах)</li> <li>- метание малого мяча в вертикальную цель, расположенную на высоте 2м</li> <li>- подбрасывать мяч одной рукой вверх и поймать его ракеткой, находящейся в другой руке</li> </ul> <p>3.<u>лазание</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лазание по стенке, спуск по наклонной доске</li> <li>- лазание по стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет, спуск – по одному пролету</li> </ul> <p>4.<u>прыжки</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на возвышение (высота 20 см)</li> <li>- прыжки в длину с разбега</li> </ul> <p>5. челночный бег 3*10 м</p>
<b>Подвижные игры</b>		<b>«Совушка», «Не давай мяч водящему»</b>	<b>«Ловишки с приседанием»</b>
<b>Игры малой подвижности</b>		<b>«Успей поймать»</b>	<b>«Воздух, вода, земля»</b>

## Май (старшая группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности					
Тема Этапы НОД	«Они сражались за Родину»	«Дорожная азбука»	«Семья и семейные традиции»	«Мир природы вокруг нас»	«Здравствуй лето»
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития качеств ребенка:</b> сохраняет равновесие при ходьбе по скамейке, на середине повернуться на 360 градусов продолжить движение; при ходьбе по скамейке, присесть посередине, коснуться руками, выпрямиться, продолжить движение; вбегать и сбегать по наклонной доске (ш.15-20 см, выс. 35-40 см); при ходьбе по скамейке боком приставным шагом в полуприседе через кубики; может метать малый мяч в вертикальную цель разными способами (в обруч, который держит ребенок); метать малый мяч в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 4 м; метать малый мяч в вертикальную цель, расположенную на высоте 2м; бросать большой мяч от груди (в парах); бросать большой мяч снизу (в парах); бросать малый мяч одной рукой вниз об пол и ловля двумя руками; катать обруч вдаль, бег за ним; катать обруч друг другу (в парах); подбрасывать теннисный мяч вверх на небольшую высоту, ловить его на ракетку и отбить вверх несколько раз подряд; положить теннисный мяч на середину ракетки, поворачивать ракетку вправо, влево, отводить от себя, подносить к себе, пытаюсь удерживать, как можно дольше; подбрасывать теннисный мяч вверх на небольшую высоту, ловить его на ракетку и отбить вверх несколько раз подряд; ходить с теннисным мячом на середине ракетки, как можно дальше; подбрасывать теннисный мяч одной рукой вверх и поймать его ракеткой, находящейся в другой руке; лазить по гимнастической стенке, поднимаясь вверх до 4-ой перекладины (ноги), перейти на пролет, спуститься; прыгать в длину с разбега; прыгать в длину с места; прыгать на возвышение (высота 20 см); прыгать из обруча в обруч; развивает ориентировку в пространстве, глазомер, координацию движений; воспитывает выдержку, взаимопомощь, организованность, самоконтроль, выдержку, смелость, взаимовыручку.</p>					
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба, со сменой ведущего («Стань первым»), на носках, руки на поясе, на пятках, руки за голову, перекат с пятки на носок, подражательное упражнение «Шагомерка»; обычный бег, враспынную, с ускорением	Построение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба, на носках, руки вверх, кисти соединить, на носках, руки на поясе, на пятках, руки за голову, гимнастическим шагом в полуприседе, руки на поясе, подражательное упражнение «Крокодил»; обычный бег,	Построение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба, игровое задание «Холодно-горячо» («холодно» - ходьба на носках, «горячо» - в полуприседе), на носках, руки к плечам, на пятках, руки за спину, приставным шагом в полуприседе, руки на поясе, подражательное упражнение «Заяц»; обычный бег, с	Построение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба, «змейкой» без ориентиров, на носках, руки к плечам, на пятках, руки за спину, на наружной стороне стопы, подражательное упражнение «Лягушка»; обычный бег, со сменой ведущего («Стань первым»), с	Построение в шеренгу, повороты. Обычная ходьба, «змейкой» без ориентиров, на пятках, руки в стороны, семенящим и широким шагом («Карлики и великаны»), подражательное упражнение «Обезьянки»; обычный бег, враспынную, на носках,; бег с заданием: остановиться,

	по диагонали; бег с заданием: с прыжком вверх («Достать баскетбольного кольца»), «змейкой». Перестроение в колонну по два, повороты	спиной назад, высоко поднимая колени («Цирковые лошадки»); бег с заданием: присесть, руки в стороны, с прыжками на одной ноге. Перестроение в колонну по два, повороты	перестроением в пары («Один-двое»), широким и мелким шагом («Великаны и карлики»); бег с заданием: остановиться, руки в стороны («Самолеты»), с прыжками на двух ногах («Кенгуру»). Перестроение в колонну по два, повороты	захлестом голени; бег с заданием: остановиться, встать на одну ногу («Цапля»), с прыжками из стороны в сторону на двух ногах через линию. Перестроение в колонну по два, повороты.	встать на одну ногу («Цапля»), «змейкой». Перестроение в колонну по два, повороты.
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>				
<b>: Основные виды движений</b>	<p><u>1. равновесие:</u> - ходьба по скамейке, присесть посередине, коснуться руками, выпрямиться, продолжить движение</p> <p>- ходьба по скамейке, на середине повернуться на 360 градусов продолжить движение</p> <p><u>2. лазание-</u> лазание по гимнастической стенке, поднимаясь вверх до 4-ой перекладины (ноги), перейти на пролет, спуститься</p> <p><u>3. действие с мячом, метание:</u> - метание малого мяча в вертикальную</p>	<p><u>1. равновесие</u> - вбегать и сбегать по наклонной доске (ш.15-20 см, выс. 35-40 см)</p> <p>- ходьба по скамейке, на середине повернуться на 360 градусов продолжить движение</p> <p><u>2. лазание-</u> лазание по гимнастической стенке, поднимаясь вверх до 4-ой перекладины (ноги), перейти на пролет, спуститься</p> <p><u>3. действие с мячом, метание:</u> - подбрасывание теннистого мяча вверх на небольшую высоту, поймать его на ракетку и от-</p>	<p><u>1. равновесие:</u> - вбегать и сбегать по наклонной доске (ш.15-20 см, выс. 35-40 см)</p> <p>- ходьба по скамейке, на середине повернуться на 360 градусов продолжить движение</p> <p><u>2. лазание-</u> лазание по гимнастической стенке, поднимаясь вверх до 4-ой перекладины (ноги), перейти на пролет, спуститься</p> <p><u>3. метание, действие с мячом:</u> - катание обруча вдаль, бег за ним</p> <p>- бросание малого мяча одной рукой вниз об пол и ловля двумя руками</p> <p>- катание обруча</p>	<p><u>1. равновесие:</u> - вбегать и сбегать по наклонной доске (ш.15-20 см, выс. 35-40 см)</p> <p>- ходьба по скамейке боком приставным шагом в полуприседе через кубики</p> <p><u>2. метание:</u> - метание малым мячом в вертикальную цель, расположенную на высоте 2м</p> <p>- катание обруча вдаль, бег за ним</p> <p><u>2. прыжки:</u> - прыжки на возвышение (высота 20 см)</p> <p>- прыжки на скакалке</p> <p>- прыжки на двух ногах то левым, то правым боком с продвижением вперед</p> <p>- прыжки из обруча в обруч</p>	<p><u>1. метание, действие с мячом:</u> - бросание большого мяча снизу (в парах)</p> <p>- бросание малого мяча одной рукой вверх, ловля двумя руками</p> <p>- метание малым мячом в вертикальную цель, расположенную на высоте 2м</p> <p>- катание обруча вдаль, бег за ним</p> <p><u>2. прыжки:</u> - прыжки на возвышение (высота 20 см)</p> <p>- прыжки на скакалке</p> <p>- прыжки на двух ногах то левым, то правым боком с продвижением вперед</p> <p>- прыжки из обруча в обруч</p>

	цель, расположенную на высоте 2м - бросание большого мяча от груди (в парах) - подбрасывание теннистого мяча вверх на небольшую высоту, поймать его на ракетку и отбить вверх несколько раз подряд 4.прыжки: - прыжки на возвышение (высота 20 см) - прыжки в длину с разбега	бить вверх несколько раз подряд - метание малого мяча в вертикальную цель разными способами (в обруч, который держит ребенок - метание малого мяча в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 4 м 4.прыжки: - прыжки в длину с места - прыжки в длину с разбега	друг другу (в парах) - положить мяч на середину ракетки, поворачивать ракетку вправо, влево, отводить от себя, подносить к себе, пытаюсь удержать, как можно дольше 4.прыжки-прыжки из обруча в обруч		
Подвижные игры	«Охотники и утки», «Не оставайся на полу»	п/и «Два и три», эстафета «Передай - садись»	«Скворечники», «Ловишка, бери ленту»	«Ловишки с приседанием», «Не попадись»	«Ловишки - елочки», «Совушка»
Игры малой подвижности	«Кто ушел?»	—	—	—	—

**Комплексно-тематическое планирование занятий по физической культуре  
Сентябрь (подготовительная группа)**

Содержание непосредственной образовательной деятельности			
Тема Этапы НОД	1-я и 2-я недели	3-я неделя	«Мы такие разные»
			4-я неделя
	<b>Мониторинг</b>	<b>Неделя здоровья</b>	<b>Планируемые результаты развития качеств ребенка:</b> сохраняет равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке: на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вверх и делать под ней хлопок; при ходьбе по доске (ш. 15 см) спиной вперед; может бросать малый мяч друг другу снизу; бросать мяч вверх одной рукой, хлопок в ладоши, ловля другой рукой; бросать малый мяч одной рукой вверх, ловле

			другой; ползать по полу любым способом «змейкой» между конусами; прыгать на двух ногах с продвижением вперед; развивает ловкость, координацию движений, глазомер; воспитывает решительность, самоконтроль.
<b>Вводная часть</b>			Построение в шеренгу, команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!». Обычная ходьба, перестроение в пары («Один-двое»), на носках, руки к плечам, на пятках, руки за голову (в стороны), с выпадами, с подражанием «Утка»; обычный бег, врассыпную, на носках, кружение в парах (держась за руки). Перестроение в колонну по три, команды: «Кругом!», «Налево!»
<b>ОРУ</b>			<b>без предметов</b>
<b>Основные виды движений</b>			1. <u>равновесие</u> : - ходьба по гимнастической скамейке: на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вверх и делать под ней хлопок - ходьба по доске (ш. 15 см) спиной вперед 2. <u>лазание</u> - ползание на четвереньках «змейкой» под дугами между конусами 3. <u>действие с мячом, метание</u> - бросание малого мяча друг другу снизу (в парах) - бросание малого мяча вверх одной рукой, хлопок в ладоши, ловля другой рукой - бросание мяча одной рукой вверх, ловля другой 4. <u>прыжки</u> - прыжки на двух ногах с продвижением вперед 5. 2-4 отрезка по 100-150 м в чередовании с ходьбой
<b>Подвижные игры</b>			<b>«Медведь»</b>
<b>Игры малой подвижности</b>			<b>«Волшебные фигуры»</b>

### Октябрь (подготовительная группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности					
Тема	«В мире животных»	«Наши добрые дела»	«Путешествие по родному городу»	«Золотая осень»	«Мир предметов вокруг нас»
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя

**Планируемые результаты развития качеств ребенка:** сохраняет равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке: на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вверх и делать под ней хлопок; при ходьбе по доске (ш. 15 см) спиной вперед; при ходьбе по скамейке с высоким подниманием коленей, с переключением малого мяча под коленом из одной руки в другую; может бросать малый мяч друг другу снизу; бросать малый мяч одной рукой вверх, ловля другой; бросать малый мяч вверх одной рукой, хлопок в ладоши, ловля другой рукой; перекидывать малый мяч одной рукой в другую с постепенным увеличением высоты полета мяча; бросать малый мяч одной рукой вниз, ловля другой после отскока; бросать большой мяч двумя руками вниз, хлопок в ладоши, ловля мяча двумя руками после отскока; бросать малый мяч вниз одной рукой, хлопок в ладоши, ловля другой рукой после отскока; ползать по полу любым способом «змейкой» между конусами; ползать любым способом по полу и проползанию под дугами, под скамейкой; прыгать на двух ногах боком

(только левым или правым), продвигаясь вперед; прыгать из обруча в обруч (4-5 шт.) на двух ногах; прыгать из обруча в обруч (4-5 шт.) на одной ноге; прыгать из обруча в обруч (4-5 шт.) на одной ноге боком; прыгать из обруча в обруч на двух ногах боком; развивает ловкость, глазомер, координацию движений, внимание, быстроту движений; воспитывает внимательность, самоконтроль, выдержку, взаимовыручку. Взаимопомощь, самостоятельность, решительность, смелость, организованность.

<b>Вводная часть</b>	<p>Построение в шеренгу, команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!».</p> <p>Обычная ходьба, со сменой ведущего («Стань первым»), на носках, руки на поясе, на пятках, руки за спину, пережат с пятки на носок, руки на поясе, с подражанием «Гусеница»; обычный бег в спокойном темпе 2-3 минуты. Перестроение в колонну по три, команды: «Кругом!», «Налево!».</p>	<p>Построение в шеренгу, команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!».</p> <p>Обычная ходьба, на носках, руки вверх, кисти соединить («Стрелочка»), на носках, руки на поясе, на пятках, руки за спину, гимнастическим шагом, руки на поясе, с подражанием «Белка»; обычный бег, высоко поднимая ноги («Цирковые лошади»), боковой галоп, поскоки, руки на поясе, боком на двух ногах. Перестроение в колонну по три, команды: «Кругом!», «Налево!».</p>	<p>Построение в шеренгу, команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!».</p> <p>Обычная ходьба, на носках, руки к плечам, на пятках, руки за голову, руки развести в стороны, спиной вперед, с подражанием «Шагомерка»; обычный бег, на носках, с захлестом голени, с прыжком вверх («Достать предмет»), с прыжками поочередно на правой и левой ногах. Перестроение в колонну по три, команды: «Кругом!», «Налево!».</p>	<p>Построение в шеренгу, команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!».</p> <p>Обычная ходьба, на носках, руки к плечам, на пятках, руки за голову, руки развести в стороны, скрестным шагом, с подражанием «Крокодил»; обычный бег, с выносом прямых ног поочередно вперед, кружение по одному (вращающую), поскоки, руки на поясе, с прыжками на двух ногах. Перестроение в колонну по три, команды: «Кругом!», «Налево!».</p>	<p>Построение в шеренгу, команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!».</p> <p>Обычная ходьба, со сменой ведущего («Стань первым»), на носках, руки на поясе, на пятках, руки за спину, с выпадами, с подражанием «Лягушка»; обычный бег, спиной вперед, кружение в парах (держась за руки), с прыжком вверх («Достать предмет»), с прыжками поочередно на правой и левой ногах. Перестроение в колонну по три, команды: «Кругом!», «Налево!».</p>
<b>ОРУ</b>	<b>с большим мячом</b>				
<b>Основные виды движений</b>	1. <u>равновесие</u> : -ходьба по гимнастической скамейке: на каждый шаг высоко подни-	1. <u>равновесие</u> - ходьба по гимнастической скамейке: на каждый шаг высоко под-	1. <u>равновесие</u> - ходьба по скамейке с высоким подниманием коленей, с переклады-	1. <u>равновесие</u> - ходьба по скамейке с высоким подниманием коленей, с перекладывани	1. <u>метание</u> : - перекидывание малого мяча одной рукой в другую с постепенным

	<p>мать прямую ногу вверх и делать под ней хлопок</p> <p>- ходьба по доске (ш. 15 см) спиной вперед</p> <p><u>2.лазание</u>- ползание на четвереньках «змейкой» под дугами между конусами</p> <p><u>3.действие с мячом,метание:</u></p> <p>- бросание малого мяча другу снизу (в парах)</p> <p>- бросание малого мяча вверх одной рукой, хлопок в ладоши, ловля другой рукой</p> <p>-перекидывание малого мяча одной рукой в другую с постепенным увеличением высоты полета мяча</p> <p>- бросание мяча одной рукой вверх, ловле другой</p> <p><u>4. прыжки</u> - прыжки на двух ногах боком (только левым или правым), продвигаясь вперед</p> <p>5.бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза)</p>	<p>нимать прямую ногу вверх и делать под ней хлопок</p> <p>- ходьба по доске (ш. 15 см) спиной вперед</p> <p><u>2.метание:</u></p> <p>- бросание малого мяча одной рукой вниз, ловля другой после отскока</p> <p>- бросание большого мяча двумя руками вниз, хлопок в ладоши, ловля мяча двумя руками после отскока</p> <p>-бросание малого мяча другу снизу (в парах)</p> <p><u>3.прыжки</u>- прыжки на двух ногах боком (только левым или правым), продвигаясь вперед</p> <p>- прыжки из обруча в обруч (4-5 шт.) на двух ногах</p> <p>4. бег на скорость 30 м</p>	<p>ванием малого мяча под коленом из одной руки в другую</p> <p><u>2.лазание</u>- ползанию любым способом по полу и проползанию под дугами, под скамейкой</p> <p><u>3.действие с мячом,метание:</u></p> <p>-бросание малого мяча одной рукой вниз, ловля другой после отскока</p> <p>- бросание большого мяча двумя руками вниз, хлопок в ладоши, ловля мяча двумя руками после отскока</p> <p><u>4.прыжки:</u></p> <p>- прыжки из обруча в обруч (4-5 шт.) на одной ноге</p> <p>-прыжки из обруча в обруч (4-5 шт.) на одной ноге боком</p> <p>-прыжки из обруча в обруч (4-5 шт.) на двух ногах</p> <p>-прыжки на двух ногах боком (только левым или правым), продвигаясь вперед</p> <p>5.челночный</p>	<p>ем малого мяча под коленом из одной руки в другую</p> <p><u>2.лазание</u>- ползание любым способом по полу и проползанию под дугами, под скамейкой</p> <p><u>3.действие с мячом,метание:</u></p> <p>- бросание малого мяча одной рукой вниз, ловля другой после отскока</p> <p>- бросание большого мяча двумя руками вниз, хлопок в ладоши, ловля мяча двумя руками после отскока</p> <p><u>4.прыжки:</u></p> <p>- прыжки из обруча в обруч (4-5 шт.) на одной ноге</p> <p>- прыжки из обруча в обруч (4-5 шт.) на одной ноге боком</p> <p>- прыжки из обруча в обруч (4-5 шт.) на двух ногах</p> <p>2-4 отрезка по 5.100-150 м в чередовании с ходьбой</p>	<p>увеличением высоты полета мяча</p> <p>- бросание малого мяча вниз одной рукой, хлопок в ладоши, ловля другой рукой после отскока</p> <p><u>2.равновесие</u>- ходьба по скамейке с высоким подниманием коленей, с переключением малого мяча под коленом из одной руки в другую</p> <p><u>3.лазание</u>- ползание любым способом по полу и проползание под дугами, под скамейкой</p> <p><u>4.прыжки</u></p> <p>- прыжки из обруча в обруч (4-5 шт.) на одной ноге</p> <p>-прыжки из обруча в обруч (4-5 шт.) на одной ноге боком</p> <p>-прыжки из обруча в обруч (4-5 шт.) на двух ногах боком</p> <p>5.бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза)</p>
--	---	--	---	--	---

			бег 5*10 м		
<b>Подвижные игры</b>	«Салки в два круга»	«Салки в два круга»	«Футбол раков»	Эстафета «Переправа»	«Не попадись!»
<b>Игры малой подвижности</b>	«Не теряй равновесия»	«Волшебные фигуры»	«Два мяча»	«Два мяча»	«Кто дольше не уронит?»

### Ноябрь (подготовительная группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема	«Моя страна, моя Родина»	«Мир предметов и техники»	«Мои права»	«В мире профессий»
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития качеств ребенка:</b> сохраняет равновесие при ходьбе по скамейке спиной вперед; могут прыгать с обручем, попеременно правая и левая нога (на месте); прыгать из обруча в обруч на двух ногах боком; прыгать в длину с места; прыгать на двух ногах с продвижением вперед через 6-8 перекладин, лежащих на модулях разной высоты; прыгать на двух ногах из стороны в сторону через лежащую на полу доску (ш. 10 см), с продвижением вперед; перекидывать малый мяч одной рукой в другую с постепенным увеличением высоты полета мяча; бросать малый мяч вниз одной рукой, хлопок в ладоши, ловля другой рукой после отскока; бросать малый мяч вверх одной рукой, хлопок в ладоши под ногой, ловить мяч другой рукой; бросать малый мяч одной рукой вверх, ловля другой; бросать большой мяч двумя руками вверх, хлопок в ладоши под ногой, ловить двумя руками; ползать на животе по скамейке, подтягиваясь руками; развивает ловкость, глазомер, координацию движений, мышечную силу; воспитывает активность, смелость, инициативу, справедливость, дружелюбие, внимательность, взаимопомощь, поддерживать хорошее настроение.</p>				
<b>Вводная часть</b>	<p>Построение в шеренгу, команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!».</p> <p>Обычная ходьба, на носках, руки вверх («Стрелочка»), на носках, руки на поясе, на пятках, руки за спину, перекат с пятки на носок, руки на поясе, с подражанием «Обезьянка»;</p> <p>обычный бег, с захлестом голени, с</p>	<p>Построение в шеренгу, команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!».</p> <p>Обычная ходьба, на носках, руки к плечам, на пятках, руки за голову, руки развести в стороны, гимнастическим шагом, руки на поясе, с подражанием «Утка»; обычный бег в спокойном темпе 2-3 мин.</p> <p>Перестроение в три</p>	<p>Построение в круг, команды: «Становись!», «Смирно!», «Направо!».</p> <p>перестроение из одного круга в два на месте по расчету. Обычная ходьба, с перестроением в пары («Один-двое»), на носках, руки к плечам, на пятках, руки за голову, руки развести в стороны, спиной вперед, с подражанием «Гу-</p>	<p>Построение в круг, команды: «Становись!», «Смирно!», «Направо!».</p> <p>перестроение из одного круга в два на месте по расчету. Обычная ходьба, со сменой ведущего («Стань первым»), на носках, руки к плечам, на пятках, руки за голову, руки развести в стороны, скрестным шагом, с подражанием «Белка»; обычный бег,</p>

	ускорением по диагонали, поскоки, руки на поясе, боком на двух ногах. Перестроение в колонны в два круга дроблением и наоборот, команды: «Кругом!», «Налево!»	звена по ориентирам, команды: «Кругом!», «Налево!»	сеницы»; обычный бег, с заданием: присесть, руки в стороны, боковой галоп, с прыжками вверх, с прыжками поочередно на правой и на левой ногах. Перестроение в три звена по ориентирам, команды: «Кругом!», «Налево!»	высоко поднимая ноги («Цирковые лошади»), с заданием: кружение в парах (держась за руки), с прыжками на двух ногах (имитация прыжков через скакалку). Перестроение в три звена по ориентирам, команды: «Кругом!», «Налево!»
<b>ОРУ</b>	<b>с малым мячом</b>			
<b>Основные виды движений</b>	<p><u>1.прыжки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки с обручем, попеременно правая и левая нога (на месте)</li> <li>- прыжки из обруча в обруч на двух ногах боком</li> </ul> <p><u>2.метание:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекидывание малого мяча одной рукой в другую с постепенным увеличением высоты полета мяча</li> <li>- бросание малого мяча вниз одной рукой, хлопок в ладоши, ловля другой рукой после отскока</li> <li>- бросание малого мяча вверх одной рукой, хлопок в ладоши под ногой, ловля мяча другой рукой</li> <li>- бросание малого мяча одной рукой вверх, ловля другой</li> </ul> <p>3.бег на скорость 30 м</p>	<p>1.лазание- ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками</p> <p><u>2.прыжки</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки в длину с места</li> <li>- прыжки с обручем, попеременно правая и левая нога (на месте)</li> <li>- прыжки из обруча в обруч на двух ногах боком</li> </ul> <p><u>3.метание:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекидывание малого мяча одной рукой в другую с постепенным увеличением высоты полета мяча</li> <li>- бросание малого мяча вниз одной рукой, хлопок в ладоши, ловля другой рукой после отскока</li> <li>- бросание большого мяча двумя руками вверх, хлопок в ладоши под ногой, ловля двумя руками</li> <li>- бросание малого мяча вверх одной</li> </ul>	<p>1.лазание- ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками</p> <p><u>2.равновесие-</u> ходьба по скамейке спиной вперед</p> <p><u>3.метание:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросание малого мяча вниз одной рукой, хлопок в ладоши, ловля другой рукой после отскока</li> <li>- бросание малого мяча вверх одной рукой, хлопок в ладоши под ногой, ловля мяча другой рукой</li> </ul> <p><u>4.прыжки</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки в длину с места</li> <li>- прыжки на двух ногах с продвижением вперед через 6-8 перекладин, лежащих на модулях разной высоты</li> <li>- прыжки с обручем, попеременно правая и левая нога (на месте)</li> </ul>	<p>1.лазание- ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками</p> <p><u>2.равновесие</u> - ходьба по скамейке спиной вперед</p> <p><u>3.прыжки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки в длину с места</li> <li>- прыжки на двух ногах из стороны в сторону через доску (ш. 10 см), лежащую на полу, с продвижением вперед</li> </ul> <p><u>4.метание:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросание малого мяча одной рукой, хлопок в ладоши, ловля другой рукой</li> <li>- бросание большого мяча двумя руками вверх, хлопок в ладоши, ловля двумя руками</li> </ul> <p>5.бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза)</p>

		рукой, хлопок в ладоши под ногой, ловля мяча другой рукой 4.челночный бег 5*10м		
<b>Подвижные игры</b>	<b>«Не попадись!»</b>	<b>эстафета «Прокати мяч»</b>	<b>эстафета «Перемена мест», эстафета «Гонка мячей»</b>	<b>эстафета «Гонка мячей»</b>
<b>Игры малой подвижности</b>	<b>«Кто дольше не уронит?»</b>	<b>«Летает- не летает»</b>	<b>«Летает- не летает»</b>	<b>«Дружные пары»</b>

### Декабрь (подготовительная группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема Этапы НОД	«Здравствуй, зимушка - зима»	«Мастерская деда Мороза»	«Новогодние чудеса»	«Неделя безопасности»
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития качеств ребенка:</b> сохраняет равновесие при ходьбе по скамейке спиной вперед, ходьбе по скамейке, присесть по середине, повернуться кругом, встать и продолжить движение спиной вперед; может ползать на спине по скамейке, подтягиваясь руками; ползать на животе по скамейке, подтягиваясь руками; прыгать с места через модули разной высоты; прыгать из стороны в сторону через лежащую на полу доску (ш.10 см), с продвижением вперед; бросать малый мяч друг другу от груди с отскоком об пол; бросать малый мяч друг другу снизу; ползать на спине по скамейке, подтягиваясь руками; выполнять повороты на лыжах переступанием в движении; ходить на лыжах скользящим шагом, заложив руки за спину, ходить на лыжах по учебной лыжне в среднем темпе; развивает мышечную силу, глазомер, координацию движений, ориентировку в пространстве; воспитывает взаимопомощь, решительность, активность, внимательность.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу, повороты, команды: «Становись!», «Смирно!», «Направо!» Расчет на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две. Обычная ходьба, на носках, руки вверх, кисти соединить («Стрелочка»), на носках, руки на поясе, на пятках, руки за спину, с выпадами, подражательное упражнение «Ша-	Построение в шеренгу, повороты, команды: «Становись!», «Смирно!», «Направо!» Расчет на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две. Обычная ходьба, на носках, руки на поясе, пережат с пятки на носок, руки на поясе, подражательное упражнение «Крокдил»; обычный бег, на носках, с заданием: круже-	Построение в шеренгу, повороты, команды: «Становись!», «Смирно!», «Направо!» Обычная ходьба, перестроение в пары («Один - двое»), на носках, руки к плечам, на пятках, руки за голову, руки развести в стороны, гимнастическим шагом, руки на поясе, подражательное упражнение «Лягушка»; обычный бег, высоко поднимая	Построение в шеренгу, повороты, команды: «Становись!», «Смирно!», «Направо!» Обычная ходьба, со сменной ведущего («Стань первым»), на носках, руки к плечам, на пятках, руки за голову, руки развести в стороны, спиной вперед, подражательное упражнение «Обезьянка»; обычный бег, с захлестом голени, с ускорением по

	гомерка»; обычный бег, врассыпную, с выносом прямых ног поочередно вперед, с заданием: остановиться, встать на одну ногу «Цапля», с прыжками поочередно на правой и левой ногах. Перестроение в четыре звена, повороты.	ние по одному (врассыпную), кружение в парах (держась за руку), боком на двух ногах. Перестроение в четыре колонны, повороты.	ноги («Цирковые лошадки»), бег с заданием: присесть, руки в стороны, боковой галоп, с прыжками поочередно на правой и левой ногах. Перестроение в четыре колонны, повороты.	диагонали, поскоки, руки на поясе. Перестроение в четыре колонны, повороты.
<b>ОРУ</b>	<b>с лентой</b>			
<b>Основные виды движений</b>	1. <u>лазание</u> - ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками 2. <u>равновесие</u> - ходьба по скамейке спиной вперед 3. <u>прыжки</u> : - прыжки с места через модули разной высоты -прыжки из стороны в сторону через лежащую на полу доску (ш.10 см), с продвижением вперед 4. <u>лыжи</u> - повороты на лыжах в движениях, ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (100 м), ходьба на лыжах по учебной лыжне в среднем темпе	1. <u>лазание</u> - ползание на спине по скамейке, подтягиваясь руками 2. <u>метание</u> - бросание малого мяча друг другу от груди с отскоком об пол (в парах) 3. <u>прыжки</u> : - прыжки с места через модули разной высоты - прыжки из стороны в сторону через лежащую на полу доску (ш.10 см), с продвижением вперед 4. <u>лыжи</u> - повороты на лыжах в движениях, ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (100 м), ходьба на лыжах по учебной лыжне в среднем темпе	1. <u>лазание</u> - ползание на спине по скамейке, подтягиваясь руками 2. <u>равновесие</u> – ходьба по скамейке, присесть по середине, повернуться кругом, встать и продолжить движение спиной вперед 3. <u>прыжки</u> : - прыжки с места через модули разной высоты - прыжки из стороны в сторону через лежащую на полу доску (ш.10 см), с продвижением вперед 4. <u>лыжи</u> - повороты на лыжах в движениях, ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (100 м), ходьба на лыжах по учебной лыжне в среднем темпе	1. <u>лазание</u> - ползание на спине по скамейке, подтягиваясь руками 2. <u>равновесие</u> - ходьба по скамейке, присесть по середине, повернуться кругом, встать и продолжить движение спиной вперед 3. <u>метание</u> - бросание малого мяча друг другу от груди с отскоком об пол (в парах) - бросание малого мяча друг другу снизу 4. <u>лыжи</u> - повороты на лыжах в движениях, ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (100 м), ходьба на лыжах по учебной лыжне в среднем темпе
<b>Подвижные игры</b>	<b>«Поймай мяч»</b>	<b>«Мороз- Красный нос»</b>	<b>«Поймай мяч»</b>	<b>«Мороз- Красный нос»</b>

Игры малой подвижности	«Дружные пары»	«Разверни круг»	«Разверни круг»	«Перемена мест»
------------------------	----------------	-----------------	-----------------	-----------------

### Январь (подготовительная группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема	«Зимние забавы»	«Зимушка хрустальная»	«Кругосветное путешествие»	«В мире наших увлечений»
	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития качеств ребенка:</b> сохраняет равновесие при ходьбе по скамейке, присесть по середине, повернуться кругом, встать и продолжить движение спиной вперед; может прыгать на двух ногах с продвижением вперед; при ходьбе по скамейке боком с перешагиванием предметов, лежащих на скамейке (разной высоты); перебрасывать малый мяч друг другу сидя на полу (один, держит мяч в руках над головой, бросает второму; второй направляет мяч по полу первому); бросать малый мяч друг другу от груди с отскоком об пол; одновременное перебрасывание малый мяч друг другу от груди с отскоком об пол; перекидывать малый мяч одной рукой в другую с постепенным увеличением высоты полета мяча; ползать на коленях по скамейке, подтягиваясь руками; выполнять повороты на лыжах переступанием в движении; ходить на лыжах по учебной лыжне в среднем темпе; ходить на лыжах по учебной лыжне 2-3 км в медленном темпе; ходить на лыжах скользящим шагом, заложив руки за спину; развивает ориентировку в пространстве, координацию движений; воспитывает самостоятельность, самоконтроль, дружелюбие, решительность, взаимопомощь.</p>				
<b>Вводная часть</b>	<p>Построение в шеренгу, повороты, команды: «Становись!», «Смирно!», «Направо!» Обычная ходьба, с перестроением в пары («Один-двое»), на носках, руки вверх, кисти соединить («Стрелочка»), на носках, руки на поясе, на пятках, руки за спину, скрестным шагом, подражательное упражнение «Утка»; обычный бег, с выносом прямых ног поочередно вперед, спиной вперед, с заданием: остановиться, встать на одну ногу («Цапля»), с прыжком вверх («Дос-</p>	<p>Построение в шеренгу, повороты, команды: «Становись!», «Смирно!», «Направо!» Обычная ходьба, со сменой ведущего («Стань первым»), на носках, руки на поясе, на пятках, руки за спину, с выпадами, подражательное упражнение «Гусеница»; обычный бег, с захлестом голени, спиной вперед, с заданием: боковой галоп, с прыжком на двух ногах (имитация прыжком через скакалку). Перестроение из одной колонны в два круга дроблением и наоборот,</p>	<p>Построение в шеренгу, повороты, команды: «Становись!», «Смирно!», «Направо!» Обычная ходьба, на носках, руки вверх, кисти соединить («Стрелочка»), на носках, руки к плечам, на пятках, руки за голову, руки развести в стороны, перекат с пятки на носок, руки на поясе, подражательное упражнение «Белка»; обычный бег, высоко поднимая ноги («Цирковые лошади»), с ускорением по диагонали, с заданием: с прыжком вверх («Достать предмет»), с прыжками пооче-</p>	<p>Построение в шеренгу, повороты, команды: «Становись!», «Смирно!», «Направо!» Обычная ходьба, на носках, руки вверх, кисти соединить («Стрелочка»), на носках, руки к плечам, на пятках, руки за голову, руки развести в стороны, гимнастическим шагом, руки на поясе, подражательное упражнение «Шагомерка»; обычный бег, на носках, с заданием: присесть, руки в стороны, кружение в парах (держась за руки), прыжки боком на двух ногах. Перестроение в 4 звена по ориен-</p>

	тать предмет»). Перестроение в четыре колонны, повороты.	повороты.	редно на правой и левой ногах. Перестроение из одной колонны в два круга дроблением и наоборот, повороты.	тирам, повороты.
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>			
<b>Основные виды движений</b>	1. <u>прыжки</u> - прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2. <u>равновесие</u> - ходьба по скамейке, присесть по середине, повернуться кругом, встать и продолжить движение спиной вперед 3. <u>метание</u> : - бросание малого мяча друг другу от груди с отскоком об пол (в парах) -перебрасывание малого мяча друг другу сидя на полу (один, держит мяч в руках над головой, бросает второму; второй направляет мяч по полу первому) 4. <u>лыжи</u> - повороты на лыжах в движениях, ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (100 м), ходьба на лыжах по учебной лыжне в среднем темпе.	1. <u>прыжки</u> - прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2. <u>лазание</u> - ползание на коленях по скамейке, подтягиваясь руками 3. <u>метание</u> : - бросание малого мяча друг другу от груди с отскоком об пол (в парах) -перебрасывание малого мяча друг другу сидя на полу (один, держит мяч в руках над головой, бросает второму; второй направляет мяч по полу первому) 4. <u>лыжи</u> - повороты на лыжах в движениях, ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (100 м), ходьба на лыжах по учебной лыжне в среднем темпе.	1. <u>прыжки</u> - прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2. <u>лазание</u> - ползание на коленях по скамейке, подтягиваясь руками 3. <u>метание</u> - ходьба по скамейке боком с перешагиванием предметов, лежащих на скамейке (разной высоты) 4. <u>равновесие</u> - перебрасывание малого мяча друг другу сидя на полу (один, держит мяч в руках над головой, бросает второму; второй направляет мяч по полу первому) 5. <u>лыжи</u> - ходьба на лыжах по учебной лыжне 2-3 км в медленном темпе, ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (100 м), ходьба на лыжах по учебной лыжне в среднем темпе.	1. <u>метание</u> - перекидывание малого мяча одной рукой в другую с постепенным увеличением высоты полета мяча 2. <u>лазание</u> - ползание на коленях по скамейке, подтягиваясь руками 3. <u>метание</u> - ходьба по скамейке боком с перешагиванием предметов, лежащих на скамейке (разной высоты) 4. <u>равновесие</u> - одновременное перебрасывание малого мяча друг другу от груди с отскоком об пол 5. <u>лыжи</u> - ходьба на лыжах по учебной лыжне 2-3 км в медленном темпе, ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (100 м), ходьба на лыжах по учебной лыжне в среднем темпе.
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишки-елочки»	«Ловишки-елочки»	«Ловишка, бери ленточку»	«Ловишка, бери ленточку»
<b>Игры малой подвижности</b>	«Перемена мест»	«Запретное движение»	«Запретное движение»	«Кто ушел?»

## Февраль (подготовительная группа)

## Содержание непосредственной образовательной деятельности

Тема Этапы НОД	1-я неделя	«Волшебные слова и поступки»	«Защитники Отечества!»	«Культура и традиции»
		2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Вводная</b>	<b>Неделя здоровья</b>	<b>Планируемые результаты развития качеств ребенка:</b> сохраняет равновесие при ходьбе по скамейке боком с перешагиванием предметов, лежащих на скамейке (разной высоты); при ходьбе по скамейке с предметом на голове, руки в стороны; может метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цели разными способами (в обручи, который держат дети); одновременное перебрасывание малый мяч друг другу от груди с отскоком об пол; прыгать из обруча в обруч (4-5 шт.) на двух ногах; прыгать со скакалкой на двух ногах (на месте); лазить по стенке разноименными способами ритмично; выполнять повороты переступанием в движении. ходить на лыжах по учебной лыжне 2-3 км в медленном темпе; ходить на лыжах по учебной лыжне в среднем темпе; развивает ориентировку в пространстве, координацию движений; воспитывает самоконтроль, решительность, смелость, самооценку, активность, дружелюбие.		
<b>Вводная часть</b>		Построение в круг, повороты, команды: «Становись!», «Смирно!», «Направо!» Расчет на первый-второй перестроение в два круга. Обычная ходьба, с перестроением в пары («Один-двое»), на носках, руки на поясе, на пятках, руки за спину, спиной вперед; обычный бег, в спокойном темпе 2-3 мин. Перестроение в два круга, повороты.	Построение в круг, повороты, команды: «Становись!», «Смирно!», «Направо!» Расчет на первый-второй перестроение в два круга. Обычная ходьба, со сменой ведущего («Стань первым»), на носках, руки к плечам, на пятках, руки за голову, руки развести в стороны, скрестным шагом, подражательное упражнение «Лягушка»; обычный бег, спиной вперед, с заданием: кружение по одному (в рассыпную), поскоки, руки на поясе. Перестроение в два круга, повороты.	Построение в круг, повороты, команды: «Становись!», «Смирно!», «Направо!» Расчет на первый-второй перестроение в два круга. Обычная ходьба, на носках, руки вверх, кисти соединить («Стрелочка»), на носках, руки к плечам, на пятках, руки за голову, руки развести в стороны, с выпадами, подражательное упражнение «Обезьянка»; обычный бег, высоко поднимая ноги («Цирковые лошадки»), с заданием: остановиться, встать на одну ногу («Цапля»), с прыжками на двух ногах (имитация прыжков через скакалку), прыжки боком на двух ногах. Перестроение в два круга, повороты.
<b>ОРУ</b>	<b>со скакалкой</b>			

<p><b>Основные виды движений</b></p>	<p>1.<u>метание</u>: - метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели разными способами (в обручи, который держат дети) - одновременное перебрасывание малого мяча друг другу от груди с отскоком об пол 2.<u>прыжки</u> - прыжки из обруча в обруч (4-5 шт.) на двух ногах 3.<u>равновесие</u> - ходьба по скамейке боком с перешагиванием предметов, лежащих на скамейке (разной высоты) 4.<u>лыжи</u> - ходьба на лыжах по учебной лыжне 2-3 км в медленном темпе, ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (100 м), ходьба на лыжах по учебной лыжне в среднем темпе.</p>	<p>1.<u>метание</u>- метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели разными способами (в обручи, который держат дети) - одновременное перебрасывание малого мяча друг другу от груди с отскоком об пол 2.<u>прыжки</u> - прыжки со скакалкой на двух ногах (на месте) 3. <u>лазание</u> - лазание по стенке разноименными способами ритмично 4.<u>лыжи</u> - ходьба на лыжах по учебной лыжне 2-3 км в медленном темпе, ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (100 м), ходьба на лыжах по учебной лыжне в среднем темпе.</p>	<p>1.<u>метание</u> - метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели разными способами (в обручи, который держат дети) 2.<u>прыжки</u> - прыжки со скакалкой на двух ногах (на месте) 3.<u>лазание</u>- лазание по стенке разноименными способами ритмично 4.<u>равновесие</u>- ходьба по скамейке с предметом на голове, руки в стороны 5.<u>лыжи</u> - ходьба на лыжах по учебной лыжне 2-3 км в медленном темпе, ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (100 м), поворотах переступанием в движении.</p>
<p><b>Подвижные игры</b></p>	<p>«Меткий стрелок»</p>	<p>«Меткий стрелок»</p>	<p>эстафета «Быстрый мяч»</p>
<p><b>Игры малой подвижности</b></p>	<p>«Оттолкни мяч»</p>	<p>«Оттолкни мяч»</p>	<p>«Эхо»</p>

### Март (подготовительная группа)

#### Содержание непосредственной образовательной деятельности

<p>Тема Этапы НОД</p>	<p>«Весна шагает по планете»</p>	<p>«Цветы для любимых мам»</p>	<p>«Юные исследователи»</p>	<p>«Искусство и культура (живопись, скульптура, архитектура и т.д.)»</p>
	<p>1-я неделя</p>	<p>2-я неделя</p>	<p>3-я неделя</p>	<p>4-я неделя</p>

**Планируемые результаты развития качеств ребенка:** сохраняет равновесие при ходьбе по скамейке с предметом на голове, руки в стороны; при ходьбе по доске (ш.15 см) спиной вперед; при ходьбе по скамейке, присесть посередине, повернуться кругом, встать и продолжить движение спиной вперед; при ходьбе по гимнастической скамейке, пролезть в обруч (прямо и боком) (обруч держит взрослый на середине скамейки); может ползать по скамейке с опорой на стопы и ладони; прыгать со скакалкой на

двух ногах (на месте); лазить по стенке разноименными способами ритмично; прыгать на двух ногах из стороны в сторону через лежащую на полу доску (ш. 10 см), с продвижением вперед; прыгать на двух ногах с продвижением вперед через 6-8 перекладин, лежащих на модуля разной высоты; прыгать из обруча в обруч на двух ногах боком; прыгать из обруча в обруч (4-5 шт.) на одной ноге; прыгать в длину с разбега; бросать малый мяч одной рукой вниз, ловля другой после отскока; бросать большой мяч двумя руками вверх, хлопок в ладоши под ногой, ловля мяча двумя руками; бросать большой мяч двумя руками вверх, хлопок в ладоши впереди себя, сзади себя, ловля мяча двумя руками; бросать большой мяч двумя руками вверх, хлопок в ладоши, отскок мяча от пола, хлопок в ладоши, ловля мяча двумя руками; бросать друг другу большой мяч снизу; бросать большой мяч друг другу от груди; лазить по стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет, спуск – по одному пролету; перебрасывать большой мяч друг другу (один ребенок стоит спиной к другому, мяч в вытянутых руках, совершает бросок мяч второму игроку, который ловит мяч двумя руками); класть мяч на середину ракетки, поворачивать ракетку вправо, влево, отводить от себя, подносить к себе, пытаться удержать как можно дольше; развивает ориентировку в пространстве, координацию движений, глазомер; воспитывает выдержку, товарищество, инициативу, уверенность в себе, трудолюбие, уверенность в себе, самооценку, ловкость.

<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу, повороты, команды: «Становись!», «Смирно!», «Направо!» Обычная ходьба, на носках, руки на поясе, на пятках, руки за спину, пережат с пятки на носок, руки на поясе, подражательное упражнение «Утка»; обычный бег, враспынную, с выносом прямых ног поочередно вперед, с заданием: кружении в парах (держась за руки), с прыжками поочередно на правой и левой ногах. Перестроение в четыре звена, повороты	Построение в шеренгу, повороты, команды: «Становись!», «Смирно!», «Направо!» Обычная ходьба, с переестроением в пары («Один-двое»), на носках, руки на поясе, на пятках, руки за спину, гимнастическим шагом, руки на поясе, подражательное упражнение «Гусеница»; обычный бег, на носках, с заданием: присесть, руки в стороны, боковой галоп, с прыжками на двух ногах (имитация прыжков через скакалку). Перестроение в четыре колонны, повороты	Построение в шеренгу, повороты, команды: «Становись!», «Смирно!», «Направо!» Обычная ходьба, со смежной ведущего («Стань первым»), на носках, руки к плечам, на пятках, руки за голову, руки развести в стороны, спиной вперед, подражательное упражнение «Белка»; обычный бег, высоко поднимая ноги («Цирковые лошади»), с заданием: встать на одну ногу («Цапля»), поскоки, руки на поясе, с прыжком вверх («Достать предмет»). Перестроение в четыре колонны, повороты.	Построение в шеренгу, повороты, команды: «Становись!», «Смирно!», «Направо!» Обычная ходьба, на носках, руки вверх, кисти соединить («Стрелочка»), на носках, руки к плечам, на пятках, руки за голову, руки развести в стороны, скрестным шагом, подражательное упражнение «Шагомерка»; обычный бег, с захлестом голени, с заданием: боковой галоп, с прыжком вверх («Достать предмет»), прыжки боком на двух ногах. Перестроение в четыре колонны, повороты.
<b>ОРУ</b>	<b>со скамейкой / без предметов</b>			
<b>Основные виды</b>	1. <u>метание</u> : - бросание малого мяча одной рукой	1. <u>лазание</u> - ползание по скамейке с опорой на стопы и	1. <u>лазание</u> - лазание по стенке, поднимаясь вверх по	1. <u>лазание</u> - лазание по стенке, поднимаясь вверх

<p><b>движений</b></p>	<p>вниз, ловля другой после отскока          - бросание большого мяча двумя руками вверх, хлопок в ладоши под ногой, ловля мяча двумя руками          - бросание большого мяча двумя руками вверх, хлопок в ладоши впереди себя, сзади себя, ловля мяча двумя руками  <u>2.прыжки:</u>          - прыжки со скакалкой на двух ногах (на месте)          - прыжки на двух ногах из стороны в сторону через лежащую на полу доску (ш. 10 см), с продвижением вперед          - прыжки на двух ногах с продвижением вперед через 6-8 перекладин, лежащих на модуля разной высоты  <u>3.лазание-</u> лазание по стенке разноименными способами ритмично  <u>4.равновесие-</u> ходьба по скамейке с предметом на голове, руки в стороны          5. 2-4 отрезка по 100-150 м в чередовании с ходьбой</p>	<p>ладони  <u>2.прыжки</u> - прыжки из обруча в обруч на двух ногах боком          - прыжки на двух ногах из стороны в сторону через лежащую на полу доску (ш. 10 см), с продвижением вперед  <u>3.метание:</u>          - бросание большого мяча двумя руками вверх, хлопок в ладоши, отскок мяча от пола, хлопок в ладоши, ловля мяча двумя руками          - бросание большого мяча двумя руками вверх, хлопок в ладоши под ногой, ловля мяча двумя руками          - бросание большого мяча двумя руками вверх, хлопок в ладоши впереди себя, сзади себя, ловля мяча двумя руками  <u>4.равновесие</u>          - ходьба по скамейке с предметом на голове, руки в стороны          - ходьба по доске (ш.15 см) спиной вперед          5. бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза)</p>	<p>диагонали с пролета на пролет, спуск – по одному пролету  <u>2.прыжки</u> - прыжки из обруча в обруч на двух ногах боком          - прыжки в длину с разбега  <u>3.метание-</u> бросание большого мяча двумя руками вверх, хлопок в ладоши, отскок мяча от пола, хлопок в ладоши, ловля мяча двумя руками          - бросание большого мяча двумя руками вверх, хлопок в ладоши под ногой, ловля мяча двумя руками          - бросание большого мяча двумя руками вверх, хлопок в ладоши впереди себя, сзади себя, ловля мяча двумя руками          - бросание друг другу большого мяча снизу (в парах)  <u>4.равновесие-</u> ходьба по скамейке, при-сесть посередине, повернуться кругом, встать и продолжить движение спиной вперед          5. бег на скорость 30 м</p>	<p>по диагонали с пролета на пролет, спуск – по одному пролету  <u>2.метание:</u>          - бросание большого мяча двумя руками вверх, хлопок в ладоши, отскок мяча от пола, хлопок в ладоши, ловля мяча двумя руками          - бросание большого мяча друг другу от груди (в парах)          - перебрасывание большого мяча друг другу (один ребенок стоит спиной к другому, мяч в вытянутых руках, совершает бросок мяч второму игроку, который ловит мяч двумя руками) (в парах)          - положить мяч на середину ракетки, поворачивать ракетку вправо, влево, отводить от себя, подносить к себе, пытаться удержать как можно дольше  <u>3.равновесие</u> - ходьба по гимнастической скамейке, пролезть в обруч (прямо и боком) (обруч держит взрослый на середине скамейки)  <u>4.прыжки</u>          - прыжки в длину с разбега          - прыжки из обруча</p>
------------------------	---	---	--	--

				в обруч (4-5 шт.) на одной ноге 5.челночный бег 5*10 м
Подвижные игры	эстафета «Быстрый мяч»	эстафета «Быстрый мяч»	эстафета «Быстрый мяч»	«Охотники и утки»
Игры малой подвижности	«Эхо»	«Воздух, вода, земля»	«Воздух, вода, земля»	«Успей поймать»

**Апрель (подготовительная группа)**

**Содержание непосредственной образовательной деятельности**

Тема / Этапы НОД	1-я и 2-я недели	«Книжная неделя»	«Пернатые соседи и друзья»
		3-я неделя	4-я неделя
	<b>Мониторинг</b>	<p><b>Планируемые результаты развития качеств ребенка:</b> сохраняет равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; при ходьбе по скамейке с предметом на голове, руки в стороны; может пролезть в обруч (прямо и боком) (обруч держит взрослый на середине скамейки); лазить по стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет, спуск – по одному пролету; метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цели разными способами (в обручи, которые держат дети); перебрасывать большой мяч друг другу (один ребенок стоит спиной к другому, мяч в вытянутых руках, совершает бросок мяч второму игроку, который ловит мяч двумя руками; бросать большой мяч друг другу от груди; бросать большой мяч друг другу с отскоком от пола; пройти как можно дальше с теннисным мячом на середине ракетки; класть теннисный мяч на середину ракетки, поворачивать ракетку вправо, влево, отводить от себя, подносить к себе, пытаясь удержать как можно дольше; ходить как можно дальше с теннисным мячом на ракетке; прыгать в длину с разбега; в прыгать со скакалкой на двух ногах (на месте); развивает ориентировку в пространстве, координацию движений, глазомер; воспитывает ловкость, самооценку, бережное отношение друг к другу.</p>	
<b>Вводная часть</b>		<p>Построение в круг, повороты, команды: «Становись!», «Смирно!», «Направо!» Обычная ходьба, на носках, руки на поясе, на пятках, руки за голову, руки за спину, с выпадами, подражательное упражнение «Крокодил»; обычный бег, на носках, с выносом прямых ног поочередно вперед, с заданием: кружение в парах (взявшись за руки), с прыжками на двух ногах (имитация прыжков через скакалку), прыжки боком на двух</p>	<p>Построение в круг, повороты, команды: «Становись!», «Смирно!», «Направо!» Обычная ходьба, на носках, руки вверх, кисти соединить («Стрелочка»), на пятках, руки за голову, руки развести в стороны, пережат с пятки на носок, руки на поясе, подражательное упражнение «Лягушка»; обычный бег, спиной вперед, с заданием: кружение по одному (враспынную), поскоки, руки на поясе, с прыжками поочередно правой, левой ногами. Расчет на первый-второй и перестроение из</p>

		ногах. Расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две. Перестроение из одного круга в два, повороты.	одной шеренги в две. Перестроение из одного круга в два, повороты.
<b>ОРУ</b>		<b>с большим мячом/ без предметов</b>	
<b>Основные виды движений</b>		<p>1.<u>лазание</u> - лазание по стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет, спуск – по одному пролету</p> <p>2.<u>метание</u> - метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели разными способами (в обручи, которые держат дети)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пройти как можно дальше с мячиком на середине ракетки (поточно)</li> <li>- положить мяч на середину ракетки, поворачивать ракетку вправо, влево, отводить от себя, подносить к себе, пытаясь удержать как можно дольше</li> <li>- бросание большого мяча друг другу от груди (в парах)</li> </ul> <p>3.<u>равновесие</u>- ходьба по гимнастической скамейке, пролезть в обруч (прямо и боком) (обруч держит взрослый на середине скамейки)</p> <p>4.<u>прыжки</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки в длину с разбега</li> <li>- прыжки со скакалкой на двух ногах (на месте)</li> </ul> <p>5.2-4 отрезка по 100-150 м в чередовании с ходьбой</p>	<p>1.<u>равновесие</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по скамейке с предметом на голове, руки в стороны</li> <li>- ходьба по гимнастической скамейке, пролезть в обруч (прямо и боком) (обруч держит взрослый на середине скамейки)</li> </ul> <p>2.<u>метание</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросание большого мяча друг другу от груди (в парах)</li> <li>- бросание большого мяча друг другу с отскоком от пола</li> <li>- пройти как можно дальше с мячиком на ракетке</li> <li>- положить мяч на середину ракетки, поворачивать ракетку вправо, влево, отводить от себя, подносить к себе, пытаясь удержать как можно дольше</li> <li>- перебрасывание большого мяча друг другу (один ребенок стоит спиной к другому, мяч в вытянутых руках, совершает бросок мяч второму игроку, который ловит мяч двумя руками)</li> </ul> <p>3.<u>прыжки</u> - прыжки в высоту с разбега</p> <p>4. бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза)</p>
<b>Подвижные игры</b>		<b>«Охотники и утки»</b>	<b>«Охотники и утки»</b>
<b>Игры малой подвижности</b>		<b>«Успей поймать»</b>	<b>«Успей поймать»</b>

### Май (подготовительная группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности					
Тема	«Они сражались за Родину»	«Дорожная азбука»	«Семья и семейные традиции»	«Мир природы вокруг нас»	«Здравствуй лето»
Этапы НОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя

**Планируемые результаты развития качеств ребенка:** сохраняет равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, пролезть в обруч (прямо и боком) (обруч держит взрослый на середине скамейки); ходьбе по скамейке с высоким подниманием коленей; может бросать большой мяч друг другу от груди, двигаясь боковым галопом; бросать большой мяч друг другу с отскоком от пола; бросать большой мяч двумя руками вверх, хлопок в ладоши, ловля двумя руками; бросать большой мяч двумя руками вниз, хлопок в ладоши, ловля двумя руками после отскока; подбрасывать теннисный мяч одной рукой вверх и ловить его ракеткой, находящейся в другой руке; ходить как можно дальше с теннисным мячом на ракетке; подбрасывать теннисный мяч вверх на небольшую высоту, поймать его на ракетку и отбить вверх несколько раз подряд; перебрасывать большой мяч друг другу (один ребенок стоит спиной к другому, мяч в вытянутых руках, совершает бросок мяч второму игроку, который ловит мяч двумя руками); переключать мяч под коленом из одной руки в другую; перебрасывать большой мяч друг другу (один ребенок стоит спиной к другому, мяч в вытянутых руках, совершает бросок мяч второму игроку, который ловит мяч двумя руками); ползать по скамейке с опорой на стопы и ладони; лазить по стенке, поднимаясь вверх до 5-ой перекладины (ноги), перейти с пролета на пролет, спуститься; прыгать из обруча в обруч (4-5 шт.) на одной ноге; прыгать в высоту с разбега; прыгать с обручем, попеременно правая и левая нога (на месте); прыгать из обруча в обруч (4-5 шт.) на двух ногах; развивает ориентировку в пространстве, координацию движений, глазомер; воспитывает товарищество, выдержку, инициативу, смелость, справедливость, трудолюбие, решительность.

<p><b>Вводная часть</b></p>	<p>Построение в шеренгу, повороты, команды: «Становись!», «Смирно!», «Направо!» Обычная ходьба, на носках, руки на поясе, на пятках, руки за спину, гимнастически м шагом, руки на поясе, раздражительно упражнение «Обезьянки»; обычный бег, с ускорением по диагонали, с заданием: присесть, руки в стороны, с прыжками на двух ногах (имитация прыжков через скакалку), прыжки боком на двух ногах. Перестроение</p>	<p>Построение в шеренгу, повороты, команды: «Становись!», «Смирно!», «Направо!» Обычная ходьба, с перестроением в пары («Один-двое»), на носках, руки вверх, кисти соединить («Стрелочка»), на носках, руки на поясе, на пятках, руки за спину, спиной вперед, раздражительно упражнение «Утка»; обычный бег, с ускорением по диагонали, с заданием: боковой галоп, с прыжком вверх («Достать предмет»), прыжки боком</p>	<p>Построение в шеренгу, повороты, команды: «Становись!», «Смирно!», «Направо!» Обычная ходьба, со смежной ведущего («Стань первым»), на носках, руки к плечам, на пятках, руки за голову, руки развести в стороны, скрестным шагом, раздражительно упражнение «Гусеница»; обычный бег, враспынную, спиной вперед, с заданием: кружение по одному (враспынную), кружение в парах (держась за руки), с прыж-</p>	<p>Построение в шеренгу, повороты, команды: «Становись!», «Смирно!», «Направо!» Обычная ходьба, на носках, руки вверх, кисти соединить («Стрелочка»), на носках, руки к плечам, на пятках, руки за голову, руки развести в стороны, с выпадом, раздражительно упражнение «Белка»; обычный бег, на носках, с выносом прямых ног поочередно вперед, с заданием: с прыжками поочередно на правой и левой ногах. Перестроение в четыре звена по</p>	<p>Построение в шеренгу, повороты, команды: «Становись!», «Смирно!», «Направо!» Обычная ходьба, на носках, руки к плечам, на пятках, руки за голову, руки развести в стороны, перекат с пятки на носок, руки на поясе, раздражительно упражнение «Шагомерка»; бег в спокойном темпе 2-3 мин. Перестроение в четыре звена по ориентирам, повороты.</p>
-----------------------------	---	---	---	---	---

	из одной колонны в два круга дроблением, повороты.	на двух ногах. Перестроение из одной колонны в два круга дроблением, повороты.	ком вверх («Достать предмет»), прыжки боком на двух ногах. Перестроение в три звена по ориентирам, повороты.	ориентирам, повороты.		
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>					
<b>Основные виды движений</b>	<p>1.<u>лазание</u>- ползание по скамейке с опорой на стопы и ладони</p> <p>2.<u>прыжки</u>: - прыжки из обруча в обруч (4-5 шт.) на одной ноге - прыжки в высоту с разбега</p> <p>3.<u>метание</u>: - бросание большого мяча друг другу от груди, двигаясь боковым галопом (в парах) - бросание большого мяча друг другу с отскоком от пола - пройти как можно дальше с мячиком на ракетке - подбрасывание теннисного мяча одной рукой вверх и ловить его ракеткой, находящейся в другой руке - перебрасывание большого мяча друг дру-</p>	<p>1.<u>лазание</u>- лазание по стенке, поднимаясь вверх до 5-ой перекладины (ноги), перейти с пролета на пролет, спуститься</p> <p>2.<u>равновесие</u>- ходьба по гимнастической скамейке, пролезть в обруч (прямо и боком) (обруч держит взрослый на середине скамейки)</p> <p>3.<u>метание</u>: - бросание большого мяча друг другу от груди, двигаясь боковым галопом (в парах) - бросание большого мяча друг другу с отскоком от пола - бросание большого мяча двумя руками вверх, хлопок в ладоши, ловля двумя руками -подбрасывание теннисного мяча вверх на</p>	<p>1.<u>метание</u>- бросание большого мяча двумя руками вниз, хлопок в ладоши, ловля двумя руками после отскока</p> <p>- бросание большого мяча друг другу от груди, двигаясь боковым галопом (в парах)</p> <p>- бросание большого мяча друг другу от груди с отскоком от пола, двигаясь боковым галопом</p> <p>- подбрасывание теннисного мяча вверх на небольшую высоту, поймать его на ракетку и отбить вверх несколько раз подряд</p> <p>-подбрасывание теннисного мяча одной рукой вверх и ловить его ракеткой, находящейся в другой руке</p>	<p>1.<u>равновесие</u>- ходьба по скамейке с высоким подниманием коленей, с переключением м малого мяча под коленом из одной руки в другую</p> <p>2.<u>метание</u>: - бросание большого мяча друг другу от груди с отскоком от пола, двигаясь боковым галопом (в парах)</p> <p>- подбрасывание теннисного мяча вверх на небольшую высоту, поймать его на ракетку и отбить вверх несколько раз подряд</p> <p>- ходьба как можно дальше с теннисным мячом на ракетки</p> <p>- перебрасывание большого мяча друг другу (один ребенок</p>	<p>1.<u>метание</u> - бросание большого мяча двумя руками вверх, хлопок в ладони, отскок мяча от пола, хлопок в ладоши, ловля мяча двумя руками</p> <p>- бросание большого мяча друг другу от груди с отскоком от пола, двигаясь боковым галопом (в парах)</p> <p>- метание в горизонтальную и вертикальную цели разными способами (в обручи, которые держат дети)</p> <p>- бросание большого мяча друг другу от груди (в парах)</p> <p>2.<u>равновесие</u>- ходьба по скамейке с предметом на голове, руки в стороны</p> <p>3.<u>прыжки</u>: - прыжки в длину с места</p>	

	<p>гу (один ребенок стоит спиной к другому, мяч в вытянутых руках, совершает бросок мяч второму игроку, который ловит мяч двумя руками)</p> <p>4.Бег на скорость 30 м</p>	<p>небольшую высоту, поймать его на ракетку и отбить вверх несколько раз подряд</p> <p>- подбрасывание теннисного мяча одной рукой вверх и ловить его ракеткой, находящейся в другой руке</p> <p>4.<u>прыжки</u>- прыжки в высоту с разбега</p> <p>5.челночный бег 5*10м</p>	<p>2.<u>лазание</u>- лазание по стенке, поднимаясь вверх до 5-ой перекладины (ноги), перейти с пролета на пролет,</p> <p>спуститься</p> <p>3.<u>прыжки</u>:</p> <p>- прыжки в длину с разбега</p> <p>- прыжки с обручем, попеременно правая и левая нога (на месте)</p> <p>4. 2-4 отрезка по 100-150 м в чередовании с ходьбой</p>	<p>стоит спиной к другому, мяч в вытянутых руках, совершает бросок мяч второму игроку, который ловит мяч двумя руками(в парах)</p> <p>3.<u>лазание</u></p> <p>- лазание по скамейке с опорой на стопы и ладонях(в парах)</p> <p>- лазание по стенке, поднимаясь вверх до 5-ой перекладины (ноги), перейти с пролета на пролет, спуститься</p> <p>4.<u>прыжки</u>- прыжки из обруча в обруч (4-5 шт.) на двух ногах</p> <p>5.бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза)</p>	<p>- прыжки на двух ногах боком (только правым или левым), продвигаясь вперед</p> <p>- прыжки в высоту с разбега</p> <p>4.бег на скорость 30 м</p>
<b>Подвижные игры</b>	<b>Эстафета «Веселый обруч»</b>	<b>«Не давай мяч водящему»</b>	<b>«Не оставайся на полу»</b>	<b>«Не оставайся на полу»</b>	<b>«Совушка»</b>
<b>Игры малой подвижности</b>	<b>«Воздух, вода, земля»</b>	<b>«Воздух, вода, земля»</b>	<b>«Круговорот»</b>	<b>«Круговорот»</b>	<b>«Летает – не летает»</b>

**Критерии по образовательной области «Физическая культура»  
II-ая младшая и средняя группы**

<b>№ п/п</b>	<b>Критерии</b>	<b>Диагностические методы</b>	<b>Инструментарий</b>	<b>Методика</b>
1.	Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры, из колонны по одному в колонну по два в движении.	Наблюдение (при проведении контрольного занятия)	Два ориентира	Контрольное занятие прилагается (см. приложение 8а)
2.	Выполнять разные виды бега, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнёра	-//-//-/-	Два ориентира	-//-//-/-
3.	Сохранять правильную осанку во время ходьбы, сохраняя заданный темп (быстрый, средний, медленный)	-//-//-/-	Два ориентира	-//-//-/-
4.	Четко сохранять исходное положение; выполнять ОРУ в заданном темпе с одновременными и поочередными движениями рук и ног	-//-//-/-	_____	-//-//-/-
5.	Сохранять равновесие в заданных положениях (стоя на одной ноге, вторая согнута в колене вперед, в сторону)	-//-//-/-	_____	-//-//-/-
6.	Выполнять разные виды прыжков, соблюдая правила выполнения главных элементов техники: энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия	-//-//-/-	Рулетка, мел.	-//-//-/-
7.	Ползать разными способами; подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 метров.	-//-//-/-	Две шведские стенки	-//-//-/-
8.	Ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать мяч об пол не менее	-//-//-/-	Мячи для отбивания и ловли	-//-//-/-

	5 раз подряд			
9.	В подвижных играх соблюдать правила, уметь выполнять функции водящего	-//-//-/-	_____	-//-//-/-

### Уровни освоения программы

**Высокий (3 балла)** – в двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений: выполняет разные виды прыжков, соблюдая правила выполнения главных элементов техники, ловит мяч с расстояния 1,5 метра, отбивает его об пол не менее 5 раз подряд; поднимается по гимнастической стенке чередующимся шагом. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность, самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

**Средний (2 балла)** – двигательный опыт достаточно полон. Изредка допускает существенные ошибки в выполнении движений. Затрудняется в сохранении заданного темпа и ритма выполнений упражнений. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Движения недостаточно скоординированы. Не испытывает затруднения при выполнении основных движений, но выполняет их с нарушениями или по показу взрослого. Проявляет желание для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений, но не умеет сохранять правильное положение тела. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

**Низкий (1 балл)** – двигательный опыт (объем основных движений) беден. Допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Движения недостаточно скоординированы. Испытывает затруднения при выполнении основных движений: не может выполнять разные виды прыжков, соблюдая правила выполнения главных элементов техники, не ловит мяч с расстояния 1,5 метра, не отбивает его об пол; поднимается по гимнастической стенке только приставным шагом. Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

### Старшая и подготовительная группы

№ п/п	Критерии	Диагностические методы	Инструментарий	Методика
1.	Строится в колонну, перестраиваться в ходьбе в две колонны, по диагонали, «змейкой» - без ориентиров	Наблюдение (при проведении контрольного занятия)		Контрольное занятие прилагается (см. приложение 8б)
2.	Ходьба на носках, с высоким подниманием колен	-//-//-/-	_____	-//-//-/-

3.	Бег с заданиями (через и между предметами, челночный бег)	-//-//-/-	_____	-//-//-/-
4.	Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см)	-//-//-/-	Кубики – 6 шт. (высота 15-20 см)	-//-//-/-
5.	Прыжки через короткую скакалку	-//-//-/-	Скакалки	-//-//-/-
6.	Лазание по гимнастической стенке чередующим шагом с разноименной координацией рук и ног	-//-//-/-	Две шведские стенки	-//-//-/-
7.	«Школа мяча»: - отбивать мяч в движении (не менее 5-6 м) -забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди - прокатывание мяча двумя руками между предметами	-//-//-/-	Мячи резиновые	-//-//-/-
8.	Самостоятельно проводить знакомую подвижную игру	-//-//-/-	_____	-//-//-/-

### Уровни освоения программы

**Высокий (3 балла)** – двигательный опыт ребёнка богат (без напоминаний и помощи взрослого строится в колонну, перестраивается в ходьбе в 2 колонны, чётко осуществляет все виды ходьбы и бега; легко прыгает на 2-х ногах подряд через 5-6 предметов; прыгает через короткую скакалку, не останавливаясь, несколько раз подряд; прокатывает мяч между предметами, сохраняя координацию движений; легко отбивает мяч с продвижением вперёд не менее 5-6 метров; ритмично лазает по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноимённой координацией движений рук и ног с изменением темпа; легко забрасывает мяч в корзину двумя руками от груди; способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.

**Средний (2 балла)** – с некоторой помощью взрослого ребёнок строится в колонну, перестраивается в ходьбе в 2 колонны, с небольшой подсказкой взрослого осуществляет все виды ходьбы и бега; прыгает на 2-х ногах подряд через 2-3 предмета; прыгает через короткую скакалку, не останавливаясь, 3-4 раза подряд; прокатывает мяч между предметами; отбивает мяч с продвижением вперёд не менее 3-4 метров; лазает по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноимённой координацией движений рук иногда сбиваясь с ритма; легко забрасывает мяч в корзину двумя руками от груди; способен самостоятельно организовать знакомую подвижную игру.

**Низкий (1 балл)** – двигательный опыт ребёнка беден (малый объём освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений); в двигательной деятельности ребёнок затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;

неуверенно выполняет упражнения; интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры; слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимание на качество движений.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813776

Владелец Капитонова Эльвира Рафаиловна

Действителен с 04.04.2023 по 03.04.2024