



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 267 «Рябинка»
(МАДОУ «Детский сад № 267 «Рябинка»)**

603122, Нижний Новгород, ул. Генерала Ивлиева И.Д., д. 30, корпус 2
телефон: 468-33-71, 468-69-52, e-mail: ds267_nn@mail.52gov.ru

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол № 5
от «29»августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад № 267 «Рябинка»
от «30» августа 2023 года № 159-од

ПРИНЯТО
С учетом мнения
Совета родителей (законных представителей)
протокол № 3
от «29»августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

муниципального автономного дошкольного
образовательного учреждения «Детский сад № 267 «Рябинка»
(МАДОУ «Детский сад № 267 «Рябинка»)

Нижний Новгород
2023 год

Содержание

1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	3
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	3
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенности развития детей раннего и дошкольного возраста	4
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	5
2.	Содержательный раздел	9
2.1.	Описание образовательной деятельности образовательной области «Физическое развитие»	9
2.2.	Перспективное планирование образовательной области «Физическое развитие»	10
2.3.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы. Образовательная область «Физическое развитие»	46
2.4.	Особенности организации двигательной деятельности обучающихся	59
2.5.	Способы и направления поддержки детско инициативы	59
2.6.	Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников	62
2.7.	Иные характеристики содержания Программы Направления деятельности инструктора по физической культуре	64
3.	Организационный раздел	66
3.1.	Описание материально-технического обеспечения Программы	66
3.2.	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	66
3.3.	Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды	67

I. Целевой раздел рабочей программы

Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее – Программа) по реализации образовательной программой дошкольного образования муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 267 «Рябинка» (далее – Учреждение) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»,
- и другими действующими нормативными документами в сфере образования.

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цели Программы - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком раннего и дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности воспитанников.

Задачи:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период раннего и дошкольного детства независимо от пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей;
- обеспечение преемственности основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными возможностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с другими детьми, взрослыми и миром;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирование общей культуры личности воспитанников, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа разработана на основе Конституции, законодательства РФ и с учетом Конвенции о правах ребенка, в основе которых заложены следующие **международные принципы**:

1. Поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека; самоценность детства - понимание детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду.
2. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических работников Учреждения и детей).
3. Уважение личности ребенка.

4. Реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности.

Программа сформулирована в соответствии с основными **принципами дошкольного образования:**

1. Принцип полноценного проживания ребенком дошкольного возраста, обогащение детского развития.

2. Принцип развивающего образования.

3. Принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики).

4. Принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования.

5. Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.

6. Принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности.

7. Принцип сотрудничества с семьей.

8. Принцип культуросообразности, учет национальных ценностей и традиций в образовании, приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

9. Принцип формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.

10. Принцип возрастной адекватности дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

11. Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса.

12. Принцип учета интеграции образовательных областей.

В основу Программы положены **методологические подходы:**

- **Личностно-ориентированный подход** предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности. Механизм реализации личностно-ориентированного подхода - создание условий для развития личности на основе изучения ее задатков, способностей, интересов, склонностей с учетом признания уникальности личности, ее интеллектуальной и нравственной свободы, права на уважение.

- **Индивидуальный подход** составляет гибкое использование педагогом различных форм и методов воспитания по отношению к каждому ребенку. Индивидуальный подход необходим каждому ребенку, т.к. помогает ему осознать свою индивидуальность, научиться управлять своим поведением, эмоциями, адекватно оценивать собственные сильные и слабые стороны.

- **Компетентный подход**, в котором основным результатом образовательной деятельности становится формирование готовности воспитанников самостоятельно действовать в ходе решения актуальных задач.

- **Диалогический подход**, предусматривающий становление личности, развитие его творческих возможностей, самосовершенствование в условиях равноправных взаимоотношений с другими людьми, построенных по принципу диалога, субъект-субъектных отношений.

- **Средовой подход**, предусматривающий использование возможностей развивающей предметно-пространственной среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики,

в том числе характеристики особенности развития детей раннего и дошкольного возраста

При разработке программы учитывались следующие значимые характеристики: географическое месторасположение; информация об Учреждении; социокультурная среда; характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Первая группа раннего возраста (1г.6 мес. - 2 года)

- испытывает желание выполнять физические упражнения
- умеет играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями;
- умеет ходить и бегать, не мешая друг другу, и не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног;
- умеет играть в игры и выполнять упражнения, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание, лазание, ползание)

Вторая группа раннего возраста (2 - 3 года)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:
- имеет представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека (глаза - смотреть, уши - слышать, нос - нюхать, язык - пробовать (определять) на вкус, руки - хватать, держать, трогать; ноги - стоять, прыгать, бегать, ходить; голова - думать, запоминать)
Физическая культура:
- в течение дня сохраняет устойчивое положение тела, правильную осанку
- ходит и бегаёт, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног
- умеет действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, меняет направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога
- ползает, лазает (по лестнице - стремянке, гимнастической стенке), подлезает под воротца, перелезает

через бревно
- разнообразно действует с мячом (берет, держит, переносит, кладет, бросает, катает, ловит)
- прыгает на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами
- играет вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями
- выполняет выразительные движения, передает простейшие действия некоторых персонажей (прыгает, как зайчик; клюет зернышки и пьет водичку, как цыплята и т.п.)

Младшая группа (3 - 4 года)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:
- различает и называет органы чувств (глаза, рот, нос, уши), имеет представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними
- имеет представление о ценности здоровья; здоровом образе жизни
Физическая культура:
- ходит и бегаёт свободно, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, правильную осанку
- строится в колонну по одному, шеренгу, круг, находит свое место при построениях и перестроениях
- энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед
- принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей
- энергично отталкивает мячи при катании, бросании; ловит мяч двумя руками одновременно
- ползает на четвереньках; подлезает под препятствия, в обруч; перелезает через бревно, лазает по лестнице - стремянке, гимнастической стенке
- сохраняет правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии
- выполняет правила в подвижных играх
Обучение плаванию:
- выполняет разнообразные способы передвижения в воде (ходьба, бег, прыжки)
- выполняет погружение в воду с открыванием глаз под водой
- выполняет выдох в воду
- плавает с надувной игрушкой при помощи движений ног

Средняя группа (4 - 5 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:
- сформировано представление о частях тела и органах чувств человека, их значении для жизни и здоровья человека
- формируется потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов
- имеет представления о здоровом образе жизни (о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания); устанавливает связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием
Физическая культура:
- ходит и бегаёт с согласованными движениями рук и ног; бегаёт легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком
- ползает, пролезает, подлезает, перелезает через предметы; перелезает с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево)
- энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед; в прыжках в длину и высоту с места сочетает отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохраняет равновесие
- развивается умение прыгать через короткую скакалку
- принимает правильное исходное положение при метании; отбивает мяч о землю правой и левой рукой, бросает и ловит его кистями рук (не прижимая к груди)
- проявляет активность в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- проявляет самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр
- выполняет действия по сигналу
- в соответствии с возрастом развиты быстрота, сила, ловкость, пространственная ориентировка
Обучение плаванию:
- ориентируется в воде с открытыми глазами

- лежит на груди (на воде)
- лежит на спине (на воде)
- плавает с доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Старшая группа (5 - 6 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:
- имеет представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма; в том числе об индивидуальных особенностях здоровья
- имеет представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье; проявляет интерес к физической культуре и спорту, желание заниматься ими
- знаком с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке
Физическая культура:
- сформировано умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий
- лазает по гимнастической стенке, меняя темп
- прыгает в длину, в высоту с разбега, правильно разбегается, отталкивается и приземляется в зависимости от вида прыжка
- сочетает замах с броском при метании, подбрасывает и ловит мяч одной рукой, отбивает его правой и левой рукой на месте и ведет при ходьбе
- владеет элементами спортивных игр, игр с элементами соревнования, игр-эстафет
- самостоятельно организует знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество
Обучение плаванию:
- скользит на груди (на воде)
- скользит на спине (на воде)
- плавает с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди
- плавает произвольным способом

Подготовительная группа (6 - 7 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:
- имеет представления о рациональном питании; о значении двигательной активности в жизни человека; об активном отдыхе; о пользе закаливающих процедур
Физическая культура:
- сохраняет правильную осанку в различных видах деятельности
- соблюдает заданный темп в ходьбе и беге
- сочетает разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега
- выполняет активное движение кисти руки при броске
- перелезает с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали
- быстро перестраивается на месте и во время движения, равняется в колонне, шеренге, кругу; выполняет упражнения ритмично, в указанном темпе
- самостоятельно организует подвижные игры, придумывает собственные игры, варианты игр, комбинирует движения
- проявляет интерес к физической культуре и спорту
Обучение плаванию:
- выполняет упражнение «Торпеда» на груди и спине
- плавает кролем на груди в полной координации
- плавает кролем на спине в полной координации
- плавает произвольным способом

Проведение индивидуального учета результатов освоения обучающимися Программы Педагогическая диагностика.

Инструктор по физической культуре проводит педагогическую диагностику результатов освоения обучающимися образовательной программы дошкольного образования Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 267 «Рябинка» (образовательная область «Физическое развитие»), основанной на методе наблюдения.

Результаты наблюдения отражаются в «Картах индивидуального учета результатов освоения обучающимися образовательной программы дошкольного образования муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 267 «Рябинка» (далее - Карта), где также указываются рекомендации по выстраиванию индивидуальной траектории развития каждого ребенка по всем возрастным группам.

Оценка результатов освоения образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Детский сад № 267»Рябинка» проводится инструктором по физической культуре ежегодно 1 раз в год (3-4 неделя апреля).

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его индивидуальной образовательной траектории),
- оптимизации работы с группой детей.

Диагностика физической подготовленности детей позволяет выявить уровень развития движений и физических качеств ребенка и соответствие их возрастным нормам.

На основании результатов тестирования изучаются особенности моторного развития детей, разрабатываются необходимые средства и методы их физического воспитания, раскрываются неравномерности в развитии двигательных функций. Это дает возможность установить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приемы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения.

Возрастно-половые показатели развития двигательных качеств у дошкольников

Виды движений	Возраст детей (годы)							
	4 года		5 лет		6 лет		7 лет	
	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
Бег 30 м. (сек.)	10.7-8.7	10.5-8.8	9.8-8.3	9.2-7.9	7.8-7.5	7.8-7.0	7.2-6.1	7.2-6.0
Челночный бег 10м.х3			12.9-11.1с	12.8-11.1	11.3-10.0	11.2-9.9	10.0-9.9	9.8-9.5
Прыжки через скакалку			2-5раз	1-3	3-20	3-15	15-45	7-21
Прыжок в длину с места (см.)	60-88	64-92	77-103	82-107	92-121	95-132	97-129	112-140
Бросок набивного мяча (1кг)	110-190 см	125-205	140-230	165-260	175-300	215-300	220-350	270-400
Метание теннисного мяча (м)	2-6	3-7	4-9	5-9	6-10	7-12	8-11	11-15
Наклон туловища вперед на скамейке	3-7	1-4	4-8	2-7	4-8	3-6	4-8	3-7
Подъем из положения лежа на спине (раз)	4-14	6-15	10-15	11-17	11-20	12-25	14-28	15-30
Бег без учета времени (м)	100	100	200	200	300	300	1000	1000
Равновесие Стойка на	5.2-8.1	3.3-5.1	15-28	12-20	30-40	25-35	45-60	35-42

одной ногое (сек)								
----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Данные, приведенные в таблице, сводные и взяты из методических рекомендаций «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста» под редакцией Т.А.Тарасовой ТЦ «Сфера» М – 2006.

2. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности.

Образовательная область «Физическое развитие»

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

Основные цели и задачи: Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021. - с.131

2.2. ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Вторая младшая группа

Сентябрь

№ недели		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Развивать ориентировку в пространстве при х.в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении; прыжках на 2-х ногах на месте.	Развивать умение действовать по сигналу; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при ползании под шнур.
Части занятия	I	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении. Игра «Пойдем в гости» «Дождик пошел!»	Ходьба и бег всей группой «стайкой» к мишке, кукле. <i>ОРУ № 1</i>	Ходьба в колонне по 1-му «Ворона», легкий бег «Стрекозы!» <i>ОРУ № 2</i>	Ходьба и бег по кругу. <i>ОРУ № 3</i>
	II	1. Ходьба между 2-мя линиями R-25см	1. Прыжки на 2-х ногах на месте.	1. Прокатывание мяча «Прокати и догони»	1. Ползание под шнур на низких четвереньках как «Жук» «Доползи до погремушки».
		П/И «Беги ко мне»	П/И «Птички»	П/И «Кот и воробушки»	П/И «Быстро в домик»
III	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	

Октябрь (вторая младшая группа)

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	
Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при х.на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые н.в прыжках.	Упражнять в пр.с приземлением на полусогнутые н.; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании др.др.	Упражнять в х.и б.с остановкой по сигналу, в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Упражнять в х.и б. по кругу, с поворотом в др.сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках, в равновесии.	Повторение пройденного материала	
Части занятия	I	Ходьба в колонне по 1-му по сигналу «Лягушки!» полный присед. Бег в колонне и врассыпную. <i>ОРУ № 4</i>	Ходьба и бег по кругу. <i>ОРУ № 5</i>	Ходьба в колонне по 1-му, врассыпную, по всему залу. «Стрекозы», «Кузнечики» прыжки с продвижением вперед. <i>ОРУ № 6</i>	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом по сигналу; бег по кругу также с поворотом. <i>ОРУ № 7</i>	Игровые упражнения: -«Бегите ко мне» -«Прокати мяч по дорожке» -«Попрыгаем как зайки» -«Поезд»
	II	1. «Пойдем по мостику» ходьба по скамье. 2. Прыжки ч/з шнур с 2-х ног	1. Прокатывание мяча друг другу (И.п.- сед ноги врозь) 2. Прыжки из обруча в обруч.	1. Прокатывание мяча в прямом направлении. 2. «Быстрый мяч» оттолкнуть мяч и догнать его. 3. Ползание на низких четвереньках мж. предметами.	1. «Крокодильчик» Ползание под шнур высотой 50см. 2. «Пробеги – не задень» (ходьба и бег между предметами)	
		П/И «Догони мяч»	П/И «Ловкий шофер»	П/И «Зайка серый умывается»	П/И «Кот и воробушки»	
III	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	

Ноябрь (вторая младшая группа)

№ недели		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в приседе.	Упражнять в ходьбе по 1-му с заданием; прыжки из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию и глазомер.	Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию и ловкость при прокатывании мяча мж предметами; упражнять в ползании.	Упражнять в ходьбе с заданием, развивая внимание, реакцию на сигнал; в ползании, развивая координацию; в равновесии.
Части занятия	I	«Мышки»-ходьба на носках руки на пояс, «Бабочки»-бег. <i>ОРУ № 8</i>	«Лошадки»- ходьба высоко поднимая колено руки на пояс. «Стрекозы»-бег. <i>ОРУ № 9</i>	Кубики разложены по кругу. Ходьба по сигналу «Взять кубик!», бег. <i>ОРУ № 10</i>	«Лягушки»- присед и продолжить ходьбу, «Бабочки»-остановка помахать крылышками продолжить ходьбу, бег. <i>ОРУ № 11</i>
	II	1. «В лес по тропинке» ходьба по доске 2. «Зайки-мягкие лапочки» прыжки на 2-х ногах до опушки	1. «Ч/з болото» прыжки на 2х.н.ч/з шнуры в шахматном порядке 2. «Точный пас» прокатывание мяча др.др. R 2м	1. «Прокати-не задень» прокатывание мяча мж предметами 2. «Проползи- не задень» ползание на низких 4ках мж предметами	1. «Паучки» ползание на низких четвереньках, перешагнуть ч/з шнур хлопнуть над головой 2. Ходьба по доске на середине присед.
		П/И «Ловкий шофер»	П/И «Мыши в кладовой»	П/И «По ровненькой дорожке»	П/И «Поймай комара»
III	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	

Декабрь (вторая младшая группа)

№ недели		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Упражнять в х.и б.врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Упражнять в х.и б.с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые н.в пр.со скамьи; прокатывании мяча.	Упражнять детей в х.и б.с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча мж.предметами, умение группироваться при лазании под дугу.	Упражнять детей в х.и б.врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании и сохранении равновесия при х.по скамье.
Части занятия	I	Х.по кругу. «На прогулку!» х.врассыпную, б. <i>ОРУ № 12</i>	Х.в колонне по 1му. По сигналу «Самолеты!» б.врассыпную. <i>ОРУ № 13</i>	Х.в колонне по 1му. По сигналу «Воробушки!» остановка «Чик-чирик!». Б.в колонне по 1му <i>ОРУ № 14</i>	Х.в колонне по 1му. По сигналу «На прогулку!» б.врассыпную. <i>ОРУ № 15</i>
	II	1. «Пройди - не задень» х.мж предметами 2. «Лягушки - попрыгушки» пр.с 2х н.до шнура «болотце»	1. Пр.со скамьи на мат 2. Прокатывание мяча др.др.ст.на коленях	1. «Не упусти» прокатывние мяча мж.предметами 2. «Проползи-не задень» ползание под дугу	1. «Жучки на бревнышке» ползание по скамье 2. «Пройдем по мостику» х.по скамье приставным шагом
		П/И «Коршун и птенчики»	П/И «Найди свой домик»	П/И «Лягушки»	П/И «Птица и птенчики»
III	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	

Январь (вторая младшая группа)

№ недели		1 неделя	2 неделя	3 неделя
Задачи		Повторить х. с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на 2х н. с продвижением вперед	Упражнять детей в х.в колонне по 1му, б.в.рассыпную; в пр.на 2х.н.мж предметами; в прокатывании м., развивая ловкость и глазомер	Повторить х.с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу; сохранении устойчивого равновесия при х.по уменьшенной площади опоры.
Части занятия	I	Х. на носках «Великаны!», б. с поворотом в др.сторону. <i>ОРУ № 16</i>	Х. в колонне по одному, б.в колонне и б. в рассыпную «На полянке» <i>ОРУ № 17</i>	Х. с остановками «Лягушки» остановка присед р.на колени «Бабочки» остановка помахать р., б. <i>ОРУ № 18</i>
	II	1. «Пройди – не упади» Х.по скамье р. в сторону 2. «Из ямки в ямку» пр.с 2х.н.из обруча в обруч П/И «Коршун и птенчики»	1. «Зайки - прыгуны» пр. мж кубиками «пеньками» 2. Прокатывание мяча мж кубиками П/И «Птица и птенчики»	1. Подлезание под дугу 2. «По тропинке» х.по скамье П/И «Лохматый пес»
	III	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

Февраль (вторая младшая группа)

№ недели		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Упражнять в х.и б.вокруг предметов; развивать координацию движений при х.; повторить пр.с продвижением вперед	Упражнять в х.б. с выполнением заданий; в пр.с высоты и мягком приземлении на полусогнутые н.; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом	Упражнять в х., развивать координацию движений; разучить передачу мяча ч/з шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур	Упражнять в х.б. враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии
Части занятия	I	Х.и б.со сменой направления <i>ОРУ № 19</i>	«Мышки!» х. «Лошадки!» б. <i>ОРУ № 20</i>	Х. б. в колонне <i>ОРУ № 21</i>	Х. и б. в колонне <i>ОРУ № 22</i>
	II	1. «Перешагни – не наступи» х. перешагивая ч/з шнуры 5-6 шт 2. «С пенька на пенек» пр.из обруча в обруч	1. «Веселые воробушки» пр.со скамьи 2. «Ловко и быстро!» прокатывание мяча мж кубиками	1. Передача м.ч/з шнур 2.Подлезание под шнур	1. «По дугу» подлезание по дугу 2. Х.по скамье на середине присед хлопок перед собой
		П/И «Найди свой цвет»	П/И «Воробушки в гнездышках»	П/И «Воробушки и кот»	П/И «Лягушки»
	II	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

Март (вторая младшая группа)

№ недели		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Упражнять в х.б.; в сохранении устойчивого равновесия при х.по ограниченной площади опоры; повторить пр.мж предметами	Упражнять в х.б.; разучить пр.в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча	Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в отбивании м о пол и ловле его 2мя р., в ползании на повышенной опоре	Развивать координацию движений в х.иб.мж предметами; повторить упр.в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при х.на повышенной опоре
Части занятия	I	Х.и б. с изменением направления <i>ОРУ № 23</i>	Х.и б.в чередовании <i>ОРУ № 24</i>	Х.и б. с заданием «Лошадки!» б.высоко поднимая колено, «Бабочки!» махать крыльями <i>ОРУ № 25</i>	Х.и б. мж предметами <i>ОРУ № 26</i>
	II	1. «Ровным шагом» х.по скамье на середине присед р.вперед 2. «Змейкой» пр.мж кубиками	1. «Ч/З канавку» пр.в длину с места ч/з канат 2. «Точно в руки» прокатывание м. др.др.ст.на коленях	1. «Брось - поймай» отбивание мяча 2мя р. на месте 2. «Муравьи» ползание по скамье на низких четвереньках	1. «Медвежата» ползание на высоких четвереньках 2. Х. по скамье р.в сторону
		П/И «Кролики»	П/И «Найди свой цвет»	П/И «Зайка серый умывается»	П/И «Автомобили»
	II	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

Апрель (вторая младшая группа)

№ недели		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Повторить х.б. вокруг предметов; пр. ч/з шнуры; упражнять в сохранении равновесия при х.на повышенной опоре	Упражнять в х.б., с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые н.в пр.; развивать ловкость в упр.с мячом	Повторить х.б.с выполнением заданий; развивать ловкость в упр. С мячом; упражнять в ползании на высоких четвереньках	Упражнять в х.с остановкой по сигналу; повторить ползание мж предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при х.на повышенной опоре
Части занятия	I	Х.б.по кругу с изменением направления <i>ОРУ № 27</i>	«Жуки полетели!» б. «Жуки отдыхают!» х. <i>ОРУ № 28</i>	«Великаны!» х.на носках «Гномы!» х. в полном присяде. Б. <i>ОРУ № 29</i>	Х. «Воробушки!» остановка помахать крыльями «Лягушки!» присед <i>ОРУ № 30</i>
	II	1. Х.по скамье приставным шагом на середине присед р.вперед 2. «Ч/З канавку» пр.ч/з шнур	1. Пр.из обруча в обруч 2. «Точный пас» прокатывание мяча др. др. ст. на коленях	1. Подбрасывание м. и ловля его 2мя р. 2. «Медвежата» ползание на высоких четвереньках	1. «Проползи – не задень» ползание мж предметами, встать в обруч хлопнуть 2. «По мостику» х.по скамье р. в сторону
		П/И «Тишина»	П/И «По ровненькой дорожке»	П/И «Мы топаем ногами»	П/И «Огуречик, огуречик»
	II	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

Май (вторая младшая группа)

№ недели		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Повторить х.б.врасыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить равновесие в прыжках	Упражнять детей в х.б.мж предметами; в прыжках со скамьи на полусогнутые н.; в прокатывании мяча др.др.	Х. с выполнением заданий по сигналу; упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его; ползание по скамье	Упражнять в х.б.по сигналу; в лазании по наклонной лесенке; повторить равновесие
Части занятия	I	Х.б. с изменением направления <i>ОРУ № 31</i>	Х.б. мж предметами <i>ОРУ № 32</i>	Х. «Пчелки!» б. <i>ОРУ № 33</i>	Х. «Мышки!» б. <i>ОРУ № 34</i>
	II	- Х.по скамье - Пр.ч/з шнуры R30 см	- «Парашютисты» пр.со скамьи - Прокатывание мя др.др.по 4-5 чел.	- Подбрасывание м.вверх и ловля его 2мя р. - «Жучки!» ползание по скамье	- Лазание на наклонную лесенку - Х. по скамье р.в сторону
		П/И «Мыши в кладовой»	П/И «Воробушки и кот»	П/И «Огуречик, огуречик»	П/И «Коршун и насадка»
	III	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Средняя группа

Сентябрь

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи		Упражнять в х.и б. колонной по 1му; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании 2мя н.от пола и мягком приземлении.		Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые н.при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.		Упражнять в х.колонной по 1му, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, подлезание под шнур.		Продолжать учить останавливаться по сигналу во время х.; закреплять умение группироваться при подлезание под шнур; упражнять в сохранении равновесия при х.по уменьшенной площади опоры.	
Части занятия	I	Х.в чередовании с б. <i>ОРУ № 1</i>		Х. и б. в колонне по 1му с остановкой по сигналу «Зайки». <i>ОРУ № 2</i>		Х.в колонне по 1му мж.2мя линиями; б.врассыпную. <i>ОРУ № 3</i>		Х.в колонне по 1му по сигналу остановка «Воробушки»; б. врассыпную. <i>ОРУ № 4</i>	
	II	1. Х. б. мж.2мя линиями Ш15см, Д3м. 2. Пр.вверх с 2х н.на месте и с поворотом вправо, влево.	1. Х.и б. мж. 2мя линиями Ш20см. 2. Пр.с 2х н.с продвижением вперед 3-4м.	1. Пр. «Достань до предмета». 2. Прокатывание мяча др.др. ст.на коленях, сидя на пятках R2м.	1. Пр. «Достань до предмета». 2. Прокатывание мяча др.др.сед н.вр. 3. Ползание на низких четвереньках R5м.	1. Прокатывание мяча др.др. 2мя р.ст.на коленях R2м. 2. Подлезание под шнур, не касаясь р.пола В50см.	1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2мя 2. Ползание под дугу. 3.Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж.предметами 50см-3-4м.	1. Подлезание под шнур, не касаясь р.пола. 2. Х.на носках по доске, лежащей на полу.	1. Х.на носках по доске, лежащей на полу ч/з предметы. 2. Ползание под шнур (дугу) на низких четвереньках R1м. 3. Пр.с 2х н.с продвижением вперед.
		П/И «Найди себе пару!»		П/И «Самолеты»		П/И «Огуречик, огуречек»		П/И «У медведя во бору»	
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

Октябрь (средняя группа)

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		№ недели	
№ занятия		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи		Учить детей сохранять устойчивое равновесие при х.на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании и мягком приземлении в пр.с продвижением вперед.		Учить детей находить свое место в шеренге после х.и б.; упражнять в приземлении на полусогнутые н.в пр. из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч дрдр, развивать точность.		Повторить х., развивать глазомер и ритмичность при перешагивании ч/з предметы; упражнять в прокатывании мяча, в лазанье под дугу.		Упражнять в х.б.колонной по 1му, в х. б.в.рассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь р.пола; упражнять в сохранении равновесия при х. на уменьшенной площади опоры.		Повторение пройденного материала.	
Части занятия	I	Х.б. с препятствием <i>ОРУ № 5</i>		Х. с командой по местам в шеренгу. Б. <i>ОРУ № 6</i>		Х.в колонне по 1му с перешагиванием ч/з предметы. <i>ОРУ № 7</i>		Х.б.в колонне и в рассыпную. <i>ОРУ № 8</i>		Игровые упражнения: -Лошадки -Найди себе пару -Кот и мыши	
	II	1. Х.по скамье р.на пояс по середине присед р.в стороны. 2.Пр.с 2х н.спрдвижением вперед до кубика.	1. Х.по скамье с мешочком на голове, р.на пояс. 2. Пр.на 2х н.до предмета, перепрыгнуть.	1. Пр. из обруча в обруч с 2х н. 2. Прока тывание мяча дрдр ст.на коленях.	1. Пр. из обруча в обруч с 2х н. 2. Прока тывание мяча мж предметами.	1. Прока тывание мяча прямо 2. Подлезание под шнур, не касаясь р.	1. Подлезание под дугу 2.Пр.с 2х н.с продвижением вперед ч/з 4-5 веревочек	1. Ползание под дугу В 50см 2.Х.ч/з кубики 3.Пр.мж. предметами на 2х н.	1. Подлезание под шнур В 40см с мячом в руках 2.Прокатывани мяча по дорожке, затем пробежать за мячом		
	П/И «Кот и мыши»		П/И «Автомобили»		П/И «У медведя во бору»		П/И «Кот и мыши»				
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

Ноябрь (средняя группа)

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи		Упражнять в х.и б. мж предметами; в пр.на 2х н., закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при х. на повышенной опоре.		Упражнять в х.и б.по кругу, в х.и б. на носках; в приземлении на полусогнутые н.в пр.; в прокатывании мяча.		Упражнять в х.и б. с изменением направления движ; в в отбивании мяча о пол и ловля его 2мя р.; повторить ползание на высоки четвереньках.		Упражнять в х.и б.с остановкой по сигналу; в ползании на животе по скамье, развивая силу и ловкость; повторить задание на равновесие.	
Части занятия	I	Х.и.б.мж кубиками. <i>ОРУ № 9</i>		Х.и б.по кругу с поворотом в др.сторону по сигналу; х.и б. враспынную, на носках. <i>ОРУ № 10</i>		Х.с изменением направления по сигналу, высоко поднимая колено, р.на пояс. <i>ОРУ № 11</i>		Х.и б.по сигналу принять любую позу. <i>ОРУ № 12</i>	
	II	1. Х. по скамье перешагивая ч/з кубики 2.Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж предметами	1. Х.по скамье с мешочком на голове р.в сторону 2.Пр.на 2х н.ч/з 5-6 шнуров 3.Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2мя	1.Пр.на 2х н.ч/з 5-6 шнуров 2. Прокачивание мячей др.др.ст.на коленях	1.Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж предметами 2. Передача мяча др.др.снизу R1.5м	1. Отбивание мяча о пол 2мя р. 2. Ползание по скамье	1. Отбивание мяча о пол 2мя 1й р. 2. Ползание на высоких четвереньках «помедвежь» 3.Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж предметами	1. Ползание по скамье на животе, подтягиваясь 2мя р., хват сбоку 2. Х.по скамье боком р.на пояс	1. Х.по скамье боком на середине по середине присед р.вперед 2. Ползание по скамье на четвереньках 3. Пр.на 2х н.до предмета
		П/И «Салки»		П/И «Самолеты»		П/И «Лиса и куры»		П/И «Цветные автомобили»	
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

Декабрь (средняя группа)

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи		Развивать внимание детей при выполнении заданий в х.и б.; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при х. по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках ч/з препятствие.		Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые н.; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча мж предметами.		Упражнять в х.колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при передаче мяча др.др.; повторить ползание на четвереньках.		Упражнять в х. и б.; учить правильному хвату рук за края скамьи при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	
Части занятия	I	Х.и б.в колонне по одному, врассыпную по сигналу в колонну. <i>ОРУ № 13</i>		Х.и б.по одному. Перестроиться в пары на месте рассчитавшись на Белочек и Зайчиков <i>ОРУ № 14</i>		Х.в колонне по одному; х.и б.врассыпную, по сигналу остановка. <i>ОРУ № 15</i>		Х. в колонне по одному; х. и б. врассыпную, по сигналу остановка. <i>ОРУ № 16</i>	
	II	1. Х.по канату по прямой 2.Пр.ч/з кубики 5-6шт., р.свободно	1. Х.по канату по кругу 2.Пр.ч/з кубики 5-6шт., р.свободно 3.Прокатывание мяча мж.предметами	1. Пр.со скамьи на мат 2.Прокатывание мяча мж. предметами	1. Пр.со скамьи на мат 2. Прокатывание мяча мж. Предметами 3. Бег по дорожке ширина 20см	1. Передача мяча снизу др.др. 1,5 м 2. Ползание на высоких четвереньках	1. Передача мяча снизу др.др. 1,5 м 2. Ползание на высоких четвереньках по скамье 3.Х.спереш. ч/з предметы	1. Ползание на животе по скамье, хват сбоку 2. Х.по скамье приставным шагом, р.за голову	1. Ползание на высоких четвереньках по скамье 2. Х.по скамье на середине присед, хлопок 3. Пр.с 2х н. с продвижением вперед до предмета
		П/И «Лиса и куры»		П/И «У медведя во бору»		П/И «Зайцы и волк»		П/И «Птичка и кошка»	
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

Январь (средняя группа)

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи		Упражнять в х.иб.мж. предметами; формировать устойчивое равновесие в х.по уменьшенной поверхности; повторить упр.в прыжках.		Упражнять в х.со сменой ведущего; в прыжках и передачи мяча др.др.		Повторить х.и б. мж.предметами; ползание по скамье на четвереньках, развивать ловкость с мячом.		Упражнять в х. со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при х. скамье, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	
Части занятия	I	Х.в колонне по одному; х.и б. мж. предметами. <i>ОРУ № 17</i>		Х.в колонне по одному со сменой ведущего, б.врассыпную. <i>ОРУ № 18</i>		Х.по одному «змейой», мж.предметами; х.с перешагиванием ч/з шнуры; б.врассыпную. <i>ОРУ № 19</i>		Х. в колонне по одному со сменой ведущего. Бег. <i>ОРУ № 20</i>	
	II	1.Х.по канату боком, пятки на канате, р.на пояс 2.Пр. с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево	1.Х.по канату боком, носки на канате, р.за головой 2.Пр. с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево 3.Подбрасывани мяча вверх и ловля его двумя	1.Пр.со скамьи 2.Передача мяча др.др.2м	1.Отбивание мяча одной р. 2.Пр.с 2х н.с продвижением вперед н.вм., н.вр. 3.Х.на носках мж. предметами	1.Отбивание мяча одной рукой 2.Ползание по скамье на высоких четвереньках	1.Прокатывание мяча др.др 2,5м 2.Ползание по прямой на высоких четвереньках 3.Пр.с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево	1.Подлезание под шнур боком 2.Х.по скамье с мешочком на голове, р.на пояс	1.Подлезание под шнур прямо и боком 2.Х.по скамье приставным шагом, р.на пояс на середине присед, р.вперед 3.Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж.предметами 4-5 шт
		П/И «Кролики»		П/И «Найди себе пару»		П/И «Лошадки»		П/И «Автомобили»	
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

Февраль (средняя группа)

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи		Упражнять в х. и б. мж. предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.		Упражнять в х. с выполнением заданий в пр. из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча мж. предметами.		Упражнять детей в х. и б. в рассыпную мж. предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.		Упражнять в х. с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки мж. предметами.	
Части занятия	I	Х. в колонне по одному, х. и б. мж. предметами, 5-6 штук ходьба и бег в рассыпную. Построение в три колонны. <i>ОРУ № 21</i>		Х. в колонне по одному, «Аист!» остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны, «Лягушки!» присед на, руки на колени. <i>ОРУ № 22</i>		Х. в колонне по одному; на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег в рассыпную. Ходьба и бег в чередовании. <i>ОРУ № 23</i>		Х. в колонне по одному б. в рассыпную, перестроение в ходьбе в колонну по одному. <i>ОРУ № 24</i>	
	II	1.Х.по скамье с поворотом на середине 2.Пр.ч/з предметы	1.Х.перешагивая ч/з предметы 2.Пр. с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево 3.Передача мяча снизу др.др. 2м	1.Пр.из обруча в обруч с 2х н. 5-6 шт. 2.Прокатывание мячей мж. предметами	1.Пр.на 2х н.ч/з шнуры 2.Передача мяча снизу др.др.ст.на коленях 3.Х.на носках, р.на пояс	1.Передача мяча др.др. 2.Ползание на четвереньках по скамье	1.Метание мешочка в вертикальную цель 2.Ползание по скамье на высоких четвереньках 3.Пр. с 2х н.с продвижением вперед мж. предметами	1.Ползание по скамье на высоких четвереньках 2.Х.перешагивая ч/з предметы	1.Ползание по скамье на высоких четвереньках 2.Х.по скамье приставным шагом, на середине присед, р.вперед 3.Пр.на правой левой н. до предмета
		П/И «Котята и щенята»		П/И «У медведя во бору»		П/И «Воробушки и автомобиль»		П/И «Перелет птиц»	
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

Март (средняя группа)

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи		Упражнять в х. и б. по кругу с изменением направления движения и б.врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.		Упражнять в х. с выполнением заданий по сигналу; в прыжках в длину с места, в передаче мяча через сетку; повторить х. и б. врассыпную.		Упражнять в х. и б. по кругу; х. и б. с выполнением задания; повторить прокатывание мяча мж. предметами; упражнять в ползании на животе по скамье.		Упражнять в х. и б. врассыпную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамье «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	
Части занятия	I	Х.в колонне по одному. По сигналу поворот кругом; переход на б. Х.и б. в чередовании. Х.и б. врассыпную с остановкой по сигналу. <i>ОРУ № 25</i>		Х. в колонне по одному. «Лошадки!» х.высоко поднимая колени, р.на пояс, переход на обычную х. «Мышки!» х. на носках, руки за голову. Х. и б. врассыпную. <i>ОРУ № 26</i>		Х. в колонне по одному; х. и б. по кругу с выполнением заданий: х. на носках, в полуприсяде, р. на коленях; переход на обычную х. <i>ОРУ № 27</i>		Ходьба в колонне по одному; х. и б. врассыпную, по сигналу остановка. <i>ОРУ № 28</i>	
	II	1.Х.н носках мж. Предметами 4-5шт 2. Пр. с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево	1.Х.и б.по наклонной доске 2.Пр.ч/з скакалку	1.Пр.в длину с места 2.Передача мяча ч/з шнур снизу	1.Пр.в длину с места 2.Передача мяча ч/з шнур из за головы 3.Прокатывание мяча др.др. сед н.вр. 2м	1.Прокатывание мяча мж.предметами 2.Ползание по скамье на животе, хват сбоку	1.Прокатывание мяча мж. Предметами 2.Ползание по скамье с мешочком на спине 3.Х.по скамье с мешочком на голове	1.Ползание по скамье на высоких четвереньках 2.Х.по доске на полу 3.Пр.ч/з 5-6 шнуров	1.Лазание по гимн.стенке 2.Х.по доске на полу, на носках, р.на пояс 3.Пр. ч/з 5-6 шнуров
	III	П/И «Перелет птиц»		П/И «Бездомный заяц»		П/И «Самолеты»		П/И «Охотник и зайцы»	
III		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

Апрель (средняя группа)

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи		Упражнять в х.и б. в колонне по одному, х.и б. враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.		Упражнять в х.и б. по кругу, взявшись за руки, х. и б. враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное и.п. в прыжках в длину с места.		Упражнять в х. с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании, повторить ползание на четвереньках.		Упражнять в х.и б. враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	
Части занятия	I	Х. в колонне по одному. Х. с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. Б. враспынную. <i>ОРУ № 29</i>		Х. в колонне по одному и б. враспынную. <i>ОРУ № 30</i>		Х. в колонне по одному. «Лягушки!» присед р. на колени, «Бабочки!» б., помахивая «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются. <i>ОРУ № 31</i>		Х. в колонне по одному, х. и бег враспынную; «Лошадки!» х. высоко поднимая колени; «Мышки!» х. на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании. <i>ОРУ № 32</i>	
	II	1.Х.по доске с мешочком на голове 2.Пр.с 2х н. ч/з предметы 5-6шт	1.Х.по скамье приставным шагом с мешочком на голове 2.Пр.с 2х н. ч/з шнуры 5-6шт 3.Метание мешочка в горизонтальную цель	1.Пр.в длину с месте 2.Метание мешочков в горизонтальную цель	1.Пр.в длину с месте 2.Метание мячей в горизонтальную цель 3.Отбивание мяча одной рукой	1.Метание мешочка на дальность 2.Ползание по скамье на высоких четвереньках	1.Метание мешочка на дальность 2.Ползание по скамье на высоких четвереньках 3.Пр.с 2х н.с продвижением вперед 3м.	1.Х.по доске «лилпутами» 2.Пр.с 2х.н.из обруча в обруч	1.Х.по скамье приставным шагом, р.на пояс, на середине присед, р.вперед 2.Пр.на 2х.н.мж.предметам
		П/И «Пробеги тихо»		П/И «Совушка»		П/И «Совушка»		П/И «Птички и кошка»	
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

Май (средняя группа)

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи		Упражнять в х. парами, в сохранении устойчивого равновесия при х. по уменьшенной площади опоры; повторить пр. в длину с места.		Повторить х. со сменой ведущего; упражнять в пр. в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.		Упражнять в х. с высоким подниманием колен, б. в рассыпную, в ползании по скамье; повторить метание в вертикальную цель.		Повторить х. и б.с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при х. по повышенной опоре в прыжках.	
Части занятия	I	Х. и б. парами, х. и б. в рассыпную. Перестроение в три колонны. <i>ОРУ № 33</i>		Х. в колонне по одному со сменой ведущего. Х. и б. в рассыпную. <i>ОРУ № 34</i>		Х. в колонне по одному; «Лошадки!» высоко поднимая колени, р.на пояс; б.в рассыпную. <i>ОРУ № 35</i>		Х. в колонне по одному; по сигналу х. в полуприседе, высоко поднимая колени, мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной х.; б. в колонне по одному. <i>ОРУ № 36</i>	
	II	1.Х.по доске «лилипутами» 2.Пр.на 2х.н. ч/з шнуры 5-6шт	1.Х.по скамье приставным шагом, р.на пояс, на середине присед, р.вперед 2.Пр.на 2х.н. ч/з шнуры 5-6шт 3.Проатывание мяча мж. предметами	1.Пр.в длину с места ч/з каната 2.Передача мяча др.др	1.Пр.ч/з скакалку 2.Передача мяча др.др. 2м 3.Метание мешочка на дальность	1.Метание мешочка в вертикальную цель 2.Ползание на животе по скамье хват сбоку	1.Метание мешочка в вертикальную Цель 2.Ползание по скамье на высоких четвереньках 3.Пр.ч/з скакалку	1.Х.по скамье с мешочком на голове, р.в стороны 2.Пр. с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево	1.Лазание по гимн.стенке 2.Х.по доске на носках, р.за голову
		П/И «Котята и щенята»		П/И «Котята и щенята»		П/И «Зайцы и волк»		П/И «У медведя во бору»	
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Старшая группа.

Сентябрь

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи		Упражнять в х.и б. колонной по 1му, в беге в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в пр.с продвижением вперед и передачи мяча.		Повторить х.и.б.мж предметами; упражнять в х.на носках; развивать координацию движений в пр.в высоту (достать до предмета) и ловкости в подбрасывании мяча вверх.		Упражнять в х.с высоким подниманием колена, в непрерывном беге до 1мин; в ползании по гимн. скамье на низких четвереньках; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при х.по уменьшенной площади опоры.		Разучить х.и б.с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком; повторить упр. В равновесии и прыжках.	
Части занятия	I	Х. на носках р.на пояс, б.по сигналу в рассыпную, перестроение в 2 колонны. <i>ОРУ № 1</i>		Х. в колонне по 1му на носках, р.на пояс; х.и.б.мж предметами R40см. <i>ОРУ № 2</i>		Х.с высоким подниманием колен, р.на пояс. Б.в колонне по 1му до 1мин. <i>ОРУ № 3</i>		Х. с перекатом с пятки на носок. <i>ОРУ № 4</i>	
	II	1. Х. по скамье ч/з предметы, р.на пояс. 2. Пр.на 2х н.с продвижением вперед 4м. 3. Передача мяча др.др.снизу R2м.	1. Х.по скамье ч/з предметы, р.за головой. 2. Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж предметами «змейкой» 3. Передача мяча др.др. с отскоком о пол.	1. Пр.на 2х н. «Достань до предмета» 2. Подбрасывание малого мяча 2мя р. 3. Б.в среднем темпе 1,5 мин.	1. Пр.в высоту с места «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2мя р., с хлопком. 3. Ползание на низких четвереньках мж предметами.	1. Ползание по скамье на низких четвереньках. 2. Х.по канату боком приставным шагом, р.на пояс. 3. Подбрасывание мяча вверх 2мя р., с хлопком.	1. Передача мяча др.др. из-за головы. 2. Ползание по скамье на низких четвереньках. 3. Х.по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс.	1. Пролезание в обруч боком. 2. Х. перешагивая ч/з предметы. 3. Пр.на 2х н.с мешочком мж колен.	1. Пролезание в обруч прямо и боком. 2. Х. перешагивая ч/з предметы с мешочком на голове. 3. Пр.с 2х н. с продвижением вперед 4м.
		П/И «Мышеловка»		П/И «Фигуры»		П/И «Удочка»		П/И «Мы веселые ребята»	
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

Октябрь (старшая группа)

№	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя
---	----------	----------	----------	----------	----------

недели										
№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1мин.; в х.приставным шагом по скамье; в пр.и передаче мяча.		Разучить поворот по сигналу во время х., б. с препятствием; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движ.при передачи мяча.		Повторить х.с изменением темпа движ.; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.		Упражнять в х.парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и пр.		Повторение пройденного материала.	
Части занятия	I	Х.и б. 1мин. <i>ОРУ № 5</i>		Х.с сигналом поворот, б. с препятствием. <i>ОРУ № 6</i>		Х.и б.в медленном и быстром темпе. <i>ОРУ № 7</i>		Построение по 2 х.парами по сигналу поворот , б.в 1 колонне, б.в рассыпную. <i>ОРУ № 8</i>		Игровые упражнения: -На одной ножке по дорожке. -Передача мяча ч/з сетку -Пройди и не упали -Удочка
	II	1. Х.по скамье боком приставным шагом, р.на пояс. 2.Пр.ч/з короткие шнуры 50см 4-5 шт. 3.Передача мяча дрдр от груди.	1. Х.по скамье боком приставным шагом, перешагивая ч/з предметы. 2. Пр.на 2х н. впр.влев. ч/з канат. 3.Передача мяча от груди.	1. Пр. со скамьи. 2.Ползание по скамье на низких четвереньках 3.Передача мяча дрдр из-за головы	1. Пр.со скамьи. 2. Передача мяча дрдр от груди. 3. Ползание на низких четвереньках перелазания ч/з скамью.	1. Метание мяча в горизонтальную цель R2м 2. Подлезание под дугу прямо боком не касаясь р.пола. 3.Х.ч/з предметы р.на пояс.	1. Метание мяча в горизонтальную цель R2,5м 2. Ползание на низких четвереньках меж пред метами 1м. 3. Х.по скамье боком приставным шагом.	1.Пролезание боком в обруч 2-3шт. 2. Х.по скамье на середине перешагнуть ч/з предмет. 3. Пр.на 2 н. на мат с 3х шагов.	1.Ползание на низких четвереньках. 2. Х.по скамье на середине присед с хлопком. 3.Пр.на препятствие.	
	П/И «Перелет птиц»		П/И «Не оставайся на полу»		П/И «Удочка»		П/И «Гуси – лебеди»			
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

Ноябрь (старшая группа)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
	1	2	1	2	1	2	1	2	
Задачи	Повторить х.с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движ.; передачу мяча др.др.		Упражнять в х.с изменением направления движ., б.мж предметами; повторить пр. попеременно на пр. лев. н. спродвиж. вперед; упражнять в ползании по скамье и ведении мяча мж предметами.		Упражнять в х.с изменением темпа движ., в б.мж предметами, в равновесии; повторить упр. с мячом.		Повторить х.с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках.		
Части занятия	I	Х., бег высоко поднимая колено, враспынную, мж предметами. <i>ОРУ № 9</i>		Х. в колонне по 1му, по сигналу смена направления, б.мж предметами. <i>ОРУ № 10</i>		Х.с ускорением и замедлением темпа движ. по сигналу; б.мж предметами. <i>ОРУ № 11</i>		Х. и б. в чередовании. <i>ОРУ № 12</i>	
	II	1. Х. по скамье перекидывая малый мяч вокруг себя 2. Пр. напр. лев. н. 3. Передача мяча 2мя р. снизу R2-2,5м	1. Х. по скамье перекидывая малый мяч вокруг себя 2. Пр. по прямой 2пр на 2х н. 2 на пр. н. 3. Передача мяча из-за головы R3м	1. Пр. с продвижением вперед на пр. лев. н. 2. Ползание на животе по скамье хват сбоку 3. Ведение мяча прямо	1. Пр. с продвижением вперед на пр. лев. н. 2. Ползание на низких четвереньках подталкивая набивной мяч головой 3. Ведение мяча прямо	1. Ведение мяча прямо 2. Пролезание в обруч прямо, боком не касаясь обруча 3. Х. по скамье боком	1. Ведение мяча прямо 2. Ползание на низких четвереньках 3. Х. на носках р. за голову мж предметами	1. Подлезание под шнур В40см боком не касаясь пола 2. Х. по скамье с мешочком на голове р. на поясе 3. Пр. напр. лев. н. до предмета	1. Подлезание под шнур прямо и боком 2. Пр. напр. лев. н. 2пр на пр. н. 2пр. на лев. н. 3. Х. на носках р. за голову мж предметами
		П/И «Пожарные на учении»		П/И «Не оставайся на полу»		П/И «Удочка»		П/И «Пожарные на учении»	
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

Декабрь (старшая группа)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
	1	2	1	2	1	2	1	2	
Задачи	Упражнять в умении сохранить в б. правильную дистанцию до.от др.; разучить х.по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить передачу мяча.		Упражнять в х.и б. по кругу, взявшись за руки, с поворотом в др.сторону; повторить пр.попеременно на пр.лев.н., продвигаясь вперед; упражнять в ползании и передаче мяча.		Упражнять в х.и б. врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по скамье; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.		Упражнять в х.и б. по кругу, взявшись за р., в беге врассыпную; в лазанье на гимн.стенку; в равновесии и прыжках.		
Части занятия	I	Х.в колонне; б.в колонне по одному мж. предметами. <i>ОРУ № 13</i>		Перестроение в колонну по одному в круг <i>ОРУ № 14</i>		Х.и б. с остановкой по сигналу. <i>ОРУ № 15</i>		Х.и б.по кругу с поворотом в др.сторону. <i>ОРУ № 16</i>	
	II	1. Х. по наклонной доске, прямо, р.в стороны 2. Х.по скамье приставным шагом, р.на пояс 3. Прыжки на 2х ч/з предметы 4. Передача мяча др.др. 2мя р.из-за головы 2.5м	1. Х.понаклонной доске, прямо, р.в стороны 2. Х.по скамье перешагивая ч/з предметы, р.на пояс 3. Прыжки на 2х мж. предметы	1. Пр.с ноги на ногу 2пр.на пр. 2пр.на лев.н. 2. Подбрасыван мяча вверх и ловля его 2мя р 3. Ползание на низких четвереньках мж.предметами	1. Пр.с ноги на ногу 2пр.на пр. 2пр.на лев.н. 2. Ползание подталкивая мяч головой 3. Прокатывание мяча	1. Передча м. др.др. снизу 2. Ползание по скамье на животе хват с боков 3. Х. по скамье с мешочком на голове, р. В стороны	1. Передча м. др.др. снизу, ловля с хлопком 2. Ползание на низких четвереньках с мешочком на спине 3. Х.по скамье приставным шагом с мешочком на голове	1. Лазание на гимн.стенку 2. Х. скамье, перешагивая ч/з предметы, р.на пояс 3. Пр.на 2х н.мж предметами	1. Лазание на гимн.стенку разноименным способом 2. Х.по скамье приставным шагом с мешочком на голове 3. Пр.на 2х н. мж предмтами с зажатым мешочком мж.н.
	П/И «Ловишка с ленточками»		П/И«Мороз красный нос»		П/И «Охотник и зайцы»		П/ И «Хитрая лиса»		
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

Январь (старшая группа)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
	1	2	1	2	1	2	1	2	
Задачи	Упражнять в х.и б. мж.предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при х.и б. по наклонной доске; упражнять в прыжках с н.на н.; в забрасывании мяча в кольцо.		Повторить х.и б. по кругу; разучить пр.в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.		Повторить х.и.б.мж. предметами; упражнять в передаче мяча др.др.; повторить задание в равновесии.		Повторить х.и б. по кругу; упражнять в равновесии и п.; упражнять в лазанье на гимн.стенку.		
Части занятия	I	Построение в шеренгу. Х.и.б.мж. предметами. <i>ОРУ № 17</i>		Х.и б. по кругу. <i>ОРУ № 18</i>		Х.в колонне по одному мж. предметами; б.в.рассыпную. <i>ОРУ № 19</i>		Х. и б. по сигналу поворот <i>ОРУ № 20</i>	
	II	1. Х.и б.по наклонной доске 40-20 см 2. Пр.с н.на н., 2пр.на пр.2 пр.на лев. 3. Передача мяча др.др. снизу	1. Х. по наклонной доске 40-20 см 2.Пр.с 2х н.мж. предметами 3. Передача мяча др.др. снизу	1. Пр.в длину с места 2. Подлезание под дугу толкая мяч головой 3.Подбрасыв мяча вверх	1. Пр.в длину с места 2.Переползание ч/з скамью, подлезание под дугу. 3. Передача мяча др.др. снизу	1. Передача мяча др.др. от груди 2.Пролезание в обруч боком 3.Х.с перешагивание ч/з предметы, р.на пояс	1. Передача мяча др.др. 2.Пролезание в обруч пр.лев. боком 3.Х.с перешагивание ч/з предметы с мешочком на голове, р.в сторону	1. Лазанье на гимн.стенку одноименным способом 2. Х. по скамье «лилипугами» 3.Пр.с продвижением вперед н.вр. н.вм. 4. Ведение мяча 1 р. по прямой	1. Лазанье на гимн.стенку 2. Х. по скамье р. за голову 3.Пр.ч/з шнуры с 2х н. 4. Ведение мяча 1 р. по прямой
		П/И «Медведи и пчелы»		П/И «Совушка»		П/И «Не оставайся на полу»		П/И «Хитрая лиса»	
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

Февраль (старшая группа)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
	1	2	1	2	1	2	1	2	
Задачи	Упражнять в х.и б. враспынную; в сохранении устойчивого равновесия при х.на повышенной опоре; повторить упражнения в пр.и забрасывании мяча в корзину		Повторить х.и б.по ругу, взявшись за р.; х.иб.враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые н. пр.; упражнять в ползание под дугу и отбивании мяча о землю.		Упражнять в х.и б. мж. предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании ч/з нее.		Упражнять в непрерывном б.; в лазанье на гимн.стенку; в сохранении равновесия при х. н повышенной опоре; повторить задание в пр. и с мячом.		
Части занятия	I	Х.и б.по сигналу в рассыпную и со сменой направления. <i>ОРУ № 21</i>		Х.и б. по кругу, взявшись за р.; х.и б. враспынную с остановкой по сигналу. <i>ОРУ № 22</i>		Х.и б. мж. скамьей. <i>ОРУ № 23</i>		Х., продолжительный б.с изменением направления, х.и б.враспынную. <i>ОРУ № 24</i>	
	II	1. Х.по скамье, р. в сторону 2. Пр.ч/з кубики 6-8 шт. 3. Попадание мяча в корзину из-за головы	1. Б. по скамье 2. Пр. с 2х н.ч/з кубики пр.лев.боком 3. Попадание мяча в корзину от груди	1. Пр. в длину с места 2. Отбивание мяча одной р.спродижением вперед 3. Ползание под дугу	1. Пр. в длину с места 2. Ползание на четвереньках мж.прдметами 3. Передача мяча др.др.одной р. с отскоком о пол	1. Метание мешоча в вертикальную цель пр.лев.р. 3м 2. Подлезание под шнур 40см 3. Перешагиван ч/з шнур 40см	1. Метание мешоча в вертикальную цель пр.лев.р. 3м 2. Ползание на четвереньках по скамье с мешочком на спине 3. Х.на носках мж.предметам,пр. ч/з шнуры	1. Лазанье на гимн.стенку разноименным способом 2. Х.по скамье «лилипутами», р.н пояс 3. Пр.с н.на н., 2пр.на пр.н.2 пр.налев.н. 4. Отбивание мяч одной р.с продвижение вперед	1. Лазанье на гимн.стенку одноименным способом 2. Х.по скамье, р.за голову 3. Подбрасыван малого мяча одной р.ловля его двумя р.
		П/И «Охотники и зайцы»		П/И «Не оставайся на полу»		П/И «Мышеловка»		П/И «Гуси – лебеди»	
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

Март (старшая группа)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
	1	2	1	2	1	2	1	2	
Задачи	Упражнять в х.в колонне по одному, с поворотом в др. сторону по сигналу; разучить х.по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и передаче мча, развивая ловкость и глазомер.		Повторить х.и б.по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить пр.в высоту с разбега; упражнять в метании мешочка в цель, в ползании мж.предметами.		Повторить х.со сменой темпа движения; упражнять в ползании по погимн.скамье, в равновесии и пр.		Упражнять в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.		
Части занятия	I	Х.и б.по одному, по сигналу смена направления. <i>ОРУ № 25</i>		Х.и б.по ругу с именением направления движения; х.и б.мж.предметами. <i>ОРУ № 26</i>		Х.со сменой темпа по сигналу; х.и б.врассыпную. <i>ОРУ № 27</i>		Х.и б.врассыпную. <i>ОРУ № 28</i>	
	II	1. Х. по канату приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс 2. Пр.из обруча в обруч 3. Передача мяча др.др.и ловля его после отскока от пола	1. Х. по канату приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс 2. Пр.на 2х н.ч/з предметы 5-6шт 3. Передача мяча др.др.и ловля его с хлопком после отскока	1. Пр.в высоту с разбега 30см, с приземлением на мат 2. Метание мешочка в вертикальную цель пр.лев.р. 3. Ползание на четвереньках мж.предметами	1. Пр.в высоту с разбега 30см, с приземлением на мат 2. Метание мешочка в вертикальную цель пр.лев.р. 3. Ползание на четвереньках по прямой	1. Ползание на высоких четвереньках по скамье 2. Х. по скамье приставным шагом на середине присед 3. Пр.впр.влево ч/з канат	1. Ползание на четвереньках по скамье 2. Х.по скамье в поворотом на середине 3. Пр.из обруча в обруч на 2х н., на пр.лев.н.	1. Подлезание под шнур боком 2. Мешание мешочка в горизонтальную цель 3м 3. Х. на носках мж.предметами з а голову	1. Мешание мешочка в горизонтальную цель 3м 2. Ползание на высоких четвереньках мж.предметами 3. Х. перешагивая ч/з предметы
	П/И «Пожарные на учении»		П/И «Медведь и пчелы»		П/И «Стоп»		П/И «Не оставайся на полу»		
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

Апрель (старшая группа)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
	1	2	1	2	1	2	1	2	
Задачи	Повторить х.и б.по кругу; упражнять в сохранении равновесия при х.по повышенной опоре; упражнять в пр.иметнии.		Повторить х.и б. мж.предметами; разучить пр.с короткой скакалкой; уупражнять в прокатывании обручей.		Х.и б. с остановкой по сигналу; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.		Упражнять в х.иб.мж. предметами; закреплять навыки лазанья на гимн.стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.		
Части занятия	I	Х.перешагиваяч/з шнуры, б. врссыпную. <i>ОРУ № 29</i>		Х.иб.мж.предметами. <i>ОРУ № 30</i>		Х.иб.с заданием, х.иб.перешагивание ч/з кубики. <i>ОРУ № 31</i>		Х. и б. мж.предметами. <i>ОРУ № 32</i>	
	II	1.Х.по скамье, р.в стороны 2.Пр.ч/з кубики 3.Передача мяча др.др. из-за головы	1.Х.по скамье с передачей мяча вокруг туловища 2.Пр.на 2х н.с продвижением вперед и с препятствием 3.Подбрасыван малого мяча одной р.и ловля его двумя р.	1.Пр.ч/з скакалку на месте вращая ее вперед 2.Прокатывание обруча др.др. 3.Пролезание в обруч прямо и боком	1. Пр. с продвижением вперед ч/з 1 н. 2.Прокатывание обруча др.др. 3.Пролезание в обруч прямо и боком	1.Метание мешочков в вертикальную цель 2,5м 2.Ползание по прямой, переползание ч/з скамью 3.Х.по скамье, перешагивая ч/з предметы	1.Метание мешочков в вертикальную цель 3м 2.Х.по скамье «лилипутами» 3.Ползание по скамье на высоких четвереньках	1.Лазание на гимн.стенку произвольным способом 2.Пр.ч/з короткую скакалку с продвижением вперед 3.Х.по канату приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс.	1.Лазание на гимн.стенку произвольным способом 2.Пр.вдоль каната вправо влево на 2х н. 3.Х. на носках мж.предметами, р.на пояс.
		П/И «Медведь и пчелы»		П/И «Стой»		П/И «Удочка»		П/И «Горелки»	
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

Май (старшая группа)

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи		Упражнять в х.и б. с поворотом в др.сторону; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в пр.и с мячом.		Упражнять в х.иб.с перешагиванием ч/з предметы; разучить пр.в длину с разбега; упражнять в передаче мяча.		Упражнять в х.иб.мж. предметами и враспынную; развивать ловкость и глазомер в упр.с мячом; повторить упр.в равновесии и с обручем.		Повторить х.с изменением темпа движ.; развивать навык ползания по скаме на животе; повторить пр.мж.предметами.	
Части занятия	I	Х.иб.сс поворотом в др.сторону. <i>ОРУ № 33</i>		Х.иб.с перешагиванием ч/з шнуры <i>ОРУ № 34</i>		Х.иб.мж.предметами. <i>ОРУ № 35</i>		Х.и б.с изменением темпа движения. <i>ОРУ № 36</i>	
	II	1.Х. по скамье перешагивая ч/з предметы 2.Пр. с 2х н.с продвижением вперед 3.Отбивание мяча о стену одной р. ловля 2мя 2 м.	1.Х. по скамье приставным шагом на середине присед 2.Пр. попеременно на пр.лев.н. с продвижением вперед	1.Пр.в длину с разбега 2.Передача мяча др.др.от груди 3.Ползание на высоких четвереньках	1.Пр.в длину с разбега 2.Попадание мяча в кольцо 1м 3.Ползание под дугу	1.Отбивание мяча о пол одной р. 2.Пролезание в обруч пр.лев. боком 3.Хпо скамье приставным шагом на середине присед	1.Отбивание мяча о пол одной р. 2.Подбрасывани мяча вверх 1р.ловля 2мя р. 3.Пролезание в обруч пр.лев. боком (раб.в паре) 4.Х.по скамье с мешочком на голове	1.Ползание по скамье на животе 2.Х.с перешагиванием ч/з предметы 3.Пр.на 2х н мж.предметами	1.Ползание по скамье на животе 2.Х.с перешагиванием ч/з предметы 3.Пр. попеременно на пр.лев.н. с продвижением вперед
		П/И «Мышеловка»		П/И «Не оставайся на полу»		П/И «Пожарные на учении»		П/И «Караси и щука»	
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Для детей общеразвивающих, компенсирующих групп.

Подготовительная к школе группа.

Сентябрь

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи		Упражнять детей в беге колонной по 1му, в умении переходить с б. на х.; в сохранении равновесия и правильной осанки при х. по повышенной опоре. Развивать точность движений при передачи мяча.		Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упр.с мячом и подлезание под шнур, не задевая его.		Упражнять детей в х. и б.; развивать ловкость в упр.с мячом, координацию движений в равновесии; повторить ползание по скамье.		Упражнять в чередовании х.и б. по сигналу; в ползании по скамье на низких четвереньках; в равновесии при х. по скамье с выполнением заданий. Повторить прыжки ч/з шнуры.	
Части занятия	I	Х.в колонне по 1му в чередовании с бегом 10м х., 20м б.; б.в.рассыпную; х.и б.с различным положением рук; б.до 60с.; перестр. в колонну по 2 <i>ОРУ № 1</i>		Х.в колонне по 1му с изменением положения р.по сигналу (за голову, в стороны, на пояс). Бег в колонне по 1му в умеренном темпе, переход на х.и перестроение в 2 колонны. <i>ОРУ № 2</i>		Х.в колонне по 1му. Б. в умеренном темпе. Перестроение в 2 колонны. <i>ОРУ № 3</i>		Х.и б. по кугу в чередовании по сигналу. <i>ОРУ № 4</i>	
	II	1. Х.по скамье прямо «Лилипутами» с мешочком на голове. 2. Прыжки на 2х ногах ч/з шнуры 6-8 шт, R40см. 3. Передача мяча др.др.снизу 3м. 12-15р	1.Х.по скамье боком ч/з предметы. 2. Прыжки на 2х ногах ч/з предметы 5-6шт, R 40см 3. Передача мяча др.др.из-за головы 3м. 12-15р	1. Прыжки с доставанием предмета. 2. Передача мяча др.др. ч/з шнур из-за головы. 3. Подлезание под шнур, не задев пол и шнур.	1. Прыжки на 2х н. мж предметами, R50см 2. Передача мяча др.др. снизу 3. Ползание «Тачка»	1.Подбрасывание мяча 1й р., ловля 2мя. 2. Ползание по скамье на животе, подтягиваясь 2мя.р. хват сбоку. 3.Х.по скамье с хлопком под прямой н., р.в стороны.	1.Подбрасывание мяча пр.лев.р., ловля 2мя. 2. Ползание по скамье на высоких четвереньках. 3. Х.по скамье с поворотом на середине.	1. Ползание по скамье на низких четвереньках. 2. Х.по скамье, на середине присед с хлопком. 3. Пр. из обруча в обруч 8-10шт	1.Пролезание в обруч, пр.лев.боком. 2.Х.боком приставным шагом ч/з предметы 5-6шт. 3. Пр.на пр.лев н. ч/з шнуры R50см
		П/И «Ловишки»		П/И «Не оставайся на полу»		П/И «Удочка»		П/И «Не попадись»	
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

Октябрь (подготовительная группа)

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		№ недели	
№ занятия		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи		Закреплять навыки х.иб.мж предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упр.с мячом.		Упражнять в х.с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые н.в пр. со скамьи; развивать координацию движений в упр.смчом.		Упражнять в х.с высоким подниманием колен; повторить ведение мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при х.по уменьшенной пл.опоры.		Закреплять навык х.со сменой темпа движений. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с заданием; повторить упр.в равновесие при х. по повышенной опоре.		Повторение пройденного материала	
Части занятия	I	Х.и б. в колонне по 1му мж предметами. <i>ОРУ № 5</i>		Х.с изменением направления движения; б.с перешагиванием ч/з предметы. <i>ОРУ № 6</i>		Х.в колонне по 1му, по сигналу переход на х. с высоким подниманием колен, р.на пояс. <i>ОРУ № 7</i>		Х.в колонне по 1му, по сигналу смена темпа движения. Б.враспынную. <i>ОРУ № 8</i>		Игровые упражнения: -«Перебрось – поймай» -«Кто самый меткий» -«Перепрыгни – не задень» -«Пингвины» -«Мяч водящему»	
	II	1. Х.по скамье, р.за голову; на середине присед, р.в стороны. 2. Пр.на пр. лев. н.ч/з шнуры 6-8шт R 40см. 3. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его 2мя р.	1. Х.по скамье приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс. 2. Пр.с 2х н.с продвижение м вправо влево ч/з шнур. 3. Передача мяча др.др с хлопком.	1. Пр.с высоты 40см на мат. 2. Отбивание мяча 1й р.на месте и с продвижение м вперед. 3. Ползание на высоких четвереньках «по-медвежьи» прямо.	1. Пр. с высоты 40см на мат. 2. Ведение мяча 1й р. вперед и забрасывание мяча в корзину 2мя р. 3. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке.	1. Ведение мяча прямо. 2. Ползание по скамье хват сбоку. 3. Х.погимн.бревну.	1. Ведение мяча мж.предметами 6-8 шт. 2. Ползание на низких четвереньках подталкивая вперед головой набивной мяч 0,5-1кг. 3-4м. 3. Х.погимн.бревну.	1. Ползание на четвереньках прямо, под дугой или шнуром50см подталкивая мяч головой набивной мяч. 2. Пр.напр.лев.н. мж.предметами 5-6шт. R50см 3. Х.по скамье хлопая спереди, сзади.	1. Ползание по скамье с мешочком на спине. 2. Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж.предметами в конце прыгнуть в обруч. 3. Х.по скамье с мешочком на голове, р.на пояс.		
		П/И «Перелет птиц»		П/И «Не оставайся на полу»		П/И «Удочка»		П/И «Удочка»			
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

Ноябрь (подготовительная группа)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
	1	2	1	2	1	2	1	2	
Задачи	Закреплять навык х.и б.по кругу; упражнять в х.по канату; упражнять в энергичном отталкивании в пр.ч/з шнур; повторить эстафету с мячом.		Упражнять детей в х.с изменением направления движ.; пр.ч/з скакалку; передаче мяча др.др.; ползании по скамье на низких четвереньках с мешочком на спине.		Упражнять в х.иб.змейкой мж предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.		Закреплять навык х.иб.мж предметами, развивая координацию движ. и ловкости; разучить в лазаньи на гимн.стенку переход с одного пролета на др; повторить пр.,равновесие.		
Части занятия	I	Х.и б.по 1му по кругу с ускорением и замедлением темпа движ. <i>ОРУ № 9</i>		Х.в колонне по одному, с изменением направления по сигналу; с упр.для р. (на носках, шир.шагом) <i>ОРУ № 10</i>		Х.и б.в колонне по 1му мж кубиками 6-8 шт., поставленными 2 линии по 2м сторонам зала; б.врассыпную. <i>ОРУ № 11</i>		Х.иб.мж предметами <i>ОРУ № 12</i>	
	II	1. Х. по канату боком: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате 2.Пр.на 2х н.ч ч/з шнуры 6-8шт.	1. Х.по канату боком, р.за голову 2.Пр.напр.лев.н.вд оль каната	1.Пр.ч/з скакалку 2. Ползание по скамье на низ четвереньках с мешочком на спине 3. Передача мяча из-за головы	1.Пр.ч/з скакалку 2.Ползание подталкивая набивной мяч 3. Передача мяча в шеренгах вправо (эстафета)	1. Ведение мяча прямо и мж предметами (эстафета) 2.Пролезание под дугу не касаясь дуги, встать в обруч хлопнуть над головой 3.Х.на носках, р.за головой мж предметами	1. Метание мешочка в гор.цельR3-4м 2. Ползание «по-медвежьи», хлопнуть над головой 3. Х.по скамье боком с мешочком на голове	1. Лазание на гимн.стенку с переходом на др.пролет 2. Пр.с 2х н. ч/з шнур в пр.в лево 3. Х.по скамье боком на середине присед 4. Отбивание мяча о стенку ловля его после отскока	1. Лазание на гимн.стенку с переходом на др.пролет 2.Х.поскамье на носках 3. Попадание мяча в корзину от груди
		П/И «Догони свою пару»		П/И «Фигуры»		П/И «Перелет птиц»		П/И «Фигуры»	
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

Декабрь (подготовительная группа)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
	1	2	1	2	1	2	1	2	
Задачи	Упражнять детей в х.с различными положениями р., в б.; в сохранении равновесия при х.в усложненной ситуации. Развивать ловкость в упражнениям с мячом.		Упражнять в х. с изменением темпа движ.с ускорением и замедлением, в пр.напр.илев.н.попеременно; повторять упражнения в ползании и эстафету с мячом.		Повторить х.с изменением движ.сускаением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, рзвивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.		Повторить х.и б.по кугу с поворотом; упражнять в ползании по скамье на высоких четвереньках; повторить упр.в пр.на равновесие.		
Части занятия	I	Х.и б. <i>ОРУ № 13</i>		Х.в колонне по 1му, по сигналу х.широким свободным шагом; следующий сигнал х.мелким шагом р.напяс. <i>ОРУ № 14</i>		Х.в колонне по 1му с изменением темпа движ.с ускорением и замедлением; чередование х.и б. <i>ОРУ № 15</i>		Х.и б. по кругу по сигналу смена направления движения. <i>ОРУ № 16</i>	
	II	1. Х. боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая ч/з предметы 2.Пр.с 2х н.спродв.вперед мж предметами 3.Побрасывание малого мяча вверх одной р.и ловля его 2мя	1. Х.по скамье, р.на пояс на середине присед р.вперед 2. Передача мяча др.др. 3.Пр.напр.лев.н.с продвижением вперед вдоль каната	1.Пр.напр.лев.н. попеременно продвигаясь вперед 2. Эстафета «Передача мяча в колонне» 3. Ползание по скамье на низких четвереньках	1.Пр.н.мж предметами: на 2хн., на пр.лев.н. 2. Прокатывание мяча мж предметами 3. Ползание под шнур правым лев боком, не касаясь края В50	1.Подбрасывани малого мяча пр.лев.р.вверх и ловля его 2мя 2. Ползание по скамье на животе, хват сбоку 3.Х.по гимн.бревну, приставляя пятку к носку др.р. в стороны	1. Передача м в парах R1,5м 2. Ползание на низких четвереньках мж предметами 3.Пр со скамьи на мат	1. Ползание по скамье на высоких четвереньках 2. Х.по скамье приставным шагом с мешочком на голове р.на пояс. 3.Пр.на 2х н.с мешочком мж колен.	1. Лазанье по гимн.стенке с переходом на др пролет 2.Х.с перешагиванием ч/з предметами высоко поднимая колено р.за голову 3. Пр. ч/з скакалку продвигаясь вперед
		П/И «Хитрая лиса»		П/И «Салки с ленточкой»		П/И «Попрыгунчики – воробушки»		П/И «Хитрая лиса»	
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

Январь (подготовительная группа)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
	1	2	1	2	1	2	1	2	
Задачи	Поторить х. и б. по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу; упр. на равновесие при х. по уменьшенной площади опоры, прыжки на 2х н. ч/з препятствие.		Поторить х. с выполнением заданий для р.; упражнять в пр. в длину с места; развивать ловкость в упр. с мячом и ползании по скамье.		Упражнять х. и б. с перешагиванием ч/з шнуры; развивать ловкость и глазомер в упр. с мячом; повторить лазанье под шнур.		Упражнять в х. в колонне по 1му с выполнением задания на внимание, в ползании на 4х мж. предметах; повторить упр. на равновесие и прыжках.		
Части занятия	I	Х. в колонне по 1му, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу; б. в рассыпную с остановкой по сигналу. <i>ОРУ № 17</i>		Х. в колонне по 1му, по команде задание для р. за голову, на пояс, вверх; х. и б. в рассыпную. <i>ОРУ № 18</i>		Х. в колонне по 1му по сигналу широким, коротким шагом, подскоками. <i>ОРУ № 19</i>		Х. в колонне по 1му с изменением направления движения, х. и б. в рассыпную. <i>ОРУ № 20</i>	
	II	1. Х. по гимнастическому бревну с мешочком на голову произвольно 2. Пр. ч/з предметы 3. Ведение мяча 1й р. в движении	1. Х. по скамье, с хлопком спереди сзади 2. Пр. изобр. в обр. 3. Прокатывание м. мж. предметами	1. Пр. в длину с места 2. Игра «Собачка» 3. Ползание на 4х подталкивая головой набивной мяч	1. Пр. в длину с места 2. Бросание м. о стену ловля его после отскока о пол, с хлопком 3. Ползание по скамье на низких 4х с мешочком на спине	1. Подбрасывание малого мяча пр. лев. р. вверх и ловля его 2мя 2. Лазанье под шнур пр. лев. боком 3. Х. по скамье боком пешагивая предметы	1. Передача м. в парах ловля после отскока о пол 2. Ползание на низких четвереньках 3. Пр. со скамьи на мат 4. Лазанье под шнур 5. Х. на носках мж. предметами	1. Ползание на 4х мж. предметами 5-6 шт. 2. Х. по скамье с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг 3. Пр. изобр. в обр.	1. Ползание на низких 4х мж. предметами 6-8 шт. 2. Х. по гимнастическому бревну за голову 3. Пр. изобр. в обр. на 2х н.
		П/И «День и ночь»		П/И «Совушка»		П/И «Удочка»		П/И «Паук и мухи»	
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

Февраль (подготовительная группа)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
	1	2	1	2	1	2	1	2	
Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при х., выполнять задания; закреплять навык прыжка; повторить передачу м., развивая ловкость и глазомер.		Упражнять в х.и б.с выполнением упр.для рук; разучить пр.с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч или под дугу.		Повторять х.со сменой темпа движ.; упражнять в попеременном подпрыгивании на пр.лев.н., в метании мешочков, лазаньи на гимн.стенку; повторить упр.на сохр.равновеси при х.		Упражнять в х. колонне по 1му с выполнением задания на внимание, в ползании на 4х мж. предметами; повторить упр.на равновесие и пр.		
Части занятия	I	Х.в колонне по 1му с выполнением задания. <i>ОРУ № 21</i>		Х.в колонне по 1му, на носках, с хлопками на каждый шаг. Бег. <i>ОРУ № 22</i>		Х.в колонне по 1му по сигналу широким, коротким шагом, переход на обычную х, подскоки. <i>ОРУ № 23</i>		Х.в колонне по 1му, по сигналу смена движения. Х.и б.врассыпную. <i>ОРУ № 24</i>	
	II	1. Х. по скамье перешагивая ч/з предметы 4-5шт 2. Передача м.и ловля его после отскока о пол 3. Пр. ч/з шнуры 6-8 шт	1. Х. по гимн.бревну лилипутами р.за голову 2. Пр.на 1н.мж.предметами 3. Эстафета «Передача мяча»	1.Подскоки 2.Передача м.др.др.от груди 3.Лазанье под дугу или шнур прямо и боком	1.Пр.на 2х, 1й н.мж.предметами 2.Ползание на низких 4х мж.предметами 3.Передача м.др.др.от груди	1.Лазанье на гимн.стенку, с переходом на др.пролет 2.Х.парами по 2 скамейкам, держась за р. 3.Метание мешочков в горизонтальную цель в обруч 2-2,5м	1.Лазанье на гимн.стенку, с переходом на др.пролет 2.Х.по скамье перешагивая ч/з предметы 3. Метание мешочков в горизонтальную цель в обруч 2-2,5м	1.Ползание на низких 4х мж.предметами 2. Х.по скамье с хлопком спереди и сзади 3.Пр.из обр.в обр.	1.Лазанье на гимн.стенку, с переходом на др.пролет 2.Х.по скамье с мешочком на голове 3. Эстафета «Передал – садись»
		П/И «Ключи»		П/И «Не оставайся на земле»		П/И «Не попадись»		П/ И «Жмурки»	
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

Март (подготовительная группа)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
	1	2	1	2	1	2	1	2	
Задачи	Упражнять в х.и б.мж. предметами; в сохранении равновесия при х.по повышенной опоре с доп.заданием; повторить задание в пр., эстафету с мячом.		Упражнять в х.в колонне по 1му, б. врассыпную; повторить упр.в пр., ползании; задания с мячом.		Повторить х.с выполнением заданий; упр.в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упр.в ползании и на сохранение равновесия при х.по повышенной опоре.		Повторить х.и б.с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимн.стенку; повторить упр.на равновесие и прыжки.		
Части занятия	I	Х.в колонне по 1му; х.и б. м мж.фишками; х.и б.врассыпную. <i>ОРУ № 25</i>		Х.в колонне по 1му, х.и б.врассыпную. <i>ОРУ № 26</i>		Построение в шеренгу, перестроение в колонне по 1 му; х.в колонне по 1му, х.и б.врассыпную. <i>ОРУ № 27</i>		Х.в колонне по 1му, х.и б.врассыпную с остановкой по сигналу. <i>ОРУ № 28</i>	
	II	1. Х.по скамье навстречу др.др. 2.Пр.н.вр.н.вм 3.Эстафета «Передача мяча в шеренге»	1.Х. по скамье передача м.вокруг себя 2.Пр.2+2 3. Эстафета «Передача мяча в шеренге»	1.Пр.ч/з скакалку с продвижением вперед 2.Передача м.др.др.в парах 3.Ползание под шнур	1.Пр.ч/з шнуры 2. Передача м.др.др.любым способом 3. Ползание по скамье на выс.4х	1.Метание мешочка вдаль 2.Ползание по прямой на низких 4х 3.Х.по скамье с мешочком на голове	1. Метание мешочка в горизонтальную цель 2.Ползание по скамье на низких 4х 3. Х.мж. предметам с мешочком на голове 6-8 шт.	1. Лазанье на гимн.стенку 2. Х.по прямой с перешагиванием ч/з предметы 3.Пр.на пр.лев.н. мж.предметами	1.Лазанье под шнур прямо и боком 2. Эстафета «Передача мяча в шеренге» 3. Пр.ч/з скакалку на месте и с продвижением вперед
		П/И «Ключи»		П/И «Затейники»		П/И «Волк во рву»		П/И «Совушка»	
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

Апрель (подготовительная группа)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
	1	2	1	2	1	2	1	2	
Задачи	Повторить игровое упр.в х.и б.; упр.на равновесие, в прыжках, с мячом.		Повторить упр.в х.и б.; упражнять в пр.в длину с разбега, в передаче м.др.др.		Упражнять в х.в колонне по 1му, в построении в пары; в метании мешочков в даль, в ползании, в равновесии.		Повторить х.и б.с выполнением задания; упражнять в равновесии, в прыжках и с мячом.		
Части занятия	I	Х.в колонне по 1му; х.и б. м мж.фишками; х.и б.в.рассыпную. <i>ОРУ № 29</i>		Х.в колонне по 1му, х.и б.в.рассыпную. <i>ОРУ № 30</i>		Построение в шеренгу, перестроение в колонне по 1 му; х.в колонне по 1му, х.и б.в.рассыпную. <i>ОРУ № 31</i>		Х.в колонне по 1му, х.и б.в.рассыпную с остановкой по сигналу. <i>ОРУ № 32</i>	
	II	1. Х.по скамье передача м. вокруг себя 2.Пр.на 2х н.вдоль каната 3.Передача м.др.др.	1.Х. по скамье приставным шагом с мешочком на голове, на середине присед 2.Пр.ч/з скакалку на месте и с продвижением вперед 3.Передача м. др.др. любым способом	1.Пр.в длину с разбега 2.Передача м.др.др.в парах 3.Ползание на 4х «Кто быстрее до кубика»	1.Пр.в длину с разбега 2. Эстафета «Передал – садись» 3. Лазанье под шнур в группировке	1.Метание мешочка вдаль 2.Ползание по скамье на 4х с мешочком на спине 3.Х.приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая ч/з предметы 4. Пр.н.вм.н.вр.	1. Метание мешочка вдаль цель 2.Ползание на 4х мж.предметами 3. Пр.ч/з скакалку вращая вперед, назад, скрестно	1. Передача м.др.др. и ловля его после отскока 2. Пр.в длину с разбега 3.Х.на носках мж. предметами	1.Пр.ч/з шнуры на пр.лев. н.5-8шт 2.Передача м.др.др. любым способом 3. Игровое упр. «Догони пару»
		П/И «Хитрая лиса»		П/И «Мышеловка»		П/И «Затейники»		П/И «Салки с ленточкой»	
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

Май (подготовительная группа)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
	1	2	1	2	1	2	1	2	
Задачи	Повторить упр.в х.и б.; в равновесии при х.по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на 1й н.; в бросании малого мяча о стену.		Упражнять в х.и б.со сменой движения, в пр.в длину с места; повторить упр с мячом.		Упражнять в х.и б.в колонне по 1му, по кругу; в х.и б.врассыпную; в метании мешочков в даль, в пр., в равновесии.		Упражнять в х.и б. с выполнением заданий по сигналу; повторить упр.в лазаньи на гимн.стенку; упр.в сохранении равновесии при х.по повышенной опоре, в пр.		
Части занятия	I	Х.в колонне по 1му, по сигналу перестроение в пары по ходу движения; б. врассыпную. <i>ОРУ № 33</i>		Х.в колонне по 1му, х.со сменой темпа движения по сигналу; х.и б.врассыпную. <i>ОРУ № 34</i>		Х.в колонне по 1му по сигналу х., по сигналу х.по кругу с поворотом в др.сторону; х.и б.врассыпную <i>ОРУ № 35</i>		Х.и б.в колонне по 1му с выполнением задания по сигналу <i>ОРУ № 36</i>	
	II	1. Х.по скамье перекладывая м.вокруг себя на каждый шаг 2.Пр.с ноги на ногу 3.Броски малого м.о стену и ловля его после отскока, с доп.заданием	1.Х. по скамье на встречу др.др. 2.Броски м.вверх 1й р.и ловля его 2мя 3.Эстафета «Прыжки на 2х н.мж. предметами»	1.Пр.в длину с места 2.Ведение м.1й р., с продвижением вперед 3.Пролезание в обруч прямо и боком	1.Пр.в длину с разбега. Разбег 3-4 шага 2.Метание мешочков в вертикальную цель 3.Х.мж. предметами с мешочком на голове	1.Метание мешочка в даль 2. Х. по гимн.бревну лилипутами р.за голову 3.Ползание по скамье на низких 4х	1.Метание мешочка в даль пр.лев.рукой 2.Лазанье под шнур прямо и боком 3. Х.мж.предметами на носках с мешочком на голове	1.Лазанье по гимн.стенке с переходом на др.пролет 2. Х.по скамье перешагивая ч/з предметы 3.Пр.на 2х н.мж.предметами 5-6 шт.	1.Ползание по скамье на выс.4х 2.Пр.мж.предметам и на пр.лев.н. 3. Х.с перешагиванием ч/з предметы боком с мешочком на голове
		П/И «Совушка»		П/И «Горелки»		П/И «Воробы и кошка»		П/И «Охотники и утки»	
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Образовательная область «Физическое развитие»			
1,6-2 года			
Формы	Способы	Методы	Средства
Организованная образовательная деятельность: - Развитие движений.	Подгрупповой	Наглядные: - показ. Словесные: - рассказ воспитателя, - художественное слово. Практические: - подвижные игры и упражнения, - малоподвижные игры.	Развитие движений: - дорожки профилактические, - кегли крупные, - мячи (разного размера), - дуги (воротца), - обруч большой и малые, - колечки от пирамидки, - ленточки цветные, - шнуры длинный и короткие цветные, - кубики крупные цветные, - погремушки, - нестандартное физкультурное оборудование, - мягкие модули.
Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Фронтальный Подгрупповой Индивидуальный	Наглядные: - показ. Словесные: - рассказ воспитателя, - художественное слово. Практические: - утренняя гимнастика, - подвижные игры и упражнения, - малоподвижные игры, - игры-имитации.	Развитие движений: - дорожки профилактические, - кегли крупные, - мячи (разного размера), - дуги (воротца), - обруч большой и малые, - колечки от пирамидки, - ленточки цветные, - шнуры длинный и короткие цветные, - кубики крупные цветные, - погремушки, - нестандартное физкультурное оборудование, - мягкие модули.
Самостоятельная деятельность детей	Подгрупповой Индивидуальный	Практические: - игры-имитации, - игровые упражнения.	Развитие движений: - дорожки профилактические, - кегли крупные, - мячи (разного размера), - дуги (воротца), - обруч большой и малые, - колечки от пирамидки, - ленточки цветные, - шнуры длинный и короткие цветные, - кубики крупные цветные, - погремушки, - нестандартное физкультурное оборудование, - мягкие модули.
2 - 3 года			
Формы	Способы	Методы	Средства

<p>Организованная образовательная деятельность: - Физическая культура в помещении.</p>	<p>Подгрупповой</p>	<p>Наглядные: - показ. Словесные: - рассказ воспитателя, - художественное слово. Практические: - подвижные игры и упражнения, - малоподвижные игры.</p>	<p>Физическая культура: - дорожки профилактические, - кегли крупные, - мячи (разного размера), - дуги (воротца), - обруч большой и малые, - колечки от пирамидки, - ленточки цветные, - шнуры длинный и короткие цветные, - кубики крупные цветные, - погремушки, - нестандартное физкультурное оборудование, - мягкие модули.</p>
<p>Образовательная деятельность в ходе режимных моментов</p>	<p>Фронтальный Подгрупповой Индивидуальный</p>	<p>Наглядные: - показ. Словесные: - рассказ воспитателя, - художественное слово, - чтение художественной литературы. Практические: - утренняя гимнастика, - гимнастика после сна, - подвижные игры и упражнения, - малоподвижные игры, - игры-имитации, - дидактические игры с элементами движений, - игровые проблемные ситуации.</p>	<p>Физическая культура: - дорожки профилактические, - кегли крупные, - мячи (разного размера), - дуги (воротца), - обруч большой и малые, - колечки от пирамидки, - ленточки цветные, - шнуры длинный и короткие цветные, - кубики крупные цветные, - погремушки, - нестандартное физкультурное оборудование, - мягкие модули. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: - тематические картинки (предметные и сюжетные), - фотоальбом «Малыши – крепыши».</p>
<p>Самостоятельная деятельность детей</p>	<p>Подгрупповой Индивидуальный</p>	<p>Наглядные: - рассматривание иллюстраций. Практические: - игры-имитации, - игровые упражнения.</p>	<p>Физическая культура: - дорожки профилактические, - кегли крупные, - мячи (разного размера), - дуги (воротца), - обруч большой и малые, - колечки от пирамидки, - ленточки цветные, - шнуры длинный и короткие, цветные, - кубики крупные цветные, - погремушки,</p>
			<p>- нестандартное физкультурное оборудование, - мягкие модули. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: - тематические картинки (предметные и сюжетные), - фотоальбом «Малыши – крепыши».</p>
3 - 4 года			
Формы	Способы	Методы	Средства

<p>Организованная образовательная деятельность: - Физическая культура в помещении.</p>	<p>Фронтальный Погрупповой</p>	<p>Наглядные: - показ и демонстрация физических упражнений, - использование наглядных пособий, - использование зрительных ориентиров. Словесные: - название упражнений, - описание, объяснение, - комментирование хода выполнения упражнения, - указание, команды, распоряжение, - художественное слово, - использование звуковых сигналов. Практические: - выполнение движений, - повторение упражнений, - проведение упражнений в игровой форме.</p>	<p>Физическая культура в помещении: - кегли крупные, - мячи (разного размера), - кольцоброс, - дуги (воротники), - обручи (большой и малые), - цветные платочки, - ленточки цветные, - шнуры длинный и короткие, цветные, - мяч массажный, - мешочек с грузом, малый, - маски, медальки для подвижных игр, - дорожки профилактические, - нестандартное физкультурное оборудование. Обучение плаванию: - игрушки плавающие, - мячи, - надувные круги, - обруч, - доски для плавания, - нарукавники, - шайбы (камешки цветные).</p>
<p>Образовательная деятельность в ходе режимных моментов: - физкультурные развлечения, - праздники, - «День здоровья».</p>	<p>Фронтальный</p>	<p>Наглядные: - рассматривание иллюстраций, схем выполнения упражнений. Словесные: - художественное слово, - название упражнений, - описание, объяснение, - комментирование хода выполнения упражнения, - указание, команды,</p>	<p>Физическая культура в помещении: - кегли крупные, - мячи (разного размера), - кольцоброс, - дуги (воротники), - обручи (большой и малые), - цветные платочки, - ленточки цветные, - шнуры длинный и короткие, цветные, - мяч массажный, - мешочек с грузом, малый, - маски, медальки для подвижных игр, - дорожки профилактические, - нестандартное физкультурное оборудование. Формирование начальных</p>
		<p>распоряжение. Практические: - подвижные игры и упражнения, - дидактические игры с элементами движений, - игровая проблемная ситуация.</p>	<p>представлений о здоровом образе жизни: - дидактические игры на тему ЗОЖ, - тематические картинки (предметные и сюжетные), - учебно-наглядные пособия «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», - фотоальбом «Дружим со спортом».</p>

<p>Самостоятельная деятельность детей</p>	<p>Подгрупповой Индивидуальный</p>	<p>Наглядные: - рассматривание иллюстраций, схем выполнения упражнений. Словесные: - общение в процессе деятельности. Практические: - подвижные игры и упражнения, - дидактические игры с элементами движений.</p>	<p>Физическая культура в помещении: - кегли крупные, - мячи (разного размера), - кольцоброс, - дуги (воротики), - обручи (большой и малые), - цветные платочки, - ленточки цветные, - шнуры длинный и короткие, цветные, - мяч массажный, - мешочек с грузом, малый, - маски, медальки для подвижных игр, - дорожки профилактические, - нестандартное физкультурное оборудование. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: - дидактические игры на тему ЗОЖ, - тематические картинки (предметные и сюжетные), - учебно-наглядные пособия «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», - фотоальбом «Дружим со спортом».</p>
--	--	---	---

4 - 5 лет

Формы	Способы	Методы	Средства
<p>Организованная образовательная деятельность: - Физическая культура в помещении - обучение плаванию.</p>	<p>Фронтальный</p>	<p>Наглядные: - показ и демонстрация физических упражнений, - использование наглядных пособий, - использование зрительных ориентиров. Словесные: - название упражнений, - описание, объяснение, - комментирование хода выполнения упражнения, - указание, команды, распоряжение, - художественное слово, - использование звуковых сигналов. Практические:</p>	<p>Физическая культура в помещении: - кегли среднего размера, - мячи (разного размера), - кольцоброс, - дуги (воротики), - обручи (разного размера), - цветные платочки, - ленточки цветные, - флажки, - кубики пластмассовые, - мяч массажный, - мешочек с грузом малый, - гантели пластмассовые, - палка гимнастическая, - скакалка короткая, - шнуры длинный и короткие, цветные, - вертикальные/горизонтальные мишени, - маски, медальки для подвижных игр, - нестандартное физкультурное оборудование. Обучение плаванию: - игрушки плавающие, - мячи,</p>
		<p>- выполнение движений, - повторение упражнений, - проведение упражнений в игровой форме.</p>	<p>- надувные круги, - обруч, - доски для плавания, - нарукавники, - удочка с мячом на леске, - шайбы (камешки цветные).</p>

<p>Образовательная деятельность в ходе режимных моментов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика - подвижные игры - физкультурные развлечения - праздники - «День здоровья» 	<p>Фронтальный</p>	<p>Наглядные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривание иллюстраций, схем выполнения упражнений. <p>Словесные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - художественное слово, - название упражнений, - описание, объяснение, - комментирование хода выполнения упражнения, - указание, команды, распоряжение. <p>Практические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры и упражнения, - дидактические игры с элементами движений, - игровая проблемная ситуация. 	<p>Физическая культура:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кегли среднего размера, - мячи (разного размера), - кольцоброс, - дуги (воротики), - обручи (разного размера), - цветные платочки, - ленточки цветные, - флажки, - кубики пластмассовые, - мяч массажный, - мешочек с грузом малый, - гантели пластмассовые, - палка гимнастическая, - скакалка короткая, - шнуры длинный и короткие, цветные, - вертикальные/горизонтальные мишени, - маски, медальки для подвижных игр, - нестандартное физкультурное оборудование. <p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дидактические игры на тему ЗОЖ, - тематические картинки (предметные и сюжетные), - учебно-наглядные пособия «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Распорядок дня», - фотоальбом «Мама, папа, я - спортивная семья».
<p>Самостоятельная деятельность детей</p>	<p>Подгрупповой Индивидуальный</p>	<p>Наглядные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривание иллюстраций, схем выполнения упражнений. <p>Словесные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - общение в процессе деятельности. <p>Практические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры и упражнения, - дидактические игры с элементами движений. 	<p>Физическая культура:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кегли среднего размера, - мячи (разного размера), - кольцоброс, - дуги (воротики), - обручи (разного размера), - цветные платочки, - ленточки цветные, - флажки, - кубики пластмассовые, - мяч массажный, - мешочек с грузом малый, - гантели пластмассовые, - палка гимнастическая, - скакалка короткая, - шнуры длинный и короткие, цветные, - вертикальные/горизонтальные мишени, - маски, медальки для подвижных игр,

			<ul style="list-style-type: none"> - нестандартное физкультурное оборудование. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: - дидактические игры на тему ЗОЖ, - тематические картинки (предметные и сюжетные), - учебно-наглядные пособия «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Распорядок дня», - фотоальбом «Мама, папа, я - спортивная семья».
5 - 6 лет			
Формы	Способы	Методы	Средства
<p>Организованная образовательная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физическая культура в помещении, - физическая культура на воздухе, - обучение плаванию 	Фронтальный подгрупповой	<p>Наглядные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - показ и демонстрация физических упражнений, - использование наглядных пособий, -использование зрительных ориентиров, - показ схем выполнения движений. <p>Словесные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - название упражнений, - описание, объяснение, - комментирование хода выполнения упражнения, - указание, команды, распоряжение, - художественное слово. <p>Практические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение движений, - повторение упражнений, - проведение упражнений в игровой и соревновательной форме. 	<p>Физическая культура в помещении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дорожки профилактические, - гимнастические палки, - мячи большие, средние, малые, - мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, - мячи с ручками, - скакалки, - веревки, шнуры, - флажки разных цветов, - обручи разного размера, - атрибуты для проведения подвижных игр, - дуги (воротики), - ленты цветные короткие, - кегли средние и мелкие, - кольцоброс, - гантели пластмассовые, с утяжелением, - вертикальные/горизонтальные мишени, - мишени на ковровиновой основе с набором мячиков (дротиков) на липучках, - тематические альбомы «Спорт»; «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», - дидактические игры спортивной тематики, - схемы выполнения движений, - кольцо для игры в мини-баскетбол, - мешочки с грузом малые, - эмблемы, медали. <p>Физическая культура на воздухе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мячи большие, средние, малые, - мяч баскетбольный, - мяч футбольный, - скакалки, - флажки разных цветов, - обручи, - атрибуты для проведения подвижных игр, - дуги (воротики),

			<ul style="list-style-type: none"> - ленты цветные короткие, - кегли, кольцеброс, - вертикальные / горизонтальные мишени, - ракетки для игры в бадминтон, воланчики, - ракетки для игры в теннис, теннисные мячи, - городки, - летающие тарелки, - лыжи, - клюшки, шайбы, - санки, - схемы выполнения движений, - кольцо для игры в баскетбол, - эмблемы, медали.
<p>Образовательная деятельность в ходе режимных моментов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика - подвижные игры - физкультурные развлечения - праздники - «День здоровья» 	<p>Фронтальный Подгрупповой Индивидуальный</p>	<p>Наглядные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - показ и демонстрация физических упражнений, - использование наглядных пособий, -использование зрительных ориентиров, - показ схем выполнения движений. <p>Словесные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - название упражнений, - описание, объяснение, - комментирование хода выполнения упражнения, - указание, команды, распоряжение, - художественное слово. <p>Практические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение движений, - повторение упражнений, - проведение упражнений в игровой и соревновательной форме. 	<p>Физическая культура в помещении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дорожки профилактические, - гимнастические палки, - мячи большие, средние, малые, - мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, - мячи с ручками, - скакалки, - веревки, шнуры, - флажки разных цветов, - обручи разного размера, - атрибуты для проведения подвижных игр, - дуги (воротики), - ленты цветные короткие, - кегли средние и мелкие, - кольцеброс, - гантели пластмассовые, с утяжелением, - вертикальные/горизонтальные мишени, - мишени на ковровиновой основе с набором мячиков (дротиков) на липучках, - тематические альбомы «Спорт»; «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», - дидактические игры спортивной тематики, - схемы выполнения движений, - кольцо для игры в мини-баскетбол, - мешочки с грузом малые, - эмблемы, медали.

			<p>Физическая культура на воздухе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мячи большие, средние, малые, - мяч баскетбольный, - мяч футбольный, - скакалки, - флажки разных цветов, - обручи, - атрибуты для проведения подвижных игр, - дуги (воротики), - ленты цветные короткие, - кегли, кольцоброс, - вертикальные / горизонтальные мишени, - ракетки для игры в бадминтон, воланчики, - ракетки для игры в теннис, теннисные мячи, - городки, - летающие тарелки, - лыжи, - клюшки, шайбы, - санки, - схемы выполнения движений, - кольцо для игры в баскетбол, - эмблемы, медали. <p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дидактические игры («Как оказать первую помощь», «Валеология», «Правильное питание»), - тематические альбомы «Спорт»; «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», - книжки-самоделки, фотоальбомы «Мы за здоровый образ жизни», «Моя спортивная семья», «Мои спортивные достижения».
<p>Самостоятельная деятельность детей</p>	<p>Подгрупповой Индивидуальный</p>	<p>Наглядные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривание иллюстраций, схем выполнения упражнений, - рассматривание альбомов о спорте. <p>Словесные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - общение в процессе деятельности. <p>Практические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры и упражнения, - дидактические игры с элементами движений. 	<p>Физическая культура в помещении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дорожки профилактические, - гимнастические палки, - мячи большие, средние, малые, - мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, - мячи с ручками, - скакалки, - веревки, шнуры, - флажки разных цветов, - обручи разного размера, - атрибуты для проведения подвижных игр, - дуги (воротики), - ленты цветные короткие, - кегли средние и мелкие, - кольцоброс, - гантели пластмассовые, с утяжелением,

			<ul style="list-style-type: none"> - вертикальные/горизонтальные мишени, - мишени на ковровиновой основе с набором мячиков (дротиков) на липучках, - тематические альбомы «Спорт»; «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», - дидактические игры спортивной тематики, - схемы выполнения движений, - кольцо для игры в мини-баскетбол, - мешочки с грузом малые, - эмблемы, медали. <p>Физическая культура на воздухе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мячи большие, средние, малые, - мяч баскетбольный, - мяч футбольный, - скакалки, - флажки разных цветов, - обручи, - атрибуты для проведения подвижных игр, - дуги (воротики), - ленты цветные короткие, - кегли, кольцоброс, - вертикальные / горизонтальные мишени, - ракетки для игры в бадминтон, воланчики, - ракетки для игры в теннис, теннисные мячи, - городки, - летающие тарелки, - лыжи, - клюшки, шайбы, - санки, - схемы выполнения движений, - кольцо для игры в баскетбол, - эмблемы, медали. <p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дидактические игры («Как оказать первую помощь», «Валеология», «Правильное питание»), - тематические альбомы «Спорт»; «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», - книжки-самоделки, фотоальбомы «Мы за здоровый образ жизни», «Моя спортивная семья», «Мои спортивные достижения».
6 - 7 лет			
Формы	Способы	Методы	Средства
Организованная образовательная деятельность:	Фронтальный Подгрупповой	Наглядные: - показ и демонстрация физических упражнений,	Физическая культура в помещении: - дорожки профилактические, - гимнастические палки, - мячи большие, средние, малые,
- физическая			

<p>культура в помещении, - физическая культура на воздухе, - обучение плаванию</p>		<p>- использование наглядных пособий, -использование зрительных ориентиров, - показ схем выполнения движений. Словесные: - название упражнений, - описание, объяснение, - комментирование хода выполнения упражнения, - указание, команды, распоряжение, - художественное слово. Практические: - выполнение движений, - повторение упражнений, - проведение упражнений в игровой и соревновательной форме.</p>	<p>- мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, - мячи с ручками, - скакалки, - веревки, шнуры, - флажки разных цветов, - обручи разного размера, - атрибуты для проведения подвижных игр, - дуги (воротики), - ленты цветные короткие, - кегли средние и мелкие, - кольцоброс, - гантели пластмассовые, с утяжелением, - вертикальные/горизонтальные мишени, - мишени на ковровиновой основе с набором мячиков (дротиков) на липучках, - тематические альбомы «Спорт»; «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», - дидактические игры спортивной тематики, - схемы выполнения движений, - кольцо для игры в мини-баскетбол, - мешочки с грузом малые, - эмблемы, медали. Физическая культура на воздухе: - мячи большие, средние, малые, - мяч баскетбольный, - мяч футбольный, - скакалки, - флажки разных цветов, - обручи, - атрибуты для проведения подвижных игр, - дуги (воротики), - ленты цветные короткие, - кегли, кольцоброс, - вертикальные / горизонтальные мишени, - ракетки для игры в бадминтон, воланчики, - ракетки для игры в теннис, теннисные мячи, - городки, - летающие тарелки, - лыжи, - клюшки, шайбы, - санки, - схемы выполнения движений, - кольцо для игры в баскетбол, - эмблемы, медали.</p>

<p>Образовательная деятельность в ходе режимных моментов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика - подвижные игры - физкультурные развлечения - праздники - «День здоровья» 	<p>Фронтальный Подгрупповой Индивидуальный</p>	<p>Наглядные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - показ и демонстрация физических упражнений, - использование наглядных пособий, - использование зрительных ориентиров, - показ схем выполнения движений. <p>Словесные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - название упражнений, - описание, объяснение, - комментирование хода выполнения упражнения, - указание, команды, распоряжение, - художественное слово. <p>Практические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение движений, - повторение упражнений, - проведение упражнений в игровой и соревновательной форме. 	<p>Физическая культура в помещении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дорожки профилактические, - гимнастические палки, - мячи большие, средние, малые, - мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, - мячи с ручками, - скакалки, - веревки, шнуры, - флажки разных цветов, - обручи разного размера, - атрибуты для проведения подвижных игр, - дуги (воротики), - ленты цветные короткие, - кегли средние и мелкие, - кольцоброс, - гантели пластмассовые, с утяжелением, - вертикальные/горизонтальные мишени, - мишени на ковровиновой основе с набором мячиков (дротиков) на липучках, - тематические альбомы «Спорт»; «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», - дидактические игры спортивной тематики, - схемы выполнения движений, - кольцо для игры в мини-баскетбол, - мешочки с грузом малые, - эмблемы, медали. <p>Физическая культура на воздухе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мячи большие, средние, малые, - мяч баскетбольный, - мяч футбольный, - скакалки, - флажки разных цветов, - обручи, - атрибуты для проведения подвижных игр, - дуги (воротики), - ленты цветные короткие, - кегли, кольцоброс, - вертикальные / горизонтальные мишени, - ракетки для игры в бадминтон, воланчики, - ракетки для игры в теннис, теннисные мячи,
---	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> - городки, - летающие тарелки, - лыжи, - клюшки, шайбы, - санки, - схемы выполнения движений, - кольцо для игры в баскетбол, - эмблемы, медали. <p>- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дидактические игры («Как оказать первую помощь», «Валеология», «Азбука здоровья», «Правильное питание»), - детская познавательная литература на тему ЗОЖ («Энциклопедия здоровья»), - тематические альбомы «Спорт»; «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Распорядок дня», - книжки-самоделки, фотоальбомы «Мы за здоровый образ жизни», «Моя спортивная семья», «Мои спортивные достижения».
Самостоятельная деятельность детей	Подгрупповой Индивидуальный	<p>Наглядные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривание иллюстраций, схем выполнения упражнений, - рассматривание альбомов о спорте. <p>Словесные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - общение в процессе деятельности. <p>Практические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры и упражнения, - дидактические игры с элементами движений. 	<p>Физическая культура в помещении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дорожки профилактические, - гимнастические палки, - мячи большие, средние, малые, - мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, - мячи с ручками, - скакалки, - веревки, шнуры, - флажки разных цветов, - обручи разного размера, - атрибуты для проведения подвижных игр, - дуги (воротики), - ленты цветные короткие, - кегли средние и мелкие, - кольцеброс, - гантели пластмассовые, с утяжелением, - вертикальные/горизонтальные мишени, - мишени на ковровиновой основе с набором мячиков (дротиков) на липучках, - тематические альбомы «Спорт»;

		<p>«Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»,</p> <ul style="list-style-type: none"> - дидактические игры спортивной тематики, - схемы выполнения движений, - кольцо для игры в мини-баскетбол, - мешочки с грузом малые, - эмблемы, медали. <p>Физическая культура на воздухе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мячи большие, средние, малые, - мяч баскетбольный, - мяч футбольный, - скакалки, - флажки разных цветов, - обручи, - атрибуты для проведения подвижных игр, - дуги (воротики), - ленты цветные короткие, - кегли, кольцоброс, - вертикальные / горизонтальные мишени, - ракетки для игры в бадминтон, воланчики, - ракетки для игры в теннис, теннисные мячи, - городки, - летающие тарелки, - лыжи, санки, - клюшки, шайбы, - схемы выполнения движений, - кольцо для игры в баскетбол, - эмблемы, медали. <p>- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дидактические игры («Как оказать первую помощь», «Валеология», «Азбука здоровья», «Правильное питание»), - детская познавательная литература на тему ЗОЖ («Энциклопедия здоровья»), - тематические альбомы «Спорт»; «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», - книжки-самоделки «Мы за здоровый образ жизни», «Моя спортивная семья».
--	--	---

2.4. Особенности организации двигательной деятельности с обучающимися

Содержание образовательной области «Физическое развитие» может реализовываться в различных видах деятельности, которые могут организовываться как в процессе организованной образовательной деятельности с целью формирования у детей новых умений и представлений, обобщения знаний по теме, развития способности рассуждать и делать выводы, а также в образовательной деятельности в ходе режимных моментов с целью закрепления имеющихся у детей знаний и умений, их применения в новых условиях, проявления ребенком активности, самостоятельности и творчества.

Физкультурные занятия проводятся в дошкольных группах инструктором по физической культуре в спортивном зале или бассейне. В группах детей старшего дошкольного возраста одно из физкультурных занятий в неделю проводится на воздухе.

В группах раннего возраста (с 1,6 до 3 лет) занятия по развитию движений проводятся воспитателем в групповом помещении.

2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы в двигательной активности

Способы поддержки детской инициативы:

1. Создание условий.
2. Позиция педагога.
3. Формы организации деятельности.

Задача инструктора по физической культуре – поддержать инициативу ребенка во всех ее сферах и специфичных видах деятельности. Поддержка детской инициативы осуществляется путём:

1) *Создания развивающей предметно-пространственной среды.* Образовательная и игровая среда, должна стимулировать развитие поисково-познавательной деятельности детей. Дети должны приобретать опыт творческой, поисковой деятельности, выдвижение новых идей, актуализации прежних знаний при решении новых задач.

2) *Обеспечения психолого-педагогической поддержки ребёнка.* Педагог занимает позицию уважения к ребёнку. Уважать ребенка – значит считаться с ним, учитывая, насколько то или иное дело важно для него здесь и сейчас, и насколько то, что он делает, соответствует содержаниям, заложенным в культуре.

3) *Выбора педагогом культурных практик с учётом возраста и индивидуальных особенностей детей.*

Существуют следующие способы и направления поддержки детской инициативы:

- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей,
- выбор оптимального уровня нагрузки (в соответствии со способностями и возможностями ребенка так, чтобы он справился с заданием),
- поощрение, похвала, подбадривание (правильности осуществляемого ребенком действия, а не его самого),
- обеспечение благоприятной атмосферы, доброжелательность со стороны педагога, отказ педагога от высказывания оценок и критики в адрес ребенка,
- положительная оценка (как итогового, так и промежуточного результата),
- проявление внимания к интересам и потребностям каждого ребенка,
- косвенная (недирективная) помощь (подсказать желаемое действие, направить и др.),
- личный пример воспитателя (использование грамотной правильной речи, отношение к собеседнику, настроение),
- отсутствие запрета на выбор партнера для действия, игры, роли и др.),
- предложение альтернативы (другого способа, варианта действия),
- создание и своевременное изменение предметно-пространственной развивающей среды с учетом обогащающегося жизненного и игрового опыта детей (лабораторное оборудование, материалы, атрибуты, инвентарь для различных видов деятельности, к которым обеспечен беспрепятственный доступ и др.),
- обеспечение выбора различных форм деятельности (индивидуальной, парной, групповой),
- отмечать и приветствовать даже самые минимальные успехи детей,

- предоставление детям возможности активно задавать вопросы,
- не критиковать результаты ребенка и его самого как личность,
- формировать у детей привычку самостоятельно находить для себя интересные занятия (приучать свободно пользоваться игрушками и пособиями),
- поддерживать интерес ребенка к тому, что он рассматривает и наблюдает в разные режимные моменты,
- устанавливать простые и понятные детям нормы жизни группы, четко исполнять правила поведения всеми детьми,
- проводить все режимные моменты в эмоционально положительном настроении,
- обращаться к детям с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников,
- поощрять занятия двигательной, игровой, изобразительной деятельностью, выражать одобрение любому результату труда ребенка,
- создавать в группе положительный психологический микроклимат,
- поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу (обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то),
- привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу (обсуждать совместные проекты).

Развитие детской инициативы у детей в разные периоды жизни

1,5-3 года

Приоритетная сфера: исследовательская деятельность с предметами, материалами, веществами; обогащение собственного сенсорного опыта восприятия окружающего мира.

Направления работы:

1. предоставлять детям самостоятельность во всем, что не представляет опасности для их жизни и здоровья, помогая им реализовывать собственные замыслы;
2. отмечать и приветствовать даже самые минимальные успехи детей;
3. не критиковать результаты деятельности ребенка и его самого как личность;
4. формировать у детей привычку самостоятельно находить для себя интересные занятия; приучать свободно пользоваться игрушками и пособиями; знакомить детей с группой, другими помещениями и сотрудниками детского сада, территорией участка с целью повышения самостоятельности;
5. побуждать детей к разнообразным действиям с предметами, направленным на ознакомление с их качествами и свойствами (вкладыши, разборные игрушки, открывание и закрывание, подбор по форме и размеру);
6. поддерживать интерес ребенка к тому, что он рассматривает и наблюдает в разные режимные моменты;
7. устанавливать простые и понятные детям нормы жизни группы, четко исполнять правила поведения всеми детьми;
8. проводить все режимные моменты в эмоционально положительном настроении, избегать ситуации спешки и поторапливания детей;
9. для поддержания инициативы в продуктивной деятельности по указанию ребенка создавать для него изображения или поделку;
10. содержать в доступном месте все игрушки и материалы;
11. поощрять занятия двигательной, игровой, изобразительной, конструктивной деятельностью, выражать одобрение любому результату труда ребенка.

3 – 4 года

Приоритетная сфера: игровая и продуктивная деятельность.

Направления работы:

1. создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка;
2. рассказывать детям о реальных, а также возможных в будущем достижениях;
3. отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
4. всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
5. помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;

6. способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;

7. в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относится к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе;

8. не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи;

9. учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;

10. уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;

11. создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплые слова для выражения своего отношения к каждому ребенку, проявлять деликатность и терпимость;

12. всегда предоставлять детям возможность для реализации замыслов в творческой игровой и продуктивной деятельности.

4 -5 лет

Приоритетная сфера: познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками

Направления работы:

1. способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относится к их попыткам внимательно, с уважением;

2. обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а также технические средства, обеспечивающие стремление детей петь, двигаться, танцевать под музыку;

3. создавать условия, обеспечивающие детям возможность конструировать из различных материалов себе «дом», укрытие для сюжетных игр;

4. при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глазу на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;

5. не допускать диктата, навязывания в выборе сюжетов игр;

6. обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не руководителя игры. Руководство игрой проводить опосредованно (прием телефона, введения второстепенного героя, объединения двух игр);

7. привлекать детей к украшению группы к различным мероприятиям, обсуждая разные возможности и предложения;

8. побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнение взрослого;

9. привлекать детей к планированию жизни группы на день, опираться на их желание во время занятий;

10. читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку.

5 – 6 лет

Приоритетная сфера: ситуативно – личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива.

Направления работы:

1. создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям;

2. уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;

3. поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта;

4. при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;

. создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;

5. привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу. Обсуждать совместные проекты;

6. создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой, познавательной деятельности детей по интересам.

6 – 8 лет

Приоритетная сфера: расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметности, в том числе орудийной деятельности, а также информационная познавательная деятельность

Направления работы:

1. вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;

2. спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей. Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;

3. создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;

4. обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;

5. поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;

6. создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставлять детям на данный вид деятельности определенное время;

7. при необходимости помогать детям решать проблемы при организации игры;

8. проводить планирование жизни группы на день, неделю, месяц с учетом интересов детей, стараться реализовывать их пожелания и предложения;

9. презентовать продукты детского творчества другим детям, родителям, педагогам (концерты, выставки и др.)

2.6. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально -педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Основные принципы взаимодействия с семьей

- целенаправленности — ориентации на цели и приоритетные задачи образования родителей;

- доступности — учета возможностей родителей освоить предусмотренный программой учебный материал;
- индивидуализации — преобразования содержания, методов обучения и темпов освоения программы в зависимости от реального уровня компетентности родителей;
- участия заинтересованных сторон (педагогов и родителей) в инициировании, обсуждении и принятии решений, касающихся содержания образовательных программ и его корректировки.

Основные направления и формы взаимодействия с семьями воспитанников

Взаимодействия	Формы и методы взаимодействия	Периодичность
Взаимопознание	Анкетирование: - «Здоровый образ жизни в семье», - «Развитие физических качеств ребенка»	1 раз в год
Информационно - консультативная деятельность	- размещение тематической информации на групповых стендах; - информационно-консультационная работа через официальный сайт Учреждения в сети Интернет, группу детского сада ВКонтакте; - тематические объявления, памятки, буклеты	ежемесячно в соответствии с планом Учреждения
Повышение компетенции родителей (законных представителей)	- общие родительские собрания; - групповые родительские собрания; - дни открытых дверей; - участие в физкультурных праздниках, соревнованиях	2 раза в год 2 раза в год 1 раз в год в соответствии с планом Учреждения
Совместная деятельность педагогов, родителей (законных представителей), детей	- выставки семейного творчества; - семейные фотовыставки; - акции; - проектная деятельность; - участие в мероприятиях Учреждения	в соответствии с планом Учреждения
Взаимодействие с семьями, находящимися в социально-опасном положении	- консультирование по вопросам развития физических качеств ребенка	в течение года

2.2. Иные характеристики содержания программы. Направления деятельности инструктора по физической культуре

Цель деятельности: укрепление здоровья, физическое развитие обучающихся.

Инструктор по физической культуре:

- проводит физкультурно-оздоровительную работу с детьми, используя современные здоровьесберегающие технологии;
- обеспечивает психологическую безопасность детей путем создания оптимального двигательного режима, доброжелательного стиля общения с детьми, использование приемов релаксации;
- создает развивающую предметно-пространственную среду, обеспечивая вариативность, безопасность и полифункциональность, доступность и безопасность материалов и оборудования;
- взаимодействует с родителями (законными представителями) воспитанников через консультативную работу, мастер-классы, Дни открытых дверей, совместные спортивные мероприятия, официальный сайт Учреждения и личный сайт в сети Интернет.

На время отсутствия инструктора по физической культуре организованную образовательную деятельность по физической культуре проводит воспитатель.

Характеристика физкультурно-оздоровительной деятельности с воспитанниками

Физкультурно-оздоровительная работа в учреждении представлена режимом двигательной активности групп и системой закаливания.

Режим двигательной активности

Вид занятий и форма двигательной деятельности	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Учебные занятия в режиме дня					
1.1. ООД по физической культуре.	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
	2 раза в неделю в физкультурном зале и 1 раз на улице. В теплое время года занятия проводятся на улице.				
1.2. Спортивная секция «Юный Олимпиец».	-	-	-	25	30
	1 раз в неделю для детей спортивно одаренных детей				
1.3. Спортивная секция «Фитбол-гимнастика».	-	-	-	25	30
	1 раз в неделю для детей физически ослабленных детей				
2. Физкультурно-оздоровительные занятия					
2.1. Утренняя гимнастика.	5 мин.	5-7 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10 мин.
	Ежедневно в группах, в физкультурном и музыкальном залах. В теплое время года на улице.				
2.2. Двигательная разминка во время перерыва между занятиями.	Проводится одно занятие утром, одно – вечером	3-5 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.
	Ежедневно.				
2.3. Физкультминутка.	1.5-2 мин.	1.5-2 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.
	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий и состояния детей.				
2.4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулках.	5-7 мин.	7-10 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.
	Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателем.				
Подвижные игры и физич. упражнения в группе.	5-7 мин.	7-10 мин.	7-10 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.
	Ежедневно утром и вечером по 1-2 подвижной игре				
2.5. Индивидуальная работа с детьми по освоению ОВД.		5-8 мин.	5-8 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.
	Ежедневно, во время вечерней прогулки.				
2.6. Упражнения на кроватях после дневного сна, дыхательная гимнастика, само-массаж, закаливающие мероприятия в сочетании с упражнениями на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.	3-5 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.
	Игровые упражнения в кроватках, игровой массаж, упражнения для профилактики плоскостопия, контрастное воздушное закаливание Ежедневно, после дневного сна (дыхательная гимнастика – со средней группы, самомассаж – с 1 мл.гр.)				
2.7. Оздоровительный бег.				5-7 мин.	8-10 мин.
	1 раз в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки (с учетом погодных условий)				
3. Активный отдых					
3.1. Целевые прогулки.		10-15 мин.	15-20 мин.	25-30 мин.	25-30 мин.
	Младшие, средние группы- 1 раз в 2 недели. Старшие, подготов. группы- 1 раз в неделю.				
3.2. Физкультурно-спортивные праздники.		15-20 мин.	20-30 мин.	30-40 мин.	30-40 мин.
	2 раза в год на открытом воздухе или в зале.				
3.3. Дни здоровья, каникулы.	Дни здоровья- 1 раз в квартал Каникулы- 1 раз в год (январь). Отменяются все виды учебных занятий. Двигательный режим насыщается играми, музыкальными развлечениями, спортивными играми и упражнениями, соревнованиями, трудом на природе, художественным творчеством и т.д.				

3.4. Самостоятельная двигательная деятельность.	Ежедневно (в группе и на прогулке), под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья.				
4. Коррекционные занятия					
4.1. Коррекционные занятия с часто болеющими детьми, и детьми, имеющими отклонения в физическом развитии - ЛФК		10-15мин.	15-20мин.	20-25мин.	25-30мин.
	По плану специалиста.				

3. Организационный раздел.

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы. Описание функционального использования помещений и их оснащения

Вид помещения / Функциональное использование	Оснащение
Зал для физкультурных занятий: - физкультурные занятия, - спортивные развлечения, - индивидуальная работа с детьми, - консультативная работа с родителями (законными представителями) воспитанников и педагогами.	- оборудование для общеразвивающих упражнений по количеству детей, - оборудование для развития основных движений, - детские тренажеры.

Описание функционального использования территории и ее оснащения

Функциональное использование	Оснащение
Спортивная площадка: - физическая культура, - организованная образовательная деятельность, - подвижные и спортивные игры, - физкультурные развлечения, - праздники.	- оборудование для двигательной деятельности
Уличный плескательный бассейн (летний период): - игры на воде, - развлечения и праздники.	- профилактическая дорожка, - скамейки.

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

3.2.1. Обеспеченность методическими материалами

№	Автор	Название книги	Издательство	Год
1.	Л.Д. Глазырина	Физическая культура – дошкольникам младший возраст	Владос	1999
2.	Л.Д. Глазырина	Физическая культура – дошкольникам средний возраст	Владос	1999
3.	Л.Д. Глазырина	Физическая культура – дошкольникам старший возраст	Владос	1999
4.	Ж.И.Фирилева, Е.Г.Сайкина	Танцевально-игровая гимнастика	СПб, «Детство-пресс»	2000
5.	Л.Д. Глазырина, В.А. Осянкина	Методика физического воспитания детей дошкольного возраста	Владос	2001
6.	Э.Я. Степаненкова	«Физическое воспитание в детском саду»	Москва	2005
7.	Е.А. Алябьева	Психогимнастика в детском саду	ТЦ Сфера	2005
8.	Ю. Антонова	«Лучшие спортивные игры для детей и родителей»	Дом 21век	2006
9.	М.А. Давыдова	«Спортивные мероприятия для дошкольников»	Москва	2007
10.	М.Ю. Картушина	Праздники «Здоровья»	ТЦ Сфера	2008
11.	Е.И. Подольская	Физическое развитие детей 2-7 лет	Издательство «Учитель»	2009

12.	Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина	Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет	Издательство «Учитель»	2009
13.	С. Антонова	Движение тела – движение мысли	Москва	2010
14.	В.И. Анферова	Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет	ТЦ Сфера	2012
15.	Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» младшая	«Мозаика-Синтез»	2021
16.	Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» средняя	«Мозаика-Синтез»	2021
17.	Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» старшая	«Мозаика-Синтез»	2021
18.	Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» подготовительная группа.	«Мозаика-Синтез»	2021
19.	Е.В. Сулим	Детский фитнес 3-5 лет	ТЦ Сфера	2014
20.	Е.В. Сулим	Детский фитнес 5-7 лет	ТЦ Сфера	2014
21.	Е.А. Алябьева	Нескучная гимнастика 5-7 лет	ТЦ Сфера	2015
22.	Т.В. Лисина, Г.В. Морозова	Подвижные тематические игры	ТЦ Сфера	2015

ЛИТЕРАТУРА

1. Н.Е. Веракса От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программadoшкольного образования (пилотный вариант). Мозаика – Синтез 2014
2. Э.Я. Степаненкова «Теория и методика физического развития ребенка» Москва, 2001
3. Н.В. Нищева рабочая программа педагога ДОО. ООО Издательство «Детство – пресс» 2015
Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая, средняя, старшая, подготовительная группа. Мозаика – Синтез 2021

3.2.2. Обеспеченность средствами обучения и воспитания

Зал для физкультурных занятий

Тип оборудования	Наименование
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансиры Доска гладкая с зацепами Доска с ребристой поверхностью Дорожка – змейка (канат) Бревно гимнастическое напольное Модуль мягкий (комплект из 6 сегментов) крупный Скамейка гимнастическая Обруч большой, средний, малый Набор «Островки»
Для прыжков	Батут детский с ручкой Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы Дорожка - мат Конус с отверстиями Мат гимнастический складной Скакалка короткая, длинная

Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор) Кольцеброс Мешочек с грузом малый Мишень навесная Мяч большой, средний, малый Мяч футбольный, волейбольный, баскетбольный Мяч массажный малый Кольцо для баскетбольного мяча Сетка для волейбола
Для ползания и лазанья	Шведская стенка Дуга для подлезания большая Дуга для подлезания малая Канат длинный Лестница деревянная с зацепами Лестница веревочная
Для общеразвивающих упражнений	Гантели Шнур короткий Палка гимнастическая Ленточки на колечках
	Мяч маленький Обруч малый Флажки Кубики для выполнения упражнений Султанчики Коврик гимнастический

3.3. Распорядок и режим дня

Режим работы Учреждения определяется Уставом МАДОУ «Детский сад № 267 «Рябинка» и обеспечивает ежедневное пребывание воспитанников в течение 12 часов при пятидневной рабочей неделе.

Режим дня в разных возрастных группах разрабатывается на основе действующих СанПиН.

Распорядок жизнедеятельности обучающихся Учреждения регламентируется Правилами внутреннего распорядка обучающихся Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 267 «Рябинка».

Режим дня для детей всех возрастных групп ежегодно разрабатывается и утверждается приказом заведующего Учреждения на теплый и холодный период.

В режиме дня определено время для организованной образовательной деятельности (в том числе двигательной деятельности), игр (в том числе подвижных) и свободной деятельности (в том числе двигательной) воспитанников.

Режим занятий обучающихся (в том числе физических занятий) регламентируется Положением о режиме занятий обучающихся в Муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 267 «Рябинка».

В каникулярное время занятия с обучающимися не проводятся. В каникулярное время в летний период приказом заведующего утверждается работа тематических площадок.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С
РОДИТЕЛЯМИ**

Месяц	Название мероприятия	Форма проведения
Ноябрь	Праздничная эстафета «Быстрее, выше, сильнее!» (подготовительная группа)	Спортивный праздник
Январь	Зимние Олимпийские игры (подготовительная группа)	Спортивный праздник
Февраль	«Дружно с папами играем, быть солдатами мечтаем!» (средняя группа)	ООД «Физическая культура»
Март	«Лучше мамы не найти» (вторая младшая группа)	ООД «Физическая культура»
Апрель	«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» (старшая группа)	Семинар – практикум

Образовательная деятельность в ходе режимных моментов и самостоятельная деятельность детей

Базовый вид деятельности	Первая группа раннего возраста (1,6 - 2 года)	Вторая группа раннего возраста (2 – 3 года)	Младшая группа (3 – 4 года)	Группа компенсирующей направленности для детей с РАС	Средняя группа (4 – 5 лет)	Старшая группа (5 – 6 лет)	Подготовит. к школе группа (6 – 7 лет)
	Взаимодействие взрослого с детьми в разных видах деятельности						
Двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневн о	ежедневно
	Самостоятельная деятельность детей						
Самостоятельная двигательная деятельность детей	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневн о	ежедневно
	Оздоровительная работа						
Утренняя гимнастика	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневн о	ежедневно
Бодрящая гимнастика после сна	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневн о	ежедневно
Комплексы закаливающих процедур	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневн о	ежедневно
Гигиенические процедуры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневн о	ежедневно

3.4. Особенности организации развивающей предметно - пространственной образовательной среды

Развивающая предметно - пространственная среда (далее – РППС) обеспечивает максимальную реализацию Программы в области физического развития, удовлетворяет индивидуальные двигательные потребности каждого воспитанника.

РППС МАДОУ «Детский сад № 4» организована в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования: содержательно - насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, доступная, безопасная.

Развивающая предметно-пространственная среда организуется как образовательное пространство (в том числе двигательное), которое оказывает воспитывающее влияние на детей (портреты спортсменов, спортивные атрибуты и т.п.).

В каждой возрастной группе оснащены центры двигательной деятельности, содержание которых в течение года пополняется, обновляется в зависимости от поставленных задач, сезона, возрастных и индивидуальных особенностей детей