

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 8»**

344049, г. Ростова-на-Дону
пр. Маршала Жукова, 34 а

e-mail: mdou_8@bk.ru
тел/факс: 210-52-36

Принято
на заседании
педагогического совета №1
«31» августа 2022 года

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ №8
_____ Т.Л. Кравченко
«31» августа 2022года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
образовательная область «Физическое развитие» для детей от 3 до 7
лет на 2022-2023 учебный год.**

На основе общеобразовательной программы «От рождения до школы»
под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой.

Разработчик программы:
инструктор по физическому
воспитанию Мамедова О.М.

Содержание:

1. Пояснительная записка:
 - 1.1 Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность МБДОУ №8
 - 1.2 Цели и задачи деятельности
 - 1.3 Принципы и подходы к написанию программы.
 - 1.4 Возрастные, индивидуальные особенности детей дошкольного возраста.
 - 1.5 Планируемые результаты освоения программы
 - 1.6 Мониторинг
2. Содержательный раздел:
 - 2.1 Учебно-тематический план
 - 2.2 Учебный план Н О Д
 - 2.3 Программно-методическое обеспечение
 - 2.4 Перспективно – тематический план.
 - 2.5 Физкультурно-оздоровительная работа
 - 2.6 Взаимодействие с семьей
 - 2.7 Перспективный план совместной деятельности специалистов МБДОУ №8
3. Организационный раздел:
 - 3.1 Оформление предметно-пространственной среды.
 - 3.2 Режим дня, структура НОД

Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет разработана в соответствии с ООП МДОУ №8, в соответствии с введением в действие ФГОС ДО. Рабочая программа по физическому развитию детей обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей. Содержание рабочей программы завершают «Целевые ориентиры возможных достижений детей», что соответствует требованиям Федеральных государственных стандартов дошкольного образования (приказ № 1155 от 17 октября 2013 г. Министерства образования и науки РФ).

1.1 НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ РЕГЛАЕНТИРУЮЩИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МБДОУ №8

-Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

-Приказ от 30 августа 2013 года №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам»

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г. № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13.»

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

-Приказ Минтруда России №544 Н от 18 октября 2013г.

-Областной закон 22.10.04 № 184-ЗС «Об образовании в Ростовской области»

-Приказ Управления образования от 19.10.2012 №729 «О реализации инновационных проектов в муниципальной системе образования г.Ростова-Дону»

-Устав МБДОУ №8

-Образовательная Программа МБДОУ №8

Годовой план работы МБДОУ №8

-Конституция РФ ст.43.

Рабочая программа составлена с учётом интеграции, содержание детской деятельности распределена по месяцам и неделям и представляет систему, рассчитанную на один учебный год. Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

ЦЕЛЬ:

Комплексное развитие личности ребенка в ходе овладения практическими компетенциями. Создание условий для всестороннего развития личности (соматического и нервно-психического, физического, эмоционально-интеллектуального развития ребенка).

ЗАДАЧИ:

1. Приобщение ребенка к миру движений, физической культуре, спорту.
2. Укреплять психофизическое здоровье, развивать двигательную активность детей.
3. Развивать познавательную активность и желание заниматься физическими упражнениями самостоятельно и постоянно через обогащение опыта.
4. Формирование гуманных отношений между детьми и дружеские взаимоотношения в совместных подвижных играх и непосредственно образовательной деятельности.
5. Мониторинг состояния здоровья и физического развития детей в ходе реализации программы.
6. Коррекция нарушений состояния здоровья и физического развития детей, снижение заболеваемости.
7. Гендерное воспитание в разнообразных формах двигательной активности детей.

