

Рассмотрено и принято  
на педагогическом совете  
МБДОУ «Детский сад № 5»  
Протокол № 1 от 29.08. 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий  
МБДОУ «Детский сад № 5»  
\_\_\_\_\_ Т. В. Гергерт  
Приказ от 01.09.2022 г. № 265

**Рабочая программа инструктора по физическому развитию дошкольников 2-7 лет  
на 2022-2023 учебный год**

**Составитель программы:**  
Инструктор по физической культуре  
Дымбрынова А.Д  
Кириличенко А.А

г. Вилючинск 2022

<b>Разделы</b>	<b>Содержание разделов</b>	<b>Страница</b>
<b>Целевой</b>	1.1. Пояснительная записка	3
	1.2. Цели и задачи реализации Программы	3
	1.3. Принципы и подходы к формированию Программы	4
	1.4. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 2 – 7 лет	4
	1.5. Планируемые результаты освоения Программы	9
	1.6. Особенности развития детей с ОВЗ	12
	1.7. Особенности проведения мониторинга	13
<b>Содержательный</b>	2.1. Связь с образовательными областями в ДОУ	12
	2.1.1 Описание вариативных форм, средств реализации программы	14
	2.1.2. Организация взаимодействия с педагогическим коллективом	16
	2.1.3. Взаимодействие с семьями. Формы работы с родителями	19
<b>Организационный</b>	3.1 Планирование образовательной деятельности	22
	3.2. План развлечений	23
	3.3 Расписание НОД, утренней гимнастики, циклограмма работы	24
	3.4. Информационно – методическое обеспечение программы	27
<b>Приложение</b>	4.1. Перспективное планирование образовательной области «Физическое развитие»	28-61

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физическому развитию детей 2-7 лет (далее-Рабочая программа) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17 октября 2013 г.), (далее – Стандарт).

Рабочая программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие.

Программа разработана на основании следующего нормативно – правового обеспечения:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования». Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года N 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиН 1.2.3685-21 от 28 января 2021 года «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

Рабочая программа составлена на основе пособия «Физическая культура в детском саду». Л.И. Пензулаева, Мозаика-синтез, 2016. Рабочая программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

### **1.2.ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

Разностороннее и гармоничное развитие ребёнка, обеспечение его полноценного здоровья, разнообразное развитие движений и физических качеств, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни на основе полученных знаний, подготовка к жизни в современном обществе.

#### **ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

— Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

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

### **1.3. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ**

Принцип непрерывности – выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании.

Принцип постепенного наращивания развивающего – тренирующего воздействия – постепенное увеличение нагрузок.

Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок – нормирование нагрузки.

Принцип цикличности – упорядочение процесса физического воспитания.

Принцип возрастной адекватности – учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности – содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка.

### **1.4. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ**

Третий год жизни - важный этап в развитии ребёнка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит ещё сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Все это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

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

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

Ребёнок этого возраста очень подвижен, он производит много разнообразных сравнительно сложных движений. Можно сказать, что он все время двигается»

Но, несмотря на большие достижения, движения ребёнка и на третьем году жизни ещё недостаточно точны, координированы. Например, бегая, он не отрывает обе ноги от земли — это скорее ускоренная ходьба. При ходьбе и беге ребёнок размахивает руками и т. д. Однообразные движения быстро утомляют малыша.

Бегая, играя без усталости 3—4 часа подряд, он в то же время совсем, например, не может идти с матерью, держась за её руку, в одном направлении даже в течение получаса. Однако может спокойно пройти это расстояние, если ему будет предоставлена возможность несколько раз переменить направление, остановиться на короткое время, присесть, свернуть в сторону, побежать, залезть на что-нибудь и т. д.

Двух - трёхлетнему малышу трудно также сохранять неподвижную позу: он не может длительно спокойно сидеть, а поэтому, сидя за столом, много «вертится», меняет положение, двигает ногами. Эти особенности часто не учитываются родителями.

Ребёнок нуждается в постоянной смене движений - это его естественная потребность. Поэтому, нельзя требовать от него: чтобы он долго сидел спокойно, не двигаясь и нельзя упрекать его за то, что он не хочет идти, жалуется на усталость, просится на руки (после того как он прошёл с матерью даже сравнительно небольшое расстояние). Необходимо, предоставлять ему возможность часто менять положение тела, позу, следить, чтобы его подвижность чередовалась с отдыхом.

Необходимо также знать, что скелет трёхлетнего ребёнка, в частности его позвоночник, находится ещё в стадии окостенения, кости и суставы легко подвергаются деформации, даже под влиянием тяжести собственного тела при длительном стоянии, ходьбе или даже сидении. Поэтому долго стоять (а родители нередко в наказание ставят ребёнка надолго в угол), сидеть, ходить вредно ребёнку, нельзя разрешать ему виснуть на руках, прыгать с высоты, долго сидеть с висящими без опоры ногами и т. п.

Своевременное и правильное развитие движений и в этом возрасте имеет большое значение. Упражнение в тех или иных движениях способствует в значительной степени нормальной деятельности всех внутренних органов (улучшает кровообращение, дыхание), стимулирует рост тела. У детей, которые много двигаются, бегают, лазают, более правильные пропорции тела, чем у детей малоподвижных, проводящих большую часть времени преимущественно в сидячем положении. Своевременное овладение теми или иными движениями делает ребёнка постепенно все более самостоятельным, так как расширяет возможности для его психического развития.

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

Движения у ребёнка надо развивать главным образом в процессе его повседневной деятельности. Ежедневное самостоятельное участие в умывании, одевании, еде в значительной мере способствует этому. Много двигается ребёнок во время игры, на прогулке.

Если взрослые не мешают ребёнку, предоставляют ему необходимый для движений простор и дают соответствующие игрушки (обруч, лопатки, санки, мяч и т. п.), то одно это уже во многом способствует нормальному развитию движений.

Но надо, кроме того, обучать ребёнка более точным правильным движениям и своим одобрением развивать у него смелость и уверенность. В одобрении, поощрении особенно нуждаются робкие, застенчивые дети. Ни в коем случае нельзя подчёркивать их беспомощность, а надо стараться вызвать у «них уверенность в своих силах: «Ну, вот как хорошо ты забрался на лесенку, молодец».

В случае возможных затруднений не надо сразу предлагать ребёнку: «Ты не умеешь, давай я сделаю сама», а подсказать и даже показать, как надо сделать: «Возьмись ручкой за перила, тебе удобнее будет», «Возьми мяч вот так, обеими ручками, и бросай вверх».

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

Создавая все условия для развития движений, не следует забывать, что наряду с этим ребёнку третьего года жизни надо всячески создавать условия и для спокойной сосредоточенной деятельности. Довольно часто встречаются чрезмерно подвижные дети, которые не могут спокойно чем-либо заняться, ничего не могут довести до конца. На таких детей следует обратить особое внимание. Надо повседневно тренировать у них умение спокойно, сосредоточенно заниматься.

## 1.5. ВОЗРАСТНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 2 – 7 ЛЕТ

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребёнка не только интенсивно увеличиваются все внутренние органы (лёгкие, сердце, печень, почки), но и совершенствуются их функции. Укрепляется опорно - двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создаёт все предпосылки для успешного усвоения разнообразных движений.

Большое значение для физического развития ребёнка имеет опорно – двигательный аппарат. Он состоит из костей, связок и мышц. От правильного и своевременного его развития зависит успешное овладение разнообразными движениями.

**Костная система.** Скелет человека выполняет опорную функцию, защищает внутренние органы от различных сотрясений и ударов. Эту же функцию выполняет череп относительно мозга. В костной ткани ребёнка содержится значительное количество воды и только 13% минеральных солей. Это придаёт костям эластичность и предохраняет их от переломов при частых падениях и ушибах. Позвоночный столб дошкольника состоит в основном из хрящевой ткани. Поэтому он очень податлив и может легко подвергаться искривлениям, например, при неправильном положении тела во время сидения за столом, если мебель не соответствует росту ребёнка. Умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения, стимулируют рост костей, способствуют их укреплению. Особенно полезны упражнения в лазании, беге, прыжках и различные подвижные игры.

**Мышечная система.** У детей дошкольного возраста мышечная система развита ещё очень слабо. Прежде всего у них развиваются и начинают функционировать крупные мышечные группы. Причём мышцы – сгибатели развиты несколько больше, чем разгибатели. Поэтому дети 3—4 лет довольно часто принимают неправильные позы — голова опущена, плечи сведены вперёд, спина сутулая.

К пяти годам у ребёнка значительно увеличивается мышечная масса (особенно нижних конечностей), возрастают сила и работоспособность мышц. Однако дети ещё не способны к значительному мышечному напряжению и длительной физической работе. Рабочая программа инструктора по физической культуре для групп общеразвивающей направленности детей от 3 до 7 лет 8

Работа с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет ребёнка по сравнению с той, которая требует статических усилий (удержание тела или отдельных его частей в определённом фиксированном положении).

Динамическая работа способствует активному притоку крови не только к мышцам, но и костям, что обеспечивает их интенсивный рост. Дети, которые достаточно двигаются, как правило, лучше физически развиты по сравнению с малоподвижными. Нормальное физическое развитие организма невозможно без всестороннего развития мускулатуры. Однако наряду с систематической тренировкой мышечного аппарата ребёнка следует ограничивать для него мышечные напряжения, связанные с длительным сохранением неподвижного положения туловища. Учитывая быструю утомляемость мышц у дошкольников, нужно избегать чрезмерных физических усилий при выполнении упражнений и во время подвижных игр.

**Дыхательная система.** Отличительной особенностью детей в этом возрасте является преобладание поверхностного дыхания. К седьмому году жизни в основном заканчивается процесс формирования тканей лёгких и дыхательных путей.

Однако развитие лёгких в этом возрасте ещё полностью не закончено: носовые ходы, трахеи и бронхи сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в лёгкие, грудная клетка ребёнка как бы приподнята, и ребра не могут опускаться на выдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети не в состоянии делать глубоких вдохов. Вот почему частота их дыхания значительно превышает частоту дыхания взрослых.

**Частота дыхания за минут (количество раз)**

3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
30-20	30-20	30-20	25-20	20-18

У дошкольников через лёгкие протекает значительно большее количество крови, чем у взрослых. Это позволяет удовлетворить потребность детского организма в кислороде, вызываемую интенсивным обменом веществ. Повышенная потребность детского организма в кислороде при физической нагрузке удовлетворяется в основном за счёт частоты дыхания и в меньшей мере — изменения его глубины.

С трёхлетнего возраста ребёнка следует приучать дышать через нос. При таком дыхании воздух, прежде чем попасть в лёгкие, проходит через узкие носовые ходы, где очищается от пыли, микробов, а также согревается и увлажняется. Этого не происходит при дыхании через рот.

Учитывая особенности дыхательной системы дошкольников, необходимо, чтобы они как можно больше находились на свежем воздухе. Полезны также упражнения, способствующие развитию дыхательного аппарата: ходьба, бег, прыжки, передвижение на лыжах и коньках, плавание и др.

**Сердечно - сосудистая система.** Сердечно - сосудистая система у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Сосуды у ребёнка шире, чем у взрослых, и кровь по ним течёт значительно быстрее. Детское сердце обладает большей жизнеспособностью, потому что оно ещё не перенесло различных болезней и лучше питается, благодаря широкому просвету сосудов.

В младшем дошкольном возрасте частота сердечных сокращений колеблется в пределах 85—105 уд. в 1 мин. Пульс изменяется в зависимости от физиологического состояния организма: во время сна уменьшается, а в период бодрствования (особенно при эмоциональном возбуждении) учащается. В старшем дошкольном возрасте (6—7 лет) пульс становится более устойчивым и достигает 78 – 99 уд. в 1 мин. Причём у девочек на 5—7 ударов больше, чем у мальчиков.

С целью контроля за физической нагрузкой во время гимнастических упражнений, подвижных игр, упражнений спортивного характера необходимо периодически фиксировать частоту сердечных сокращений сразу же после выполнения двигательных действий. Для этого на Рабочая программа инструктора по физической культуре для групп общеразвивающей направленности детей от 3 до 7 лет 9 лучевую артерию (верхняя часть кисти) накладывают пальцы и по колебаниям её стенки подсчитывают пульс в течение 10 с (время фиксируется по секундной стрелке часов). Затем полученную цифру умножают на 6 и узнают количество сокращений сердца за 1 мин. Нагрузка считается оптимальной, если частота пульса не превышает 150—180% по сравнению с исходными данными. В том случае, когда показатели пульса выше указанной нормы, физическую нагрузку следует снизить (уменьшить количество повторений упражнений, продолжительность подвижных игр и т. п.).

Артериальное давление у детей до 7 лет почти не изменяется: в 3—4 года оно составляет 96/58 мм рт. ст. в 5—6 лет — 98/60 мм рт. ст.

Сердце у дошкольников очень возбудимо. С одной стороны, оно обладает способностью быстро приспосабливаться к физической нагрузке и восстанавливать свою работоспособность, с другой — деятельность его неустойчива. Под влиянием многих незначительных причин ритм сердечных сокращений может нарушаться (резкие колебания пульса, понижение кровяного давления). Под влиянием различных эмоций (положительных и отрицательных) изменяются тонус сосудов, артериальное давление, частота и сила сердечных сокращений. Все это объясняется несовершенством регуляторного аппарата, несформированным механизмом условно - рефлекторных влияний на сердечно – сосудистую систему.

Продолжительные физические и психические напряжения могут отрицательно сказаться на деятельности сердца и привести к нарушению сердечной деятельности. Поэтому необходимо соблюдать большую осторожность при дозировании физической нагрузки на организм ребёнка. Систематические занятия физическими упражнениями, правильно организованные и проведённые подвижные игры, посильная физическая нагрузка способствуют тренировке сердечно – сосудистой системы и укрепляют её.

**Нервная система.** Все процессы в организме направляются и контролируются центральной нервной системой. Головной мозг – высший отдел центральной нервной системы — руководит работой всех органов и систем организма человека, благодаря чему осуществляется связь с внешней средой.



Основная дифференцировка нервных клеток происходит до 3 лет и к концу дошкольного возраста почти заканчивается. В соответствии с физиологическим учением И.П. Павлова процесс сложного приспособления организма к внешней среде осуществляется корой головного мозга, прежде всего через условно рефлекторную деятельность.

Основной формой проявления деятельности высшей нервной системы является рефлекс – ответная реакция на раздражитель. Первую группу рефлекторных реакций составляют безусловные (врождённые) рефлексы. У детей это - прежде всего пищевой, защитный и ориентировочный. Они обеспечивают ребёнку примитивное приспособление к окружающей среде.

На основе безусловных рефлексов формируются более совершенные реакции – так называемые условные рефлексы. В процессе взаимодействия с внешней средой у ребёнка вырабатываются умения и навыки, которые являются звеньями условных рефлексов. Поэтому формирование у детей новых двигательных навыков рассматривается как создание более сложных условных рефлексов на основе уже имеющихся.

### **1.6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

**Физические качества:** ребёнок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребёнка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

#### **Общие показатели физического развития.**

- Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.
- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

#### **Планируемые результаты**

В соответствии с ФГОС ДО требования к планируемым результатам освоения программы устанавливаются в виде целевых ориентиров «на выходе» из раннего и дошкольного возраста, которые конкретизированы с учётом возрастных возможностей.

#### **К концу года дети второй группы раннего возраста могут:**

- Укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;

- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### **Младшая группа:**

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

#### **Средняя группа**

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

#### **Старшая группа**

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

#### **Подготовительная группа**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Мониторинг используется для выявления уровня усвоения детьми образовательной программы по образовательной области «Физическое развитие»:

- уровни физического развития (основных движений),
- уровень сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни.

Диагностика физического развития детей проводится 2 раза в год: в сентябре и мае. (приложение № 1) Для детей, показавших низкий уровень по результатам первого обследования, разрабатывается индивидуальный образовательный маршрут.

### **Структура занятий**

В каждой группе проводятся физкультурные занятия, которые имеют свои временные рамки.

**Занятия проводятся 3 раза в неделю в спортивном зале:**

#### ***Продолжительность занятий:***

Вторая группа раннего возраста – 10 минут;

Младшая группа – 15 минут

Средняя группа – 20 минут;

Старшая группа – 25 минут;

Подготовительная группа – 30 минут.

Каждое занятие состоит из:

***Вводная часть*** направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части. Она включает в себя основные виды движений.

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

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

#### **Формы проведения физкультурных занятий:**

1. Занятия по традиционной схеме.
2. Игровые занятия (состоящие из подвижных игр).
3. Занятия-тренировки в основных видах движений.
4. Занятия-соревнования.
5. Контрольно-проверочные занятия.
6. Сюжетно занятия.
7. Интегрированные занятия.

### **Способы, применяемые в образовательной области «Физическая культура»**

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

*Поточный способ.* Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданные формы проведения гимнастики данное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперёд и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

*Групповой способ.* Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определённое задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

*Индивидуальный способ.* Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребёнка (наиболее подготовленного) даётся показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

## **1.7. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ**

Дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) - это дети, состояние здоровья которых препятствует освоению образовательных программ вне специальных условий обучения и воспитания.

Физическое воспитание детей с ОВЗ в ДОУ занимает особое место. В процессе физического воспитания и развития детей происходит не только становление двигательной сферы ребёнка, но и осуществляется формирование умственных способностей, нравственно-эстетических чувств, развитие речи, закладываются основы целенаправленной и организованной деятельности.

Целью является создание целостной системы педагогического процесса, обеспечивающего создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей и укрепления здоровья, учитывая возрастные и индивидуальные особенности дошкольников с ОВЗ, путём повышения физиологической активности органов и систем детского организма; коррекция двигательных нарушений; разработка и использование таких методов, приёмов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, в рамках реализации образовательных областей в соответствии с ФГОС ДО.

**Задачи** физического развития и физического воспитания детей с ОВЗ:

- Формировать у детей интерес к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками;
- Охранять жизнь и укреплять здоровье детей;
- Формировать правильную осанку и содействовать профилактике плоскостопия;
- Создавать условия и формировать у детей потребность в разных видах двигательной деятельности;
- Развивать у детей движения, двигательные качества, физическую и умственную работоспособность, учитывая возрастные и индивидуальные особенности;

- Тренировать у детей сердечно сосудистую и дыхательную системы, закаливать организм;
- Создавать условия для эффективной профилактики простудных и инфекционных заболеваний;
- Осуществлять систему коррекционно-восстановительных мероприятий, направленных на развитие психических процессов и личностных качеств воспитанников, предупреждать возникновение вторичных отклонений
  - психофизическом развитии ребёнка;
  - Учить детей выполнять движения и действия по подражанию действиям взрослого;
  - Учить детей выполнять действия по образцу и речевой инструкции;
  - Формировать у детей игровые двигательные действия.

На занятия по физическому воспитанию решаем как общие, так и коррекционные задачи.

В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (метание, ходьба, бег, лазанье, ползание, прыжки), а также общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия.

### 1.8. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ МОНИТОРИНГА

Педагогическая диагностика составлена на основе диагностических карт разработанных О.А. Скоролуповой к. п. н., вице-президента по дошкольному образованию Института мобильных образовательных систем (ИМОС), члена Экспертного совета по дошкольному образованию Государственной Думы Федерального Собрания РФ.

В процессе педагогической диагностики инструктор оценивает степень достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы по разделу: «Физическое развитие».

При этом учитывая целевые ориентиры, а также содержание образовательной деятельности и виды детской деятельности, приоритетные образовательной области – физическое развитие.

В диагностических картах педагоги отмечают показатели развития ребёнка в начале (сентябрь-октябрь) и конце учебного года (апрель-май).

Для диагностики педагоги используют низко формализованные методы (наблюдение, беседа, экспертная оценка и др.) и определяют достижения ребёнка в сравнении с ним самим на предыдущем этапе развития.

#### Система обозначений:

Система обозначений	Расшифровка
Цифровая	<p><b>1 балл</b> – низкий уровень достижения ребёнком нормативного показателя;</p> <p><b>2 балла</b> – неполное достижение;</p> <p><b>3 балла</b> – ребёнок достиг запланированного показателя</p>

Баллы суммируются, и определяется степень достижения детьми планируемых результатов освоения ООПДО.

По результатам диагностики педагоги оценивают, насколько эффективно они работают с конкретным ребёнком и как можно скорректировать систему педагогической работы, чтобы он смог достичь планируемых результатов и показать высокий уровень освоения образовательной программы.

В начале года у многих детей могут быть низкие показатели: они только начинают осваивать содержание образовательной программы. Чтобы спланировать работу с детьми, лучше использовать данные диагностики прошлого года. Педагог увидит, как развивался ребёнок на предыдущем возрастном этапе. На основании этой информации он определит мероприятия, которые помогут устранить имевшиеся проблемы и обеспечить нормальное развитие ребёнка в данной возрастной группе, то есть на новом этапе.

Для детей, которые показали низкий уровень развития по результатам итоговой диагностики предыдущего возрастного периода, инструктор разрабатывает индивидуальную работу развития и рекомендует для каждого ребёнка конкретные задания, игры.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1 Содержание образовательной деятельности по направлению «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, в эмоциональном состоянии, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
1. Пензуллаева Л.И. Физическая культура в детском саду.- Мозаика-Синтез, 2014 г. 2. Э.Я. Степаненкова Физическое воспитание в детском саду 2-7 лет. Издательство Мозаика-синтез. Москва 2010г.	1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3-7 лет, М.: Мозаика - Синтез, 2013г. 2. Пензуллаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3 - 7 лет. Мозаика - синтез, 2013г. 3. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. М.: Мозаика-Синтез, 2011 г. 4. Пензуллаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. - Мозаика-Синтез, 2012 г. 5. Пензуллаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2012 г. 6. Пензуллаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2012 г. 7. Пензуллаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2012 г.

### ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

**Социально-коммуникативное развитие.** Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребёнком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение чётко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

**Познавательное развитие.** Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

**Речевое развитие.** Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

**Художественно-эстетическое развитие.** Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

### **2.1.1. ОПИСАНИЕ ВАРИАТИВНЫХ ФОРМ, СРЕДСТВ, МЕТОДОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

*При работе с детьми используются следующие методы и приёмы обучения:*

**Наглядные:**

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

**Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;
- слушание музыкальных произведений;

**Практические:**

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре;
- участие в олимпиаде;

Для полноценного физического развития детей, реализации потребностей в движении в ДОУ созданы условия:

- гибкий двигательный режим дня в течение дня;



- обязательная утренняя гимнастика;
- физкультминутки и динамо-паузы (для снятия напряжения во время занятий); - физкультурные занятия - 3 раза в неделю; в т.ч. 1 раз на свежем воздухе;
- ежедневные прогулки на воздухе (включая подвижные и спортивные игры);
- гимнастика пробуждения;
- самостоятельные занятия детей;
- хореографические занятия.

***Физкультурные занятия:***

- Образовательная форма работы с детьми проводится 3 раза в неделю: 2 раза в неделю в зале и 1 раз на свежем воздухе;
- Круговая тренировка
- Занятия по виду спорта
- Занятия с использованием спортивного инвентаря (обручи, цветные ленточки, скакалки, мячи, гантели, гимнастические палки, погремушки и т.п.) и оборудования (гимнастическая скамейка, шведская лестница, степ доски)
- Аэробика (ритмическая гимнастика)

***Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня:***

- Утренняя гимнастика
- Подвижные игры и физические упражнения на прогулке
- Физкультминутки
- Динамические паузы
- Физические упражнения после сна
- Упражнения на релаксацию

***Активный отдых:***

- Физкультурный досуг
- Физкультурные праздники
- Дни здоровья
- Каникулы

***Коррекционная работа:***

- Занятия коррекции по нарушению осанки
- Профилактика плоскостопия
- Дыхательная гимнастика
- Самомассаж
- Минутки смеха, психогимнастика
- Релаксационные упражнения

*Самостоятельная двигательная деятельность детей* в детском саду осуществляется на прогулке (подвижные и спортивные игры, игры и занятия с использованием спортивного оборудования), на тренажёрах в физкультурном зале.

### ПРИМЕРНАЯ МОДЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Формы организации	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)				
1.3 Физкультурные занятия в спортивном зале	В группе 3 раза в неделю по 10 минут	3 раза в неделю по 15 минут	2 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
1.4 Физкультурные занятия на свежем воздухе	-	-	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
1.5 Спортивные праздники	-	-	Летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
1.6 Физкультурные досуги и развлечения	-	1 раз в квартал	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
1.7 Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

### 2.1.2 ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С ДРУГИМИ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

#### *Взаимодействие со специалистами.*

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

***Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.***

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребёнка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

**«Здоровье»** — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. **«Социализация»** — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. **«Безопасность»** — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарём, во время самостоятельной деятельности.

**«Труд»** — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

**«Познание»** — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания. Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя. Музыка воздействует: на эмоции детей; создаёт у них хорошее настроение; помогает активировать умственную деятельность; способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; освобождает инструктора или воспитателя от подсчёта; привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника. Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются: - Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей); - Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем; - Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

***Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя.***

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

***Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.***

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются: - Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей); - Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем; - Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

### 2.1.3. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ ДОУ

#### Взаимодействие с воспитателями

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

- планировать и организовывать образовательную деятельность по физическому воспитанию;
- планировать и организовывать физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
- оказывать методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОУ (консультации, выступление на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Кроме групповых форм взаимодействия один раз в неделю обсуждение со специалистами и вопросов, требующие внимания.

- разрабатывать и организовывать информационную работу с родителями.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (вначале и в конце года) проводим обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Это дает возможность прогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Отбор программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляется перспективное планирование. Ознакомление воспитателей с конспектами физкультурных НОД, консультации по отдельным вопросам (методике проведения, способах организации и т. д.).

Чтобы физкультурные НОД были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, необходимо использовать разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). НОД, праздники и развлечения планируются в соответствии с календарно-тематическим планированием.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Воспитатель, зная методику проведения физкультурных НОД, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на НОД не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Для воспитателей необходимо разрабатывать материал для закрепления пройденного материала, в котором предлагаются для планирования игры и игровые упражнения.

Кроме этого разрабатываются и внедряются в работу картотеки подвижных и хороводных игр, корригирующих и дыхательных игр и упражнений.

Воспитатель, является связующим звеном между инструктором по физической культуре и родителями. Инструктор проводит консультации, беседы, выступает на родительских собраниях, проводит мастер-классы, оформляет наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

#### Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестаться в занятие, в каждое движение. Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении мне необходимо музыкальное сопровождение инструктор с музыкальным руководителем подбирают музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираются произведения определенного строения.

Чаще всего используется музыка, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части ООД, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части использую звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем проводятся музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируются согласно годовому календарно-тематическому плану.

#### **Взаимодействие с педагогом-психологом**

Дети дошкольного возраста часто нуждаются в психологической помощи. Важно, чтобы методами психопрофилактики и психокоррекции владели не только педагоги-психологи, но и воспитатели и инструктор по физической культуре в том числе, а главное, чтобы они могли использовать их в своей повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные психологические особенности и проблемы.

Поэтому здесь очень необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

Надо отметить, что и практически здоровые дети тоже нуждаются в психопрофилактической работе.

Поэтому в физкультурные НОД и развлечения включаются игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

#### **Взаимодействие с учителем-логопедом**

В последние годы, к сожалению, отмечается увеличение количества детей, имеющих нарушение речи, наш детский сад не исключение. В связи с этим задача инструктора по физической культуре помочь и логопеду и воспитателю в воспитании и обучении детей с речевыми нарушениями.

Одним из эффективных приемов в коррекционной работе с детьми мы видим использование упражнений, где речь взаимосвязана с движением. Это могут быть подвижные, пальчиковые игры, игровой массаж, дыхательные игры и упражнения, которые логопеды и воспитатели планируют согласно лексическим темам (время года, транспорт, профессии, зимние виды спорта, домашние животные и т.д.) и предлагаются инструктору в качестве закрепления. Инструктор по физической культуре разрабатывает

двигательный материал и чаще объединяет его в сюжет. Данный прием способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико-грамматического строя речи, постановке правильного дыхания. Такие упражнения используются в различных моментах физкультурно-оздоровительной работы. Это физкультурные НОД, где помимо общеобразовательных задач решается ряд коррекционных задач, направленных на устранение недостатков эмоциональной, интеллектуальной и моторной сфер, обусловленных особенностями речевого дефекта, а так же физкультурные праздники, досуги, утренняя и бодрящая гимнастика, физминутки на других занятиях, прогулки. Для этого совместно разрабатывается картотеки игр, упражнений, оздоровительного массажа, считалок, загадок, чистоговорок.

#### **2.1.4. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЯМИ. ФОРМЫ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ**

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности, а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- вести у детей желание вести здоровый образ жизни
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДООУ и семье.

Таким образом можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

#### **Формы работы с родителями**

Название	Задачи	Результат
----------	--------	-----------

<p>Анкетирование</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;</li> <li>- систематизировать знания родителей в области физической культуры;</li> <li>- заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга;</li> </ul>	<p>Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДООУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса</p>
<p>Родительские собрания</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДООУ;</li> <li>- воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- расширяются представления о особенностях физического развития детей;</li> <li>- появляется интерес к физической культуре.</li> </ul>
<p>Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома;</li> <li>- знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры;</li> <li>- способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома;</li> <li>- знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.</li> </ul>
<p>Оформление фотовыставок Выставки совместных работ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышать интерес детей к физической культуре и спорту;</li> <li>- воспитывать желание вести ЗОЖ;</li> <li>- воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом;</li> <li>- расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений;</li> <li>- дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.</li> </ul>

<p>Дни и недели открытых дверей Конкурсы Совместные мероприятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту;</li> <li>- совершенствовать двигательные навыки</li> <li>- воспитывать физические и морально-ролевые качества;</li> <li>- закреплять у детей гигиенические навыки.</li> </ul>	<p>Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.</p>
<p>Советы специалистов Консультации Совместные практикумы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказывать о значении физкультуры для человека;</li> <li>- повышать интерес к физической культуре;</li> <li>- воспитывать желание вести ЗОЖ;</li> <li>- формировать интерес к занятиям физкультурой</li> </ul>	<p>Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься сортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.</p>



### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рабочая программа предусматривает планирование образовательной деятельности, исходя из особенностей реализуемой основной образовательной программы, разработанной с учётом Инновационной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой, условий образовательной деятельности, потребностей, возможностей и готовности, интересов и инициатив воспитанников и их семей, педагогов. Планирование деятельности опирается на результаты педагогической оценки индивидуального развития детей и направлено на создание психолого-педагогических условий для развития каждого ребёнка.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики - карты наблюдений детского развития и индивидуальные образовательные маршруты, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребёнка в ходе физического развития.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:  
- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);  
- оптимизации работы с группой детей.

#### РАСПИСАНИЕ НОД, УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

#### ЦИКЛОГРАММА РАБОЧЕГО ВРЕМЕНИ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА 2022-2023 УЧ. ГОД

##### ВРЕМЯ РАБОТЫ:

ПН 08.00-12.00, 15.00-17.00

ВТ 8.00-14.30, обед 12.00-12.30

СР 8.00-13.30, обед 12.00-12.30

ЧТ 8.00-13.00, 15.00-17.00

ПТ 8.00-14.30, обед 12.00-12.30

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
<b>8.00-8.37</b>				
Утренняя гимнастика (по расписанию)				
<b>8.37-9.00</b>				
Проветривание, подготовка спорт. зала к занятиям.				

<u>09<sup>00</sup>-11<sup>30</sup></u> Физкультурные занятия (по расписанию)	<u>9<sup>00</sup>-11<sup>20</sup></u> Физкультурные занятия (по расписанию)	<u>9<sup>00</sup>-9<sup>45</sup></u> Физкультурные занятия (по расписанию)	<u>8<sup>37</sup>-9<sup>00</sup></u> Беседы и индивидуальные консультации с родителями	<u>9<sup>00</sup>-11<sup>25</sup></u> Физкультурные занятия (по расписанию)
<u>11<sup>30</sup>-12<sup>00</sup></u> Уборка спорт. инвентаря. Проветривание зала Кварцевание спорт. зала	<u>11<sup>20</sup>-11<sup>30</sup></u> Уборка спорт. инвентаря. Проветривание зала	<u>9<sup>45</sup>-10<sup>00</sup></u> Уборка спорт. инвентаря. Проветривание зала	<u>9<sup>00</sup>-11<sup>20</sup></u> Физкультурные занятия (по расписанию)	<u>11<sup>25</sup>-11<sup>35</sup></u> Уборка спорт. инвентаря. Проветривание зала
<u>15<sup>00</sup>-15<sup>10</sup></u> Гимнастика после сна	<u>11<sup>30</sup>-12<sup>00</sup></u> Индивидуальная работа с воспитанниками (индивидуальные занятия в спорт. зале и на улице, репетиции к массовым мероприятиям)	<u>10<sup>00</sup>-11<sup>00</sup></u> Индивидуальная работа с воспитанниками (индивидуальные занятия в спорт. зале и на улице, репетиции к массовым мероприятиям)	<u>11<sup>20</sup>-11<sup>40</sup></u> Уборка спорт. инвентаря. Проветривание зала	<u>11<sup>35</sup>-12<sup>00</sup></u> Индивидуальная работа с воспитанниками (индивидуальные занятия в спорт. зале и на улице, репетиции к массовым мероприятиям)
<u>15<sup>10</sup>-16<sup>00</sup></u> Работа с методической литературой, составление планов занятий		<u>11<sup>00</sup>-12<sup>00</sup></u> Заполнение индивидуальных карт развития, составление отчётов, методическая работа	<u>11<sup>40</sup>-12<sup>00</sup></u>	
	<u>12<sup>00</sup>-12<sup>30</sup></u> обед	<u>12<sup>00</sup>-12<sup>30</sup></u> обед	<u>12<sup>00</sup>-12<sup>30</sup></u> обед	<u>12<sup>00</sup>-12<sup>30</sup></u> обед
<u>16<sup>00</sup>-16<sup>50</sup></u> Физкультурные занятия. Доп. занятие (по расписанию)	<u>12<sup>30</sup>-13<sup>30</sup></u> Взаимодействие с педагогами (репетиции, консультации, собеседования и т.д.)	<u>12<sup>30</sup>-13<sup>30</sup></u> Взаимодействие с педагогами (репетиции, консультации, собеседования и т.д.)	<u>12<sup>30</sup>-13<sup>30</sup></u> Работа с методической литературой, составление планов занятий, оснащение спорт. зала, подготовка материала для родителей	<u>12<sup>30</sup>-14<sup>30</sup></u> Работа с методической литературой, составление планов занятий, оснащение спорт. зала, подготовка материала для родителей

<u>16<sup>50</sup>-17<sup>00</sup></u> Уборка спорт. инвентаря. Проветривание зала	<u>13<sup>30</sup>-14<sup>30</sup></u> Работа с методической литературой, составление планов занятий, оснащение спорт. зала, подготовка материала для родителей	<u>13<sup>30</sup>-14<sup>30</sup></u> Работа с методической литературой, составление планов занятий, оснащение спорт. зала, подготовка материала для родителей	<u>15<sup>00</sup>-15<sup>10</sup></u> Гимнастика после сна	
			<u>15<sup>10</sup>-16<sup>00</sup></u> Доп. Физкультурные занятия (по расписанию)	
			<u>16<sup>00</sup>-16<sup>10</sup></u> Уборка спорт. инвентаря. Проветривание зала	
			<u>16<sup>10</sup>-17<sup>00</sup></u> Работа над сценариями спортивных досугов, изготовление пособий и дидактического материала.	

### РАСПИСАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

НАЗВАНИЕ ГРУППЫ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
СРЕДНЯЯ ГРУППА №5				11 <sup>00</sup> -11 <sup>20</sup> (улица)	9 <sup>00</sup> -9 <sup>20</sup>
МЛАДШАЯ ГРУППА №7	9 <sup>25</sup> -9 <sup>40</sup>			9 <sup>25</sup> -9 <sup>40</sup>	
СТАРШАЯ ГРУППА №8		9 <sup>40</sup> -10 <sup>05</sup>			11 <sup>00</sup> -11 <sup>25</sup>
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА №9	11 <sup>00</sup> -11 <sup>30</sup>	9 <sup>00</sup> -9 <sup>30</sup>			
МЛАДШАЯ ГРУППА №10	9 <sup>50</sup> -10 <sup>05</sup>			9 <sup>00</sup> -9 <sup>15</sup>	9 <sup>30</sup> -9 <sup>45</sup>

МЛАДШАЯ ГРУППА №11	9 <sup>00</sup> -9 <sup>15</sup>		9 <sup>30</sup> -9 <sup>45</sup>		9 <sup>55</sup> -10 <sup>10</sup>
СРЕДНЯЯ ГРУППА №12		11 <sup>00</sup> -11 <sup>20</sup> (улица)	9 <sup>00</sup> -9 <sup>20</sup>		

### РАСПИСАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО ВТОРОЙ ГРУППЕ РАННЕГО ВОЗРАСТА

№	Название группы	Понедельник	Среда	Пятница
1.	Вторая младшая группа № 1	9 <sup>30</sup> -9 <sup>40</sup> (группа)	9 <sup>00</sup> -9 <sup>10</sup> (группа)	9 <sup>30</sup> -9 <sup>40</sup> (группа)
2.	Вторая младшая группа № 2	9 <sup>50</sup> -9 <sup>00</sup> (группа)	9 <sup>20</sup> -9 <sup>30</sup> (группа)	9 <sup>50</sup> -9 <sup>00</sup> (группа)

### РАСПИСАНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Старшая группа № 9	Подготовит. группа № 7	Подготовит. группа № 10	Подготовит. группа № 11
Ежедневно			
8 <sup>00</sup> -8 <sup>07</sup>	8 <sup>10</sup> -8 <sup>17</sup>	8 <sup>20</sup> -8 <sup>27</sup>	8 <sup>30</sup> -8 <sup>37</sup>

### 3.2.

#### Перспективное планирование обучения основным движениям на физкультурных занятиях во второй группе раннего возраста 2-3 года

	<u>Упражнения в равновесии</u>	<u>Катание, бросание, ловля, метание</u>	<u>Ползание, лазанье</u>	<u>Прыжки</u>
<b>Сентябрь</b>	Развивать разнообразные виды движений. Обучать детей ходьбе не опуская головы, сохраняя направление движения. Учить сохранять правильную осанку в положении стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Приучать действовать совместно с педагогом. Учить отталкиваться двумя ногами в прыжках на месте Закреплять умение ползать.			
	Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3	Катание мяча двумя руками педагогу	Ползание на четвереньках к педагогу	Прыжки на двух ногах на месте

	м)			
<b>Октябрь</b>	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя равновесие. Приучать действовать совместно с педагогом и детьми. Учить сохранять правильную осанку в положении стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить удерживать равновесие при перешагивании через верёвку. Учить ползанию на четвереньках по прямой. Закреплять умение прокатывать мяч в заданном направлении Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; играть в подвижные игры			
	Ходьба с перешагиванием через верёвку	Катание мяча одной рукой педагогу Катание мяча друг другу	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м)	-
<b>Ноябрь</b>	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя направление движения. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить отталкиваться двумя ногами в прыжках продвигаясь вперёд обучать прокатыванию мяча под дугу в положении стоя Закреплять умение ползать. Учить реагировать на сигналы «беги», «кати», «стой» и др.; играть в подвижные игры.			
	Ходьба с перешагиванием через гимнастическую палку	Катание мяча под дугу, стоя (расстояние 50–100 см)	Ползание на четвереньках по доске, лежащей на полу	Прыжки на двух ногах слегка продвигаясь вперёд
<b>Декабрь</b>	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя координацию. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Обучать перешагиванию через предметы Учить прокатывать мяч под дугу из положения сидя, бросать мяч вперёд двумя руками снизу Закреплять умение ползать на четвереньках, осваивать ползание по наклонной доске Учить реагировать на сигналы «беги», «кати», «бросай» «стой» и др.; играть в подвижные игры			
	Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см)	Катание мяча од дугу и сидя (расстояние 50–100 см) Бросание мяча вперёд двумя	Ползание на четвереньках по наклонной доске, приподнятой одним концом	-

		руками снизу	на высоту 20–30 см	
<b>Январь</b>	<p>Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя координацию. Приучать действовать совместно.</p> <p>Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии.</p> <p>Учить отталкиваться двумя ногами в прыжках через шнур (линию)</p> <p>Обучать бросанию мяча двумя руками от груди</p> <p>Развивать умение ползать на четвереньках, учить ползанию на четвереньках по гимнастической скамейке</p> <p>Учить реагировать на сигналы «беги», «бросай», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх</p>			
	Ходьба по доске, положенной на пол	Бросание мяча вперёд двумя руками от груди	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	Прыжки на двух ногах через шнур (линию)
<b>Февраль</b>	<p>Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя направление движения. Приучать действовать совместно.</p> <p>Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.</p> <p>Учить бросать мяч двумя руками разными способами (из-за головы, через верёвку)</p> <p>Учить подлезать в воротца</p> <p>Учить реагировать на сигналы «беги», «бросай», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.</p>			
	Ходьба по доске, приподнятой над полом на 5 см.	<p>Бросание мяча вперёд двумя руками из-за головы</p> <p>Бросание мяча вперёд двумя руками через шнур, натянутый на уровне груди ребёнка, с расстояния 1–1,5 м,</p>	Подлезание под воротца, верёвку (высота 30–40 см)	-
<b>Март</b>	<p>Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.</p> <p>Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.</p> <p>Обучать умению отталкиваться двумя ногами в прыжках через две параллельные линии</p> <p>Учить бросать мяч через сетку</p> <p>Учить перелезать через бревно</p> <p>Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх</p>			

<b>Апрель</b>	Ходьба по гимнастической скамейке	Бросание мяча вперёд двумя руками через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка.	Перелезание через бревно	Прыжки на двух ногах через две параллельные линии (10–30 см)
	<p>Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохранять перекрёстную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.</p> <p>Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.</p> <p>Обучать метанию на дальность и в цель</p> <p>Учить лазать по лесенке-стремянке.</p> <p>Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх</p>			
	Ходьба по бревну (ширина 20–25 см)	Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой Метание в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м.	Лазанье по лесенке-стремянке	-
<b>Май</b>	<p>Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.</p> <p>Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.</p> <p>Учить удерживать равновесие после кружения на месте</p> <p>Учить отталкиваться двумя ногами в прыжках в высоту с места</p> <p>Учить ловить мяч, брошенный воспитателем</p> <p>Учить лазать по гимнастической стенке вверх и вниз</p> <p>Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх</p>			
	Кружение в медленном темпе (с предметом в руках)	Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребёнка способом	Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребёнка.

<b>Ходьба</b>	<b><u>первое полугодие</u></b>	<b><u>подключить во втором полугодии</u></b>
	Ходьба подгруппами Ходьба всей группой	Ходьба с изменением направления Ходьба враспынную (после 2 лет 6 месяцев)

	Ходьба парами Ходьба по кругу, взявшись за руки Ходьба с изменением темпа Ходьба с переходом на бег, и наоборот	Ходьба обходя предметы Ходьба приставным шагом вперёд Ходьба приставным шагом в стороны
<b>Бег.</b>	Бег подгруппами Бег всей группой в прямом направлении Бег друг за другом Бег в колонне по одному	Бег в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно) Бег с изменением темпа Бег между двумя шнурами Бег между двумя линиями (расстояние между ними 25–30 см)
<b>Подвижные игры</b>	<p><b>С ходьбой и бегом.</b> «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеёк», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».</p> <p><b>С ползанием.</b> «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».</p> <p><b>С бросанием и ловлей мяча.</b> «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».</p> <p><b>С подпрыгиванием.</b> «Мой весёлый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнёздышках», «Через ручеёк».</p> <p><b>На ориентировку в пространстве</b> «Где звенит?», «Найди флажок». Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».</p>	

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ ДВИЖЕНИЯМ НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ ДЛЯ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ 3-4 ПО Л.И. ПЕНЗУЛАЕВОЙ**

МЕСЯЦ	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ, КАТАНИЕ	ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНИЕ
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	Задачи: Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.			
	Ходьба между двумя линиями	Прыжки на двух ногах на месте	Прокатывание мячей	Ползание с опорой на ладони и колени



<b>ОКТАБРЬ</b>	Задачи: Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках.			
	Ходьба по гимнастической доске Ходьба и бег между предметами	Прыжки на двух ногах через шнур Прыжки из обруча в обруч	Прокатывание мячей друг - другу из положения сидя Прокатывание мячей в прямом направлении	Ползание между предметами Лазание под шнур
<b>НОЯБРЬ</b>	Задачи: Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд, прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча друг другу; между предметами, развивая координацию движений и глазомер. Упражнять в ползании на четвереньках между предметами; по гимнастической доске развивая координацию движений.			
	Ходьба по гимнастической доске (ширина 25см, длина 2–м) Ходьба до предмета с выполнением задания	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд (расстояние 3–4м) Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	Прокатывание мячей в прямом направлении Прокатывание мячей между предметами	Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами Ползание на четвереньках по гимнастической доске
<b>ДЕКАБРЬ</b>	Задачи: Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе между предметами и по ограниченной опоре. Упражнять в прыжках на двух ногах, между предметами в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Упражнять детей в прокатывании мяча друг другу, между предметами. Упражнять в ползании на повышенной опоре, умении группироваться при лазании под дугу.			
	Ходьба между предметами Ходьба по доске, в умеренном темпе, боком приставным шагом	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд Прыжки со скамейки (высота 20см)	Прокатывание мячей друг другу. Прокатывание мяча между предметами.	Ползание под дугу (высота 50 см) Ползание по доске с опорой на ладони и колени
<b>ЯНВАРЬ</b>	Задачи: Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять детей в прыжках на двух ногах продвигаясь вперёд; между предметами. Упражнять в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ползании на высоких четвереньках; в ползании под дугу, не касаясь руками пола, развивая координацию движений.			

	Ходьба по доске (ширина 15 см)	Прыжки из обруча в обруч (по 5–6 штук, на расстоянии 40 см друг от друга) Прыжки на двух ногах между предметами (4–5 штук, на расстоянии 50 см один от другого)	Прокатывание мяча друг другу из положения, сидя, ноги врозь (расстояние между детьми 1–1,5м)	Ползание на высоких четвереньках в прямом направлении (расстояние не более 3 м.) Ползание под дугу, не касаясь руками пола
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	Задачи: Повторить прыжки с продвижением вперед. Упражнять в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги. Разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер. Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. Упражнять в умении группироваться в лазании под дугу.			
	Ходьба с перешагиванием через шнуры (5-6 шт., расстояние между шнурами – 30 см) Ходьба по доске, приседая на середине и выполняя хлопок в ладоши перед собой	Прыжки из обруча в обруч Прыжки с высоты	Прокатывание мяча между набивными мячами(4–5 штук на расстоянии 50 см один от другого) Бросание мяча через шнур двумя руками	Подлезание под шнур в группировке (высота 50 см от пола) Лазание под дугу в группировке
<b>МАРТ</b>	Задачи: Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Повторить прыжки между предметами; разучить прыжки в длину с места. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками. Развивать ловкость при прокатывании мяча. Упражнять в ползании на повышенной опоре. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках в прямом направлении.			
	Ходьба по гимнастической доске, боком приставным шагом с приседанием на середине Ходьба по гимнастической скамейке (высота – 25 см)	Прыжки между предметами «змейкой» Прыжки на двух ногах через 2 линии одновременно (ширина 15 см)	Катание мячей друг другу из разных и.п. Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками	Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени Ползание на четвереньки, с опорой на ладони и стопы в прямом направлении
<b>АПРЕЛЬ</b>	Задачи: Повторить прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.			

	Упражнять в ползании на ладонях и ступнях; повторить ползание между предметами.			
	Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25см) Ходьба по гимнастической скамейке колонной по одному	Прыжки на двух ногах через линии (подряд 3-4) Прыжки из кружка в кружок	Прокатывание мяча друг другу сидя на пол – ноги скрестно (расстояние между детьми 2 м) Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Ползание на высоких четвереньках Ползание на ладонях и коленях между предметами
<b>МАЙ</b>	Задачи: Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры. Повторить прыжки между предметами. Разучить прыжки в длину с места. Развивать ловкость при прокатывании мяча. Повторить упражнения в ползании.			
	Ходьба по доске, боком приставным шагом с выполнением заданий Ходьба по гимнастической скамейке (высота – 25 см)	Прыжки между предметами «змейкой» (6–8 шт. на расстоянии 30–40 см) Прыжки одновременно через 2 шнура (ширина 15 см)	Катание мячей друг другу из разных и.п. ( расстояние 2 м) Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Ползание на четвереньках, с опорой на ладони и стопы в прямом направлении (не более 3 м)

	<u><b>первое полугодие</b></u>	<u><b>ПОДКЛЮЧИТЬ ВО ВТОРОМ ПОЛУГОДИИ</b></u>
<b>ХОДЬБА</b>	Ходьба обычная Ходьба на носках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в колонне по одному Ходьба по два (парами)	Ходьба по прямой Ходьба, по кругу Ходьба змейкой (между предметами) Ходьба врассыпную Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом)
<b>БЕГ</b>	Бег обычный Бег на носках (подгруппами и всей группой) Бег с одного края площадки на другой Бег в колонне по одному Бег по прямой	Бег извилистой дорожкой (ширина 25-50 см, длина 5-6 м) Бег по кругу, змейкой, врассыпную Бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место)

<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	Бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).
	<p><b>С бегом.</b> «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках».</p> <p><b>С прыжками.</b> «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».</p> <p><b>С подлезанием и лазаньем.</b> «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».</p> <p><b>С бросанием и ловлей.</b> «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».</p> <p><b>На ориентировку в пространстве.</b> «Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».</p>

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ ДВИЖЕНИЯМ НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ ПО Л.И. ПЕНЗУЛАЕВОЙ**

МЕСЯЦ	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ, КАТАНИЕ	ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНИЕ
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	<b>Задачи:</b> Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании на месте, при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Упражнять в прокатывании мяча. Упражнять детей в, лазанье под шнур.			
	<p>Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м).</p> <p>Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см).</p> <p>Ходьба на носках по доске, лежащей на полу</p>	<p>Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом</p> <p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд расстояние 3-4 м</p> <p>Подпрыгивание, на месте на двух ногах доставая предмет</p>	<p>Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м).</p>	<p>Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м)</p> <p>Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).</p>
<b>ОКТАБРЬ</b>	<b>Задачи:</b> Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперёд, из обруча в обруч. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, в прямом направлении развивая точность направления движения. Упражнять в лазанье под дугу, не касаясь руками пола.			
	<p>Ходьба по гимнастической</p>	<p>Прыжки на двух ногах,</p>	<p>Прокатывание мячей друг</p>	<p>Лазанье под шнур, натянутый</p>

	<p>скамейке</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p> <p>Ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол</p>	<p>продвигаясь вперёд до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и перепрыгиванием через косичку</p> <p>Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (6-8 плоских обручей вплотную один к другому).</p> <p>Прыжки на двух ногах через 4-5 линий</p> <p>Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 штук)</p>	<p>другу (расстояние между шеренгами 2 м)</p> <p>Прокатывание мяча между 4-5 предметами</p> <p>Прокатывание мяча в прямом направлении</p> <p>Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловле мяча двумя руками.</p> <p>Прокатывание мяча по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении</p>	<p>на высоте 40 см не касаясь руками пола</p>
<b>НОЯБРЬ</b>	<p><b>Задачи:</b> Упражнять детей в прыжках на двух ногах, в приземлении на полусогнутые ноги. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в прокатывании мяча, в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; Упражнять детей в ползании на животе по гимнастической скамейке, повторить ползание на четвереньках.</p>			
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребёнка</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным</p>	<p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м</p> <p>Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров)</p>	<p>Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см)</p> <p>Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях)</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</p> <p>Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни (дистанция 3 м)</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками,</p>

	шагом		Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз) Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока (10-12 раз).	хват рук с боков скамейки Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени
<b>ДЕКАБРЬ</b>	<b>Задачи:</b> Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять детей в перестроении в пары на месте. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами; при перебрасывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе.			
	Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе (длина шнура 2 м). Ходьба по шнуру, положенному по кругу Бег по дорожке (ширина 20 см) Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4-5 мячей), мячи поставлены на расстоянии 2-3 шагов ребёнка Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой, на середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой,	Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук (высота бруска 6 см). Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого Прыжки со скамейки (высота 20; 25 см) на резиновую дорожку Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м.	Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу (расстояние между предметами 1 м). Прокатывание мяча друг другу между предметами (расстояние между детьми 2 м) Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу). Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч).	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьему». Дистанция 3-4 м. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.

	выпрямиться и пройти дальше, сойти, не прыгая.			
<b>ЯНВАРЬ</b>	<b>Задачи:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; с высоким подниманием колен. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; закреплять умение правильно подлезать под шнур.			
	Ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу (носки на канате, пятки на полу), руки на поясе (руки за головой) (длина каната или толстой верёвки 2-2,5 м) Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки вынести вперёд, встать и пройти дальше	Прыжки на двух ногах, продвигаясь, вперёд вдоль зала и перепрыгивая через него, справа и слева. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперёд, помогая себе взмахом рук. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперёд. Дистанция 3 м; повторить Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0,5 м одна от другой	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своём темпе. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) Отбивание мяча о пол Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «помедвежьи» на расстояние 3 м Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. Шнур натянут на высоте 50 см от уровня пола. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком (несколько раз подряд).
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	<b>Задачи:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; с выполнением заданий по команде инструктора; в рассыпную между предметами; в ходьбе с изменением направления движения. Упражнять в равновесии. Упражнять в прыжках из обруча в обруч; закреплять прыжки между предметами. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ловле мяча двумя руками. Закреплять навык ползания на четвереньках.			
	Ходьба по гимнастической скамейке на середине остановиться, поворот кругом,	Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см	Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м).	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Ползание по гимнастической



	<p>пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (или за голову) Предметы разложены на расстоянии двух шагов ребёнка (5-6 шт.) в две линии. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперёд; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперёд-вниз (не прыгать)</p>	<p>Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м). Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Прыжки на двух ногах до кубика (кубик на расстоянии 3 м от скамейки) Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли) Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м)</p>	<p>Прокатывание мячей между предметами кубики, кегли в две линии (по 4-5 штук) Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ - стойка на коленях Перебрасывание мячей друг другу (способ - двумя руками снизу) Метание мешочков в вертикальную цель - щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ - от плеча)</p>	<p>скамейке с опорой на ладони и колени Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «по-медвежьи».</p>
<b>МАРТ</b>	<p><b>Задачи:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; с выполнением заданий по команде инструктора; по кругу; врассыпную, с остановкой по сигналу инструктора. Упражнять в равновесии и прыжках; обучать прыжкам в длину с места. Упражнять в бросании мячей через сетку; повторить прокатывание мяча между предметами. Упражнять в ползании по скамейке на животе; «по-медвежьи».</p>			
	<p>Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого Ходьба и бег по наклонной доске Ходьба по скамейке с</p>	<p>Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд (дистанция 3 м). Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Прыжки в длину с места Прыжки через 5-6 шнуров,</p>	<p>Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол Прокатывание мяча друг другу (исходное положение - сидя, ноги врозь). Расстояние</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони».</p>



	<p>мешочком на голове Ходьба по доске, положенной на пол боком приставным шагом, руки за голову Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс</p>	<p>положенных в одну линию (расстояние между шнурами 0,5 м).</p>	<p>2 м Прокатывание мяча между предметами «змейкой» (две линии кубиков или набивных мячей - 5 штук на расстоянии 40 см один от другого).</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке, затем спуск вниз</p>
<b>АПРЕЛЬ</b>	<p><b>Задачи:</b> Повторить упражнения в равновесии и прыжках. Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность. Повторить ползание на четвереньках.</p>			
	<p>Ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой</p>	<p>Прыжки на двух ногах через препятствия (5-6 брусков, высота 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого Прыжки в длину с места Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, дистанция 3 м Прыжки на двух ногах из обруча в обруч - 5-6 плоских обручей на расстоянии 0,5 м</p>	<p>Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м). Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча Отбивание мяча от пола одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками Метание мешочков на дальность</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни</p>
<b>МАЙ</b>	<p><b>Задачи:</b> Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять в ползании по скамейке. Упражнять в прыжках в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Повторить метание в вертикальную цель.</p>			

	<p>Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше</p> <p>Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны</p> <p>Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой</p>	<p>Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см)</p> <p>Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см)</p> <p>Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте</p>	<p>Прокатывание мяча (большой диаметр) между предметами «змейкой»</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу способом двумя руками снизу</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы).</p> <p>Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).</p> <p>Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребёнка), с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (от плеча)</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке на животе</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни</p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее</p>
--	---	--	--	---

<b>ХОДЬБА</b>	<b><u>первое полугодие</u></b>	<b><u>подключить во втором полугодии</u></b>
	<p>Ходьба обычная</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба на пятках</p> <p>Ходьба на наружных сторонах стоп</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колен</p> <p>Ходьба мелким и широким шагом</p> <p>Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево).</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Ходьба, по двое (парами)</p> <p>Ходьба змейкой (между предметами)</p> <p>Ходьба по прямой</p> <p>Ходьба по кругу,</p> <p>Ходьба вдоль границ зала</p> <p>Ходьба врассыпную</p> <p>Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук)</p>

		Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.
<b>БЕГ</b>	Бег обычный Бег на носках Бег с высоким подниманием колен Бег мелким и широким шагом Бег в колонне (по одному, по двое) бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную	Бег с изменением темпа Бег со сменой ведущего Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью Челночный бег 3 раза по 10 м; Бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года)
<b>ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПЕРЕХОДАМИ</b>	Построение в колонну по одному Построение в шеренгу Построение в круг Перестроение в колонну по два, по три	Равнение по ориентирам Повороты направо, налево, кругом Размыкание и смыкание
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>С бегом.</b> «Самолёты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». <b>С прыжками.</b> «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается». <b>С ползанием и лазаньем.</b> «Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и щенята». <b>С бросанием и ловлей.</b> «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку». <b>На ориентировку в пространстве, на внимание.</b> «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки».	

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ ДВИЖЕНИЯМ НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ ПО Л.И. ПЕНЗУЛАЕВОЙ**

<b>МЕСЯЦ</b>	<b>РАВНОВЕСИЕ</b>	<b>ПРЫЖКИ</b>	<b>МЕТАНИЕ, КАТАНИЕ</b>	<b>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНИЕ</b>
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, между предметами, на носках, врассыпную, с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; в ходьбе с высоким подниманием колен; в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; при перешагивании через предметы. Упражнять в прыжках с продвижением вперёд, развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета). Упражнять в перебрасывании мяча друг - другу, развивать ловкость в бросках мяча вверх.			

	<p>Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край;</p> <p>Ходьба, перешагивая через препятствие – бруски или кубики Ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с мешочком на голове, свободно балансируя руками Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи) Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</p>	<p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола прямо (дистанция 4 м) Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) между предметами, положенными вдоль зала (площадки), на расстоянии 40 см один от другого («змейкой») Прыжки в высоту с места – упражнение «Достань до предмета» Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, – как пингвины (дистанция 3–4 м)</p>	<p>Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч двумя руками снизу (расстояние между детьми 2 м) Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (на расстоянии 2,5 м) одна от другой, способ выполнения – стойка ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы.</p>	<p>Ползание на четвереньках между предметами. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Ползание по гимнастической скамейке (доске) с опорой на предплечья и колени Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке Пролезание в обруч прямо и боком в группировке</p>
<p><b>ОКТАБРЬ</b></p>	<p>Задачи: Учить детей перестроению в колонну по два; учить делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бегу врассыпную; упражнять в беге с перешагиванием через бруски, в непрерывном беге до 1 мин. Упражнять в равновесии при ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке. Упражнять в перепрыгивании через шнуры; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель. Упражнять в переползании через препятствия, в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия, повторить пролезание в обруч боком;</p>			

	<p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе; перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии трех (приставных) шагов ребёнка; присесть, на середине встать и пройти дальше</p> <p>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не задевать</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет (кубик или набивной мяч) и сойти не спрыгивая</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше</p>	<p>Прыжки на двух ногах через шнуры (4—5 шт.), положенные на расстоянии 50 см. один от другого; (35—40) см. один от другого</p> <p>Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги</p> <p>Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие (высота 20 см)</p> <p>Прыжки с трёх шагов на препятствие</p>	<p>Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м.</p> <p>Передача мяча двумя руками от груди из исходного положения — ноги на ширине плеч</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы; от груди (расстояние между детьми 3 м)</p> <p>Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м; 3 м</p>	<p>Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия</p> <p>Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола</p> <p>Ползание на четвереньках между предметами (кегли, набивные мячи, кубики), поставленные на расстоянии 1,5 м один от другого «змейкой»</p> <p>Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м один от другого</p>
<b>НОЯБРЬ</b>	<p>Задачи: Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег в рассыпную; повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; упражнять в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу. Разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке. Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперёд; сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Упражнять в перебрасывании мяча в шеренгах; ведении мяча между предметами; ведение мяча в ходьбе. Упражнять в ползании по скамейке на животе; в пролезании через обруч с мячом в руках; в подлезании под шнур боком.</p>			

	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую, перед собой и за спиной.</p> <p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой</p> <p>Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами (расстояние 3 м)</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе</p> <p>Ходьба между предметами на носках, руки за головой</p>	<p>Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой</p> <p>Прыжки с продвижением вперёд – поочерёдное подпрыгивание на правой, затем на левой ноге (по два прыжка) (расстояние 4 м; 6 м).</p> <p>Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета (расстояние 5 м).</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге (поочерёдно на каждой) между предметами (кубики, кегли)</p>	<p>Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии 3 м).</p> <p>Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 м</p> <p>Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперёд шагом (расстояние 5 м)</p> <p>Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстоянии 6 м</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки)</p> <p>Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении (расстояние 6 м)</p> <p>Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени</p> <p>Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура</p> <p>Подлезание под шнур прямо и боком</p>
<b>ДЕКАБРЬ</b>	<p>Задачи: Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; в ходьбе и беге в рассыпную. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия; разучить ходьбу по наклонной доске. Упражнять в прыжках; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Повторить перебрасывание мяча; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ползании; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку.</p>			
	<p>Ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс.</p>	<p>Прыжки на двух ногах через бруски (бруски лежат на полу на расстоянии 50 см один от другого)</p> <p>Прыжки на двух ногах, между набивными мячами (общая дистанция 4 м).</p>	<p>Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние между шеренгами 2,5 м)</p> <p>Переброска мячей (диаметр 20–25 см) друг другу в парах произвольным способом</p>	<p>Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3–4 м)</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе,</p>

	<p>Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку, ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребёнка</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс)</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи)</p>	<p>Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд на правой и левой ноге (расстояние 5 м)</p> <p>Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м.</p> <p>Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен</p>	<p>Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>Прокатывание набивного мяча (или обычного мяча большого диаметра)</p> <p>Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м.</p> <p>Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши.</p>	<p>подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков),</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине (не уронив мешочек).</p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек</p> <p>Лазанье до верха гимнастической стенки разнообразным способом, не пропуская реек</p>
<b>ЯНВАРЬ</b>	<p>Ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см). Бег по наклонной доске выполнять от исходной черты 2 м</p> <p>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.</p>	<p>Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м)</p> <p>Прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние между мячами 40 см), дистанция 4 м.</p> <p>Прыжки в длину с места</p>	<p>Метание – броски мяча в шеренгах.</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние между шеренгами 2,5 м; 3 м.</p> <p>Броски мяча вверх.</p> <p>Перебрасывание мячей</p>	<p>Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.</p> <p>Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке.</p> <p>Пролезание в обруч боком, не</p>



	<p>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой</p>	<p>(расстояние 40 см; 50 см)</p> <p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м).</p> <p>Прыжки через шнуры (6–8 штук) на двух ногах без паузы; расстояние между шнурами 50 см</p>	<p>(большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2,5 м.</p> <p>Перебрасывание мячей (диаметр 10–12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол.</p> <p>Ведение мяча в прямом направлении.</p> <p>Ведение мяча до обозначенного места</p>	<p>касаясь верхнего обода, в группировке.</p> <p>Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.</p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек.</p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз.</p>
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег в рассыпную; между предметами. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Повторить упражнения в прыжках; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках. Упражнять в отбивании мяча о землю и забрасывании мяча в корзину; разучить метание в вертикальную цель.</p> <p>Упражнять в лазанье под дугу и палку и перешагивании через неё; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p>			
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны</p> <p>Равновесие – бег по гимнастической скамейке</p> <p>Перешагивание через шнур (высота 40 см).</p> <p>Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см)</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или</p>	<p>Прыжки через бруски (6–8 шт., высота бруска до 10 см)</p> <p>Прыжки через бруски правым и левым боком</p> <p>Прыжки в длину с места (расстояние 50 см; 60 см)</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см друг от друга.</p> <p>Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд до обозначенного места (дистанция 6 м)</p>	<p>Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (баскетбольный вариант)</p> <p>Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p> <p>Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд шагом (расстояние 6 м)</p> <p>Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м</p>	<p>Лазанье – подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке,</p> <p>Ползание на четвереньках между набивными мячами</p> <p>Подлезание под палку (шнур) (высота 40 см),</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине</p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз,</p>



	за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой	Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (дистанция 4 м).	Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м; 3 м Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант, большого диаметра) на расстояние 8 м. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (правой и левой), мячи малого диаметра.	не пропуская реек. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек
<b>МАРТ</b>	Задачи: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения; враспынную. Ходьба со сменой темпа движения; разучить ходьбу по канату (шнур) с мешочком на голове. Упражнять в прыжках; разучить прыжок в высоту с разбега. Упражнять в перебрасывании мяча; в метании мешочков в цель, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ползании между предметами; в ползании по гимнастической скамейке.			
	Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше. Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой	Прыжки из обруча в обруч (расстояние 40 см один от другого), на двух ногах; на правой и левой ноге Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5–6 штук), положенные в ряд Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5–6 раз с приземлением на мат. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м.	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Из исходного положения – стойка ноги врозь. Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м).	Ползание на четвереньках между предметами. (расстояние между предметами 1 метр) Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьему») Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, Лазанье под шнур боком, не касаясь его (шнур на высоте 40 см от уровня пола)

	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно			
<b>АПРЕЛЬ</b>	Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу; между предметами; колонной по одному с остановкой по команде воспитателя. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять в сохранении равновесия и прыжках; разучить прыжки с короткой скакалкой. Упражнять в прокатывании обручей; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку.			
	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи) Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс	Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая её вперед; продвигаясь вперед Прыжки – перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м)	Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м; 3 м, правой и левой рукой, способом от плеча	Пролезание в обруч прямо и боком. Ползание по прямой с переползанием через скамейку. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи») Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек
<b>МАЙ</b>	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в колонне по одному с перешагиванием через предметы; в рассыпную. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре. Повторить упражнения в прыжках; разучить прыжок в длину с разбега. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Упражнять в ползании; повторить упражнения с обручем.			

	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребёнка, руки на пояс.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p>	<p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд (расстояние 4 м)</p> <p>Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд, дистанция 5 м</p> <p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с энергичным разбегом (5– 6 м)</p> <p>Прыжки в длину с разбега</p>	<p>Броски мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками.</p> <p>Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди</p> <p>Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м</p> <p>Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками</p> <p>Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p>	<p>Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьей»</p> <p>Лазанье под дугу (обруч),</p> <p>Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком в группировке</p> <p>Лазанье в обруч прямо и боком, выполняется в парах.</p>
--	---	--	---	--

<p><b>ХОДЬБА</b></p>	<p><b><u>первое полугодие</u></b></p> <p>Ходьба обычная</p> <p>Ходьба на носках (руки за голову)</p> <p>Ходьба на пятках</p> <p>Ходьба на наружных сторонах стоп</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колена (бедро)</p> <p>Ходьба перекатом с пятки на носок,</p> <p>Ходьба приставным шагом вправо и влево.</p>	<p><b><u>ПОДКЛЮЧИТЬ ВО ВТОРОМ ПОЛУГОДИИ</u></b></p> <p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Ходьба в колонне по двое</p> <p>Ходьба в колонне по трое</p> <p>Ходьба вдоль стен зала с поворотом</p> <p>Ходьба с выполнением различных заданий воспитателя</p>
	<p><b>БЕГ</b></p>	<p>Бег обычный</p> <p>Бег на носках</p> <p>Бег с высоким подниманием колена (бедро)</p>

	Бег мелким и широким шагом Бег в колонне (по одному, по двое) Бег змейкой Бег враспынную Бег с препятствиями	ходьбой Челночный бег 3 раза по 10 м; Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды) Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки
<b>ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПЕРЕХОДАМИ</b>	Построение в колонну по одному Построение в шеренгу Построение в круг Перестроение в колонну по двое, по трое Равнение в затылок, в колонне, в шеренге.	Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперёд, Размыкание в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	<p><b>С бегом.</b> «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».</p> <p><b>С прыжками.</b> «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».</p> <p><b>С лазаньем и ползанием.</b> «Кто скорее доберётся до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».</p> <p><b>С метанием.</b> «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».</p> <p><b>Эстафеты.</b> «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».</p> <p><b>С элементами соревнования.</b> «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».</p> <p><b>Народные игры.</b> «Гори, гори ясно!» и др.</p>	

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ ДВИЖЕНИЯМ НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ**

МЕСЯЦ	УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ	ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ	ПРЫЖКИ
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	Задачи: Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в			

	<p>различных видах деятельности.</p> <p>Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения.</p> <p>Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге</p> <p>Добиваться активного движения кисти руки при броске.</p> <p>Учить быстро, перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.</p> <p>Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> <p>Обеспечивать, разностороннее развитие личности ребёнка. Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.</p> <p>Учить удерживать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами</p> <p>Закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами в прыжке, перебрасывать мяч друг другу из разных исходных положений, ползать по гимнастической скамейке и бревну.</p>		
<p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом</p>	<p>Перебрасывание мяча друг другу снизу</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (расстояние 3–4 м)</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу из положения, сидя ноги скрестно</p>	<p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке</p> <p>Ползание на четвереньках по бревну</p>	<p>Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами)</p> <p>Прыжки на двух ногах: по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой,</p> <p>Прыжки на двух ногах с поворотом кругом</p>
<p><b>ОКТАБРЬ</b></p>	<p>Задачи: Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.</p> <p>Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения.</p> <p>Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге</p> <p>Добиваться активного движения кисти руки при броске.</p> <p>Учить быстро, перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.</p> <p>Упражнять в равновесии, прыжках на двух ногах с различными заданиями.</p> <p>Учить подтягиваться руками при ползании на животе, бросать и ловить мяч вверх и о землю.</p>		

	Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.			
	Ходьба по гимнастической скамейке с набивным мешочком на спине	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 20 раз) Бросание мяча о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз)	Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд на 5–6 м Прыжки на двух ногах с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый
<b>НОЯБРЬ</b>	<p>Задачи: Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.</p> <p>Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения.</p> <p>Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.</p> <p>Обучать прыжкам на одной ноге.</p> <p>Добиваться активного движения кисти руки при броске.</p> <p>Учить быстро, перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.</p> <p>Учить детей удерживать равновесие, выполняя приседания на гимнастической скамейке; бросать и ловить мяч одной рукой; прыгать на одной ноге; интенсивно отталкиваться ногами и подтягиваться руками при ползании по гимнастической скамейке на спине.</p> <p>Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.</p>			
	Ходьба, по гимнастической скамейке приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки	Бросание мяча одной рукой (не менее 10 раз) Бросание мяча с хлопками Бросание мяча поворотами	Ползание, по гимнастической скамейке на спине отталкиваясь ногами.	Прыжки на одной ноге через линию Прыжки на одной ноге через верёвку вперёд и назад
<b>ДЕКАБРЬ</b>	<p>Задачи: Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.</p> <p>Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения.</p>			

	<p>Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.          Обучать прыжкам на одной ноге.          Добиваться активного движения кисти руки при броске.          Учить быстро, перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.          Учить детей удерживать равновесие, выполняя приседания на гимнастической скамейке, бросать и ловить мяч одной рукой; прыгать на одной ноге. Интенсивно отталкиваться ногами и подтягиваться руками при ползании по гимнастической скамейке на спине.          Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.</p>			
	<p>Ходьба, по гимнастической скамейке поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок</p>	<p>Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте          Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно в движении</p>	<p>Пролезание в обруч разными способами          Подлезание под дугу несколькими способами подряд (высота 35–50 см)</p>	<p>Прыжки на одной ноге через верёвку вправо и влево          Прыжки на одной ноге на месте</p>
<p><b>ЯНВАРЬ</b></p>	<p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.          Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения.          Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.          Обучать прыжкам на одной ноге с продвижением вперёд и прыжкам вверх из глубокого приседа          Учить перебрасывать мяч через сетку.          Учить быстро, перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.          Учить детей удерживать равновесие на гимнастической скамейке, выполняя задания.          Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.          Обеспечивать разностороннее развитие личности ребёнка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.</p>			
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой</p>	<p>Перебрасывание мяча через сетку</p>	<p>Подлезание под гимнастическую скамейку несколькими</p>	<p>Прыжки на одной ноге с продвижением.</p>

	посередине и перешагиванием (палки, верёвки)		способами подряд (высота 35–50 см).	Прыжки вверх из глубокого приседа
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	<p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.</p> <p>Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения.</p> <p>Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.</p> <p>Обучать прыжкам в высоту с приземлением на мягкое покрытие, прыжкам в высоту с разбега, прыжкам в длину с места</p> <p>Учить ведению мяча в разных направлениях, перебросу набивных мячей и метанию вдаль правой и левой рукой</p> <p>Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.</p> <p>Учить детей удерживать равновесие на гимнастической скамейке, выполняя задания.</p> <p>Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> <p>Обеспечивать разностороннее развитие личности ребёнка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.</p>			
	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом	<p>Ведение мяча в разных направлениях</p> <p>Перебрасывание набивных мячей.</p> <p>Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой</p>	Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа	<p>Прыжки с разбега на мягкое покрытие</p> <p>Прыжки в высоту с разбега (высота до 40 см)</p> <p>Прыжки в длину с места (около 100 см)</p>
<b>МАРТ</b>	<p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.</p> <p>Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения.</p> <p>Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.</p> <p>Обучать прыжкам в длину с разбега, и вверх с места, доставая предмет.</p> <p>Учить метанию в горизонтальную цель из разных исходных положений</p> <p>Учить быстро, перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.</p>			



	<p>Учить детей удерживать равновесие на гимнастической скамейке, выполняя задания.          Обучать лазанию по гимнастической лестнице сохраняя координацию.          Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.          Обеспечивать разностороннее развитие личности ребёнка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.</p>			
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке с перепрыгиванием через ленточку</p>	<p>Метание в горизонтальную цель (с расстояния 4–5 м) из положения стоя          Метание в горизонтальную цель (с расстояния 4–5 м) из положения стоя на коленях          Метание в горизонтальную цель (с расстояния 4–5 м) из положения сидя</p>	<p>Лазанье по гимнастической стенке с сохранением координации движений</p>	<p>Прыжки в длину с разбега (180–190 см)          Прыжки вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка,          Прыжки в высоту с разбега (не менее 50 см)</p>
<p><b>АПРЕЛЬ</b></p>	<p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.          Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения.          Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.          Обучать прыжкам через скакалку.          Учить метанию в вертикальную цель из разных исходных положений          Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.          Учить детей удерживать равновесие при ходьбе по верёвке прямо и боком          Обучать лазанию по гимнастической лестнице сохраняя координацию, одноименным и разноимённым способом.          Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.          Обеспечивать разностороннее развитие личности ребёнка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.</p>			
	<p>Ходьба по верёвке (диаметр 1,5–3 см) прямо</p>	<p>Метание в вертикальную цель (с расстояния 4–5 м) из</p>	<p>Лазанье по гимнастической стенке с использованием</p>	<p>Прыжки через короткую скакалку разными способами</p>

	Ходьба по верёвке (диаметр 1,5–3 см) боком	положения стоя Метание в вертикальную цель (с расстояния 4–5 м) из положения, стоя на коленях	перекрёстного движения рук и ног Лазанье по гимнастической стенке с использованием одноименного движения рук и ног	на двух ногах Прыжки через короткую скакалку разными способами с ноги на ногу Прыжки через длинную скакалку по одному, прыжки через длинную скакалку парами
<b>МАЙ</b>	<p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.</p> <p>Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения.</p> <p>Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.</p> <p>Обучать прыжкам через скакалку.</p> <p>Учить метанию в вертикальную цель из разных исходных положений</p> <p>Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.</p> <p>Учить детей удерживать равновесие при ходьбе по верёвке прямо и боком</p> <p>Обучать лазанию по гимнастической лестнице сохраняя координацию, одноименным и разноимённым способом.</p> <p>Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> <p>Обеспечивать разностороннее развитие личности ребёнка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.</p>			
	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).	Метание в движущуюся цель	Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали	Прыжки через большой обруч (как через скакалку) Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности

	<b><u>первое полугодие</u></b>	<b><u>подключить во втором полугодии</u></b>
<b>ХОДЬБА</b>	<p>Ходьба обычная,  Ходьба на носках  Ходьба с разными положениями рук  Ходьба на пятках  Ходьба на наружных сторонах стоп  Ходьба с высоким подниманием колена (бедра)  Ходьба широким и мелким шагом  Ходьба приставным шагом вперёд и назад  Ходьба гимнастическим шагом  Ходьба перекатом с пятки на носок  Ходьба в полуприседе  Ходьба в колонне по одному  Ходьба в колонне по двое</p>	<p>Ходьба в колонне по трое  Ходьба в колонне по четыре  Ходьба в шеренге  Ходьба в разных направлениях: по кругу  Ходьба в разных направлениях: по прямой с поворотами  Ходьба в разных направлениях: змейкой  Ходьба враспынную  Ходьба в сочетании с другими видами движений</p>
<b>БЕГ</b>	<p>Бег обычный  Бег на носках  Бег, выбрасывая прямые ноги вперёд  Бег мелким и широким шагом  Бег в колонне по одному  Бег в разных направлениях  Бег с различными заданиями  Бег в чередовании с ходьбой  Бег с прыжками  Бег с изменением темпа</p>	<p>Бег, высоко поднимая колено  Бег, сильно сгибая ноги назад  Бег в колонне по двое  Бег из разных исходных положений  Бег с преодолением препятствий  Бег со скакалкой  Бег с мячом  Бег по доске  Бег бревну  Непрерывный бег в течение 2–3 минут  Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой  Челночный бег 3—5 раз по 10 м  Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года</p>
<b>ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПЕРЕХОДАМИ</b>	<p>Построение (самостоятельно) в колонну по одному  Построение (самостоятельно) в круг  Построение (самостоятельно) шеренгу</p>	<p>Размыкание и смыкание приставным шагом  Повороты направо, налево, кругом  Перестроение в колонну по трое</p>

	<p>Перестроение в колонну по двое  Равнение в колонне  Равнение шеренге  Равнение в круге</p>	<p>Перестроение в колонну по четыре на ходу  Перестроение в колонну из одного круга в несколько (2—3)  Расчёт на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две</p>
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<p><b>Городки.</b> Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.</p> <p><b>Элементы баскетбола.</b> Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.</p> <p><b>Элементы футбола.</b> Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.</p> <p><b>Элементы хоккея</b> (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.</p> <p><b>Бадминтон.</b> Перебрасывать волан на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.</p> <p><b>Элементы настольного тенниса.</b> Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.</p>	
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	<p><b>С бегом.</b> «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».</p> <p><b>С прыжками.</b> «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».</p> <p><b>С метанием и ловлей.</b> «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».</p> <p><b>С ползанием и лазаньем.</b> «Перелёт птиц», «Ловля обезьян».</p> <p><b>Эстафеты.</b> «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».</p> <p><b>С элементами соревнования.</b> «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».</p> <p><b>Народные игры.</b> «Гори, гори ясно!», лапта.</p>	

### 3.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ, ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ МЕТОДИЧЕСКИМИ МАТЕРИАЛАМИ, СРЕДСТВАМИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

<p align="center"><b>Методические пособия Для педагогов (учебное пособие методические рекомендации, т.д.)</b></p>	<p align="center"><b>Пособия для детей ( рабочие тетради, учебные Пособия для детей, раздаточные дидактические альбомы, т.д.)</b></p>	<p align="center"><b>Демонстрационные и раздаточные материалы (комплекты плакатов, учебно- наглядных пособий, конструкторов, кубиков и т.д.)</b></p>
<p>М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ МОСКВА 2010 Комплексы оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет Л.И. Пензулаева  М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021. – 48 с. Малоподвижные игры и игровые упражнения 3-7 лет М.М. Борисова  М.: ТЦ Сфера, СПб.: Образовательные проекты. – 128 с. Физкультурные комплексы дома и в детском саду С.В. Реутовский Москва Школьная Пресса 2012 МОНИТОРИНГ к образовательным областям «Физическая культура», «Здоровье», «Безопасность» Программа «Счастливый ребенок» М.М. Борисова, С.Е. Шукшина  М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112 с. Физическая Культура в детском саду для занятий с детьми 4-5 лет Средняя группа Л.И. Пензулаева  М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – 96с. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет Старшая группа С.Ю. Федорова  М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – 112 с. Физическая Культура в детском саду для занятий с детьми 6-7 лет Подготовительная к школе группа Л.И. Пензулаева  М.:ООО «Русское слово – учебник», 2019. – 40 с. Физическое развитие детей Методические материалы к комплексной образовательной программе для детей раннего возраста « Первые шаги» С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова  М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. – 144 с. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет Э.Я. Степаненкова  М.: ТЦ Сфера, 2015. – 176 с. Физическое развитие дошкольников</p>	<p>Карты-схемы ОРУ.  Игра-лото «Зимние виды спорта»  «Профессии»  Г.Зайцев«Уроки Мойдодыра» Пособие для детей 5-8 лет С-Пб «Детство –Пресс 2009 г.  Тематический словарь в картинках:  «Органы чувств человека»;  Тело человека (части тела)  Я и моё тело (части тела, органы чувств, внутренние органы)  Внутренние органы человека;  Здоровье и физическое развитие</p>	<p>Бревно гимнаст. напольное -1 шт.  Ведро детское (с ручкой) - 18 шт.  Втулка для конусов - 15 шт.  Гантели - 43 шт.  Гимнастическая лестница - 4 пролёта  Гимнастические палки (104 см.) -16 шт.  Гимнастические палки (150 см.) - 5 шт.  Гимнастические палки (71 см.) - 41 шт.  Гимнастические скамейки - 2 шт.  Детский спортивный комплекс - 1 шт.  Диски напольные (деревянные) - 8 шт.  Доска навесная наклонная - 2 шт.  Дуги для подлезания (33*40) - 2 шт.  Дуги для подлезания (38*48) - 1 шт.  Дуги для подлезания (40*44) - 2 шт.  Дуги для подлезания (43*57) - 2 шт.  Дуги для подлезания (45*54) - 2 шт.  Дуги для подлезания (50*64) - 2 шт.  Дуги для подлезания (55*74) - 2 шт.  Канат - 1 шт.  Канат навесной - 1 шт.  Кегли - 40 шт.  Клюшки разноцветные - 30 шт.  Клюшки черные - 10 шт.  Коврик «Классики» - 1 шт.  Коврик «Ладошки» - 1 шт.</p>

Часть 2 Формирование двигательного опыта и физических качеств Под ред. Н.В. Микляевой  
М.: Издательский дом «Цветной мир», 2017. – 136 с. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет Малыши – Крепыши  
О.В. Бережнова, В.В. Бойко  
М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 112 с. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет. Л.И. Пензулаева  
Изд. 2-е, испр. – Волгоград: Учитель, 2016. – 188 с. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет В.В. Гаврилова. -  
М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2015. – 120 с. Малыши, Физкульт-привет! Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста  
М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 112 с. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет. Л.И. Пензулаева  
М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 112 с. Физическая культура в детском саду для занятий с детьми 4-5 лет Средняя группа Л.И. Пензулаева  
М.: Издательский дом «Цветной мир», 2018. – 144 с. Физическое развитие дошкольников Старшая группа В.В. Бойко, О.В. Бережнова  
М.: Издательский дом «Цветной мир», 2017. – 176 с. Физическое развитие дошкольников Подготовительная группа В.В. Бойко, О.В. Бережнова  
М.: ООО «Русское слово – учебник», 2019. – 88 с. На зарядку солнышко поднимает нас! Утренняя зарядка в группах раннего и младшего возраста С.Б. Шарманова  
М.: ООО «Русское слово – учебник», 2020. – 96 с. Физические упражнения и игры на основе фольклора В.М. Немеровский  
М.: Просвещение, 1990. – 175 с. Общеразвивающие упражнения в детском саду П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова  
Изд. 2-е, перераб. – Волгоград: Учитель, 2013. – 229 с. Физическое развитие детей 2-7 лет Сюжетно-ролевые занятия Е.И. Подольская  
Изд. 2-е, перераб. – Волгоград: Учитель, – 169 с. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников Л.Н. Волошина, Е.В. Гавришова, Н.М. Елецкая, Т.В. Курилова

Коврик «Следы» - 1 шт.  
Кольца для ОРУ - 23 шт.  
Комплект цифр (от 1 до 40) - 1 шт.  
Конусы - 20 шт.  
Корзина – контейнер для мячей - 2 шт.  
Корзина напольная с сеткой - 2 шт.  
Кубики - 8 шт.  
Кубики пластмассовые - 8 шт.  
Ледянки пластмассовые - 2 шт.  
Лошадка – скакалка (на палке) - 5 шт.  
Льжи для младшего дошкольного возраста - 1 пара  
Массажная дорожка - 5 шт.  
Мат (60\*178) - 1 шт.  
Маты (78\*108) - 2 шт.  
Мешочки для мет весом 150 гр. - 38 шт.  
Мешочки для мет весом 200 гр. - 20 шт.  
Мешочки для мет весом 300 гр. - 20 шт.  
Мягкие модули - 2 набора  
Мягкий модульный тоннель - 2 шт.  
Мяч волейбольный - 6 шт.  
Мяч футбольный большой - 2 шт.  
Мяч футбольный средний - 10 шт.  
Мячи – фитболы - 4 шт.  
Мячи баскетбольные - 1 шт.  
Мячи большого размера - 36 шт.  
Мячи набивные весом 1 кг. - 20 шт.  
Мячи среднего размера - 24 шт.  
Мячики для метания - 20 шт.  
Мячики теннисные - 9 шт.  
Навесной баскетбольный щит - 2 шт.  
Обруч диаметром 60 см. - 9 шт.  
Обруч d60 см. (облегч) - 20 шт.

		Обруч диаметром 80 см. - 18 шт. Парашют - 1 шт. Платок оранжевый («Заряжен знаниями») - 1 шт. Погремушки - 40 шт. Подставки для обручей (настенные - 2 шт. Помпоны - 6 шт. Самокаты - 2 шт. Скакалки - 30 шт. Скамейки детские - 8 шт. Стойки для прыжков в высоту с разбега - 2 шт. Султанчики - 40 шт. Тоннель на обручах - 1 шт. Флажки (треугол.) - 28 шт. Флажки большие - 40 шт. Флажки бумажные большие (растяжка) - 3 шт. Флажки бумажные разноцветные - 36 шт. Флажки средние - 69 шт. Флажки цветные (растяжка) 1 м. - 10 уп. Флажки цветные (растяжка) 30 м. - 4 уп. Футбольная сетка - 1 шт. Ходунки - 12 шт. Шайбы разноцветные - 20 шт. Шайбы черные пластмассовые - 6 шт. Шайбы черные утяжелённые - 21 шт. Шарф с логотипом «Сочи 2014» - 1 шт. Флаг «Россия»
--	--	--

### 3.3. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Автор	Наименование
Агапова И.А., Давыдова М.А.	Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапова, М.А. Давыдова. – М.: АРКТИ, 2008. – 156 с. (Растём здоровыми).
Вавилова Е. А.	Учите детей бегать, прыгать, лазать. – М., 1983
Вавилова Е. А.	Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М., 1981
Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А.	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы.
Гаврилова В. В.	Занимательная физкультура для детей 4-7 лет /авт.-сост. В. В. Гаврилова.- Изд. 2-е, испр.-Волгоград: Учитель, 2016.-188с.
Кенеман А. В., Хухлаева Д.В.	Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М., 1981
Осокина Т.И.	Физическая культура в детском саду. – М., 1978.
Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез,2009. – 80 с.
Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 4 – 5 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез,2009. – 80 с.
Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез,2009. – 80 с.
Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 6 – 7 лет. Конспекты занятий. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2009. – 80 с.
Пензулаева Л.ИТ	Комплексы оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ МОСКВА 2010