Следует отметить, что важным условием для реализации данных целей и задач является психолого-медико-педагогическое сопровождение развития детей по следующим направлениям:

1. Диагностическое направление:
 - обследование детей для определения двигательного статуса, степени сформированности двигательных навыков и умений, развития двигательных качеств(силы, ловкости, гибкости, выносливости).
 - медицинское обследование, определение групп здоровья
 - диагностика логопедов и психолога
2. Физкультурно-оздоровительное:
 - выбор наиболее эффективных методов и приемов работы
 - подбор подготовительных и подводящих упражнений, игр, эстафет

- создание условий для организации самостоятельной двигательной активности детей
- гендерный подход в развитии физических качеств и двигательных навыков девочек и мальчиков
- 3. Образовательное направление:
 - работа, направленная на формирование у детей знаний о своем организме и правилах укрепления здоровья
- 4. Коррекционно-профилактическое направление:
 - коррекция и профилактика плоскостопия и нарушения осанки
- 5. Консультативно-просветительское направление:
 - самообразование, педагогической квалификации
 - работа с воспитателями
 - работа родителями (консультативная помощь, собрания, привлечение родителей к участию в работе по сохранению и укреплению здоровья детей).

1.3 ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ ПРИ НАПИСАНИИ ПРОГРАММЫ

Содержание рабочей программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

- сочетает в себе принцип научной обоснованности и практической применимости

- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста

- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми
особенностями

- принцип гендерного подхода

- взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка

- принцип учета региональных особенностей и традиции

- принцип целостности и интеграции образовательных областей в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями детей дошкольного возраста

1.4 ВОЗРАСТНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

Особенности физического воспитания и развития детей второй младшей группы (3-4года)

На четвертом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков. Он уже способен совершать более сложные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у детей отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

Во второй младшей группе важной задачей является формирование у детей положительного отношения физическими упражнениями. Их учат слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движения согласованно с другими детьми после соответствующего указания воспитателя, находить своё место в групповых построениях. Так же детей начинают приобщать к подготовке занятий. Оценка деятельности преимущественно должна быть направлена на анализ их активности, умения действовать сообща, а также на правильность выполнения упражнений.

Во второй младшей группе детей учат строиться – подгруппами и всей группой – в колонну по одному, в одну шеренгу, круг, находить своё место в строю. В первой половине года воспитатель оказывает детям помощь, используя зрительные ориентиры, а в дальнейшем малыши учатся находить своё место самостоятельно.

К общеразвивающим упражнениям детей четвертого года жизни предъявляются более высокие требования с точки зрения качества выполнения (не сгибать колени при наклонах, подниматься на носки и др.). **Основные движения:**

- 1. Ходьба.** Вводится ходьба на носках, с высоким подниманием коленей, с изменением направления, с выполнением различных заданий (остановиться, присесть, повернуться лицом к окну, стене, воспитателю). Ходьбу на носках с высоким подниманием коленей необходимо чередовать с обычной ходьбой.
- 2. Бег.** Основное внимание следует уделять формированию у детей умения бегать, не наталкиваясь друг на друга и придерживаясь заданного темпа.
- 3. Прыжки.** Детей учат энергично отталкиваться и правильно приземляться во всех видах прыжков. Во второй младшей группе вводится обучение прыжкам с высоты (15-20 см.).
- 4. Катание, бросание, метание.** Во второй младшей группе детей продолжают обучать действиям с мячом. Формируется умение бросать мяч воспитателю, вверх, об пол и ловить его.
- 5. Ползание, лазание.** Вводится лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке. Нужно показать детям правильный хват за перекладину и научить их правильно ставить ноги на неё. Обучая детей ползанию между предметами, подлезанию, воспитатель сам показывает способ выполнения.

6. Упражнения в равновесии. Обучение ходьбе и бегу на ограниченной площади (между двух линий, по дорожке, бревну, скамейке), в прямом направлении и змейкой. Упражнения в равновесии следует разнообразить, используя игровую форму.

7. Подвижная игра проводится в основной в части НОД. Содержит движения, уже освоенные детьми. Одна и та же игра может повторяться на разных занятиях НОД. Воспитатель может вносить в неё некоторые изменения, дополнения. Следует приучать детей действовать совместно, в соответствии с сигналом, исполнять роль ведущего, соблюдать правила.

В процессе выполнения спортивных упражнений воспитатель приучает детей соблюдать правила безопасности, проявлять взаимопомощь.

Продолжительность утренней гимнастики во второй младшей группе составляет 5-6 минут. В комплекс должны входить пять-шесть общеразвивающих упражнений (как с предметами, так и без них), строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки. Педагог выполняет упражнения вместе с детьми по два-три раза, после чего только напоминает последовательность движений, осуществляет общий контроль.

Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений. Педагог должен стимулировать детей к использованию имеющегося физкультурного инвентаря, оборудования личным примером, поощрением.

Особенности физического воспитания и развития детей средней группы (4-5 лет)

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание.

Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

В средней группе проводятся три физкультурных НОД в неделю, одно из них – на прогулке. Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счёт усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Детей следует привлекать к подготовке и раздаче инвентаря и его уборке после занятия.

Проговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, воспитатель тем самым помогает детям лучше осознать задание. Поощрение, поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах. При обучении основным видам движений применяются игровые приёмы.

В средней группе дошкольников учат строиться по росту, перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо. Приёмы обучения различны. При перестроении в колонну по двое можно использовать ориентиры, а при перестроении в три колонны воспитатель может назвать детей – новых направляющих, которые пойдут к ориентирам.

В НОД следует включать шесть – семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются четыре – шесть раз.

Основные виды движения:

1. **Ходьба.** В средней группе ставится задача закрепить у ребёнка умение ходить, координировать движения рук и ног. Для этого в вводной части НОД следует использовать ходьбу с ускорением и замедлением а так же чередовать ходьбу с бегом.

2. **Бег.** Упражняя детей в беге, основное внимание воспитатель уделяет развитию ритмичности, обучению активному выносу и подниманию бедра, энергичному отталкиванию носком.

3. **Прыжки** Наряду с закреплением умения занимать исходное положение, энергично отталкиваться двумя ногами, правильно приземляться нужно учить детей сочетать отталкивание со взмахом рук. На пятом году жизни дети начинают осваивать прыжки на одной ноге, при этом руки они держат произвольно. Постепенно детей переводят к прыжкам через скакалку, когда она коснётся пола.

4. Бросание, ловля, метание. При выполнении упражнений в катании и прокатывании мяча и обруча детей следует учить мягко касаться этих предметов пальцами, точно направлять их движение. Обучая детей приёмам ловли мяча кистями рук, способам бросания его и отбивания о землю (пол), педагог должен показать и объяснить, как это делается.

5. Ползание, лазанье. В средней группе детей необходимо обучать подлезать под предметы по гимнастической скамейке на животе, с подтягиванием с помощью рук, с опорой на стопы и ладони, перелезать с одного пролёта гимнастической стенке на другой (вправо, влево). К показу этих движений педагог привлекает кого-нибудь из детей, заранее подготовленных, а сам дает пояснения.

6. Упражнения в равновесии. В средней группе дети продолжают развивать навыки сохранения равновесия в ходьбе и беге. Упражнения усложняются за счёт дополнительных заданий, нового способа выполнения. Упражнения проводятся в медленном с среднем темпе.

7. Подвижная игра. На каждом физкультурном НОД организуются одна – две подвижные игры. Проводя их повторно, педагог может менять правила и условия, усложнять движения. В течение года следует всех детей научить исполнять роль ведущего другие ответственные роли и выбирать ведущих, используя считалки, короткие и понятные ребёнку.

Обучение спортивным упражнениям проводится на каждом третьем физкультурном НОД по подгруппам.

Утренняя гимнастика проводится в среднем и быстром темпе, без длительных пояснений и пауз. В комплекс необходимо включать шесть – семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются по четыре – шесть раз из разных исходных положений. Следует предусматривать упражнения, способствующие формированию правильной осанки, укреплению мышц стопы. Дозировка и темп устанавливаются с учётом сложности упражнений, а также физической подготовленности детей.

Для ребёнка пятого года жизни характерен сравнительно устойчивый интерес к движениям, поэтому необходимо всячески поощрять игры с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к самостоятельному использованию физкультурного оборудования, инвентаря, атрибутов для подвижных игр. Выполнение педагогом упражнений вместе с детьми, участие в играх повышают интерес к двигательной деятельности.

Спортивные упражнения Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры с бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку-«Бездомный заяц», «Ловишка». С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается» С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята» С бросанием и ловлей. «Подбрось -поймай», «Сбей булавку», «Мяч через сетку».

Особенности физического воспитания и развития детей старшей группы (5-6 лет)

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу).

В старшей группе проводятся три физкультурных НОД в неделю продолжительностью минут. Одно из них организуется на прогулке. В НОД дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения: ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и в высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, через длинную скакалку, бросание и ловлю мяча одной рукой из разных исходных положений и построений, ведение мяча, бег с преодолением препятствий, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям. Приемами обучения служат показ и объяснение.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учётом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребёнка. В содержание физкультурных НОД необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия.

При обучении строевым упражнениям, особое внимание следует обращать на совершенствование умения быстро ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с командой: строиться в колонну по одному, в шеренгу по росту, в круг и несколько кругов; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо; делать повороты направо, налево, кругом на месте и в движении, равняться и размыкаться. Воспитатель уделяет внимание качеству выполнения строевых упражнений, используя словесные приёмы обучения. В старшей группе на каждом НОД дети выполняют шесть – восемь общеразвивающих упражнений из разных положений. Следует использовать упражнения, требующие силовых усилий.

С детьми шестого года жизни чаще проводятся упражнения с палками, обручами, мячами, шнуром. На занятии педагог, давая чёткие объяснения, должен пользоваться интонацией, подчёркивающей темп выполнения упражнения.

Основные движения:

- 1. Ходьба.** Детей необходимо приучать выполнять все виды ходьбы чётко, ритмично, с правильной осанкой и координацией.
- 2. Бег.** В программе предусматриваются разные виды бега, отличающиеся техникой выполнения. Интерес к бегу поддерживают с помощью игровых приёмов, дополнительных заданий. Важно обеспечить постепенное увеличение нагрузки на организм в процессе бега, правильную его дозировку.
- 3. Прыжки.** В старшей группе более разнообразными становятся упражнения в прыжках. Ребёнок шестого года жизни должен выполнять прыжки на двух ногах ритмично, с разнообразными движениями рук. Дозировку прыжков следует постепенно увеличивать. Вводится обучение прыжкам в длину с разбега.
- 4. Бросание, ловля мяча, метание.** В старшей группе эти движения усложняются. Обучая детей приёмам катания мяча, воспитатель формирует умение дифференцировать свои усилия в зависимости от заданного расстояния; при этом он использует ориентиры. Во время НОД у детей закрепляют умение ловить мяч. Усложняются и упражнения на отбивание мяча об пол. Детей упражняют так же в метании на дальность.
- 5. Ползание, лазанье.** В старшей группе ползание и лазанье усложняются. Вводятся ползание на четвереньках с толканием мяча головой, под дугами, змейкой, с преодолением препятствий, в сочетании с другими видами движений. Детей необходимо учить пролезанию в обруч разными способами, лазанью по гимнастической стенке, разными способами.
- 6. Упражнения в равновесии.** В старшей группе возрастает роль статических упражнений (сохранение равновесия в положении стоя на гимнастической скамейке на носках, на одной ноге, в заданной позе). При выполнении упражнений в статическом равновесии ребёнка учат фиксировать упражнения тела.
- 7. Подвижная игра.** На НОД проводятся подвижные игры, ответственные роли в которых исполняют сами дети. Задача педагога – следить за качеством выполнения движений, за тем, чтобы все дети соблюдали правила игры. В ходе игр необходимо формировать физические и нравственно-волевые качества.

В комплекс утренней гимнастики входят шесть-восемь общеразвивающих упражнений, которые выполняются их разных исходных положений и повторяются пять – восемь раз в зависимости от степени сложности. В

утреннюю гимнастику обязательно следует включать упражнения на формирование осанки, укрепление стопы, танцевальные движения.

Необходимо побуждать детей в самостоятельной деятельности использовать физкультурный инвентарь и другое оборудование, организовывать подвижные игры с элементами соревнований, спортивные игры и спортивные упражнения. Воспитатель должен регулировать чередование различных видов деятельности, направлять интересы детей.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м). Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлени., закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах,

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Особенности физического воспитания и развития детей подготовительной группы(6-7лет)

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

В подготовительной группе ведущей формой организованной двигательной деятельности является физкультурная НОД. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов. В целях повышения двигательной активности необходимо использовать разные способы организации. В вводную часть НОД включаются задания на внимание, строевые и общеразвивающие упражнения.

На седьмом году жизни дети должны уметь самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо, в две шеренги, в несколько кругов; делать повороты направо, налево, кругом; равняться; производить размыкание и смыкание; производить расчёт на первый – второй.

Воспитатель должен использовать приёмы, развивающие осмысленное выполнение упражнений.

На одном НОД дети выполняют восемь – десять общеразвивающих упражнений из разных исходных положений, повторяя их шесть – восемь раз преимущественно в среднем и быстром темпе, в зависимости от степени их новизны и трудности.

В целях поддержания у детей интереса к общеразвивающим упражнениям следует изменять исходные положения, темп и амплитуду движений. Большое значение имеет так же оценка качества выполнения упражнений. **Основные виды движения:**

1. **Ходьба.** Дети совершенствуют технику ходьбы с разным положением рук.
2. **Бег.** Происходит отработка легкости, ритмичности, закрепление умения непринужденно держать руки, голову, туловище. Со второй половины года вводится бег с сильным сгибанием ног в коленях и выбрасыванием прямых ног вперёд.
3. **Прыжки.** В этой группе дети должны прыгать на двух ногах вверх легко, мягко приземляясь, выполняя дополнительные задания, с зажатым между ног набивным мячом, вверх из глубокого приседа. При обучении прыжкам в длину отрабатываются разбег с ускорением, энергичное отталкивание маховой ногой с резким взмахом рук, правильное приземление с сохранением равновесия. Следует также отрабатывать технику разбега с ускорением на последних шагах перед отталкиванием в прыжках с разбега, в высоту.
4. **Бросание, метание, ловля.** В подготовительной к школе группе необходимо использовать резиновые, теннисные, волейбольные, набивные мячи разных

размеров. На седьмом году жизни у ребёнка продолжают формировать умение бросать и ловить мяч из разных положений, выполнять бросок набивных мячей разными способами.

5. Ползание, лазанье. Эти упражнения целесообразно проводить в сочетании с другими видами движений. В течение года следует варьировать условия, менять высоту пособий и способы выполнения упражнений. Воспитатель должен обеспечить умеренную страховку.

6. Упражнения в равновесии.

Формированию чувства равновесия способствуют приседания, прыжки на одной ноге, резкое изменение направления бега. В процессе упражнений на равновесие детей учат сохранять правильное положение туловища, головы, действовать уверенно; при этом воспитатель использует показ, практическую помощь детям, зрительные ориентиры, упражнения с переносом предметов.

7. Подвижная игра. На НОД проводится игра, при этом особое внимание уделяется воспитанию выдержки, настойчивости, формированию умения проявлять волевые и физические усилия. Следует организовывать подвижные игры, в которых от результата каждого зависит общий результат команды. Одну и ту же игру целесообразно проводить не менее чем на двух НОД. В подготовительной к школе группе значительное место на физкультурных НОД отводится спортивным упражнениям. Воспитатель должен хорошо знать методику обучения этим упражнениям и своевременно регулировать нагрузку.

Упражнения для утренней гимнастики в данной группе наиболее интенсивны. Дозировка и темп задаются воспитателем с учётом сложности упражнения. У детей важно выработать положительное отношение к утренней гимнастике и потребность в ежедневном её выполнении.

Воспитателю следует чередовать разные виды деятельности в течение дня, предоставляя детям возможность выбирать НОД по душе.

На прогулке поощряются спортивные, народные игры (лапта, салочки, классы). Особое внимание надо обращать на физкультурный инвентарь, атрибуты для игр, содержания занятий, физической подготовленности и индивидуальных особенностей детей.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи 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, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. 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.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее 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 ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры. Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры.

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишка с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

1.5 ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Приучен к опрятности (Промежуточные результаты освоения программы формулируются через раскрытие динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения программы по направлениям физического развития детей.

К трехлетнему возрасту:

при успешном освоении программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме. Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Проявляет желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Самостоятельно или при небольшой помощи взрослого выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, владеет доступными возрасту навыками самообслуживания.

Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности. Проявляет навыки опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

При небольшой помощи взрослого пользуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком).

Умеет самостоятельно есть.

Образовательная область «Физическая культура»

Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей.

Умеет прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д.

Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.

Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу

К четырехлетнему возрасту:

при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне НОД (в свободное время). Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры. Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых.

Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания.

Образовательная область «Физическая культура».

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченноплоскости, при перешагивании через предметы.

Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

К пятилетнему возрасту:

при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Пользуется физкультурным оборудованием вне НОД (в свободное время). Самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры.

Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания. Знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.

Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости -Т руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле).

Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме. Соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется левыми приборами, салфеткой, полощет рот после еды).

Образовательная область «Физическая культура»

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет; поворот переступанием, поднимается на горку.

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

К шести годам:

при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме. Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах. Пользуется физкультурным оборудованием вне НОД (в свободное время).

Умеет самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры. Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов деятельности.

Умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу.

Имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

Сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком).

Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом. Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

Образовательная область «Физическая культура»

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с

броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами. Умеет кататься на самокате.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

К семи годам:

при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полоскает рот после еды, моет ноги перед сном. правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви).

Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).

Образовательная область «Физическая культура»

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Следит за правильной осанкой.

Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.

Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

1.6 Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения программы

В соответствии с образовательной программой ДОО обследование уровня физической подготовленности детей проводится два раза в год: начальное - в сентябре месяце, итоговое в мае месяце. Для детей с низким уровнем развития проводится промежуточное диагностическое обследование в январе месяце, с ними проводится индивидуальная работа на занятиях и в группе. Дети, показавшие высокий уровень физической подготовленности по результатам диагностики зачисляются в спортивный кружок «Крепыш».

Результаты диагностики предоставляются в форме справки на педагогическом часе ДОО и совещании при заведующем: справка по результатам обследования детей дошкольного возраста с 3-7 лет и справка по результатам обследования детей подготовительных к школе групп.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей

№	Наименование показателя	Пол	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Время бега на 10 м с ходу (сек.)	мал.	3,0 – 2,3	2,8 – 2,7	2,5 – 2,1	2,3 – 2,0
		дев.	3,2-2,4	3,0-2,8	2,6-2,2	2,5-2,1
2	Время бега на 30 м со старт (сек.)	мал.		8,5-8,1	8,0-6,5	7,2-6,0
		дев.		8,5-8,2	8,1-6,5	7,2-6,1
3	Время челночного бега (3x10)(сек)	мал.	13,0-12,8	12,8-11,1	11,2-9,9	9,8-9,5
		дев.	14,0-12,9	12,9-11,1	13,3-10,0	10,0-9,9
4	Длина прыжка с места (см)	мал.	82-90	85-130	100-150	130-155
		дев.	79-87	85-125	90-140	125-150
5	Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из – за головы, стоя (см)	мал.	120-160	160-230	175-300	220-350
		дев.	110-150	150-225	170-280	190-330
6	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	мал.	10-12	15-25	26-40	45-60
		дев.	7-10	15-25	26-40	40-55
7	Отбивание мяча от пола (кол-во)	мал.	До 5 раз	5-10	11-20	35-70
		дев.		5-10	10-20	35-70

8	Подъем из положения лежа на спине (кол-во)	мал.	6-10	11-17	12-25	15-30
		дев.	5-10	10-15	11-20	14-28
9	Наклон из положения стоя (см)	мал.	1-3	3-6	4-7	5-8
		дев.	2-3	6-9	7-10	8-12

Оформление результатов проведенной диагностики

бег на 10 м с ходу проводится с детьми 4 лет, бег на 30 м со старта проводится с детьми с 5-7 лет.

Ф.И. ребенка		Прыжки в длину с места		Челночный бег		Подъем из положения лежа		Бросок набивного мяча		Гибкость		Подбрасывание и ловля мяча		Отбивание мяча от пола		Бег *		Уровень		
результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	

Два раза в месяц ведется медико-педагогический контроль за соблюдением СанПин и физической нагрузки детей на НОД физкультуры во всех возрастных группах. Результаты фиксируются в справках. Ежедневно ведется учет переболевших детей для проведения физкультурных НОД во всех возрастных группах.

2.1 Учебный план

Учебно-тематический план по реализации образовательной области физическое развитие детей младшего возраста (3-4) года

период	тематика	Кол-во часов в месяц
сентябрь	ОРУ с предметами	2
	Ходьба	1
	Бег	1
	Прыжки	1
	Катание, бросание, ловля	1
	Ползание и лазание	-
	Равновесие	0,5
	Спортивные упражнения	
	Построение, перестроение	0,5
	Игровые упражнения	1

период	тематика	Кол-во часов в месяц
октябрь	ОРУ с предметами	1
	Ходьба	1

период	тематика	Кол-во часов в месяц
ноябрь	ОРУ с предметами	2
	Ходьба	1
	Бег	0.5
	Прыжки	0.5
	Катание, бросание, ловля	1
	Ползание и лазание	1
	Равновесие	-
	Спортивные упражнения	0.5
	Построение, перестроение	0,5
	Игровые упражнения	1

период	тематика	Кол-во часов в месяц
декабрь	ОРУ с предметами	0.5
	Ходьба	0.5

	Бег	1
	Прыжки	1
	Катание, бросание, ловля	-
	Ползание и лазание	0.5

Равновесие	0,5
Спортивные упражнения	2
Построение, перестроение	1
Игровые упражнения	1

период	тематика	Кол-во часов в месяц
январь	ОРУ с предметами	0.5
	Ходьба	0.5
	Бег	1
	Прыжки	-
	Катание, бросание, ловля	2
	Ползание и лазание	1
	Равновесие	0,5
	Спортивные упражнения	1
	Построение, перестроение	0,5
	Игровые упражнения	1

февраль	ОРУ с предметами	1
	Ходьба	1
	Бег	1
	Прыжки	0,5
	Катание, бросание, ловля	1
	Ползание и лазание	0,5
	Равновесие	1
	Спортивные упражнения	0,5
	Построение, перестроение	0,5
	Игровые упражнения	1

период	тематика	Кол-во часов в месяц
март	ОРУ с предметами	0,5
	Ходьба	0,5
	Бег	0,5
	Прыжки	0,5
	Катание, бросание, ловля	2
	Ползание и лазание	-
	Равновесие	2
	Спортивные упражнения	1
	Построение, перестроение	0,5
	Игровые упражнения	0,5

период	тематика	Кол-во часов в месяц
апрель	ОРУ с предметами	2
	Ходьба	1
	Бег	1
	Прыжки	1
	Катание, бросание, ловля	0,5
	Ползание и лазание	0,5

Равновесие	1
Спортивные упражнения	-
Построение, перестроение	0,5
Игровые упражнения	0,5

период	тематика	Кол-во часов в месяц
май	ОРУ с предметами	1
	Ходьба	1
	Бег	1
	Прыжки	1
	Катание, бросание, ловля	0.5
	Ползание и лазание	0.5
	Равновесие	1
	Спортивные упражнения	-
	Построение, перестроение	1

Учебно-тематический план по реализации образовательной области физическое развитие детей среднего возраста (4-5 лет)

период	тематика	Кол-во часов в месяц
сентябрь	ОРУ с предметами	2
	Ходьба	2
	Бег	0.5
	Прыжки	-
	Катание, бросание, ловля	-
	Ползание и лазание	0.5
	Равновесие	2
	Спортивные упражнения	0.5
	Построение, перестроение	-
	Игровые упражнения	0.5

период	тематика	Кол-во часов в месяц
октябрь	ОРУ с предметами	1
	Ходьба	2
	Бег	1
	Прыжки	0.5
	Катание, бросание, ловля	0.5
	Ползание и лазание	-
	Равновесие	1
	Спортивные упражнения	0.5
	Построение, перестроение	0,5
	Игровые упражнения	1

период	тематика	Кол-во часов в месяц
ноябрь	ОРУ с предметами	2
	Ходьба	1
	Бег	0.5
	Прыжки	0.5
	Катание, бросание, ловля	1
	Ползание и лазание	1
	Равновесие	-
	Спортивные упражнения	0.5
	Построение, перестроение	0,5
	Игровые упражнения	1

период	тематика	Кол-во часов в месяц
декабрь	ОРУ с предметами	0.5
	Ходьба	0.5

	Бег	1
	Прыжки	1
	Катание, бросание, ловля	-
	Ползание и лазание	0.5
	Равновесие	0,5
	Спортивные упражнения	2
	Построение, перестроение	1
	Игровые упражнения	1

период	тематика	Кол-во часов в месяц
январь	ОРУ с предметами	0.5
	Ходьба	0.5
	Бег	1
	Прыжки	-

	Катание, бросание, ловля	2
	Ползание и лазание	1
	Равновесие	0,5
	Спортивные упражнения	1
	Построение, перестроение	0,5
	Игровые упражнения	1

период	тематика	Кол-во часов в месяц
февраль	ОРУ с предметами	2
	Ходьба	1
	Бег	0.5
	Прыжки	0.5
	Катание, бросание, ловля	1
	Ползание и лазание	1
	Равновесие	1
	Спортивные упражнения	0.5
	Построение, перестроение	0,5
	Игровые упражнения	-

период	тематика	Кол-во часов в месяц
март	ОРУ с предметами	-
	Ходьба	2
	Бег	0.5
	Прыжки	0.5
	Катание, бросание, ловля	2
	Ползание и лазание	-
	Равновесие	0,5
	Спортивные упражнения	1
	Построение, перестроение	0,5
	Игровые упражнения	1

период	тематика	Кол-во часов в месяц
апрель	ОРУ с предметами	0.5
	Ходьба	0.5
	Бег	0.5
	Прыжки	2
	Катание, бросание, ловля	1
	Ползание и лазание	0.5
	Равновесие	0,5
	Спортивные упражнения	-
	Построение, перестроение	0,5
	Игровые упражнения	2

период	тематика	Кол-во часов в месяц
май	ОРУ с предметами	2
	Ходьба	-
	Бег	2
	Прыжки	0.5
	Катание, бросание, ловля	0.5
	Ползание и лазание	-
	Равновесие	2
	Спортивные упражнения	1
	Построение, перестроение	-
	Игровые упражнения	-

Учебно-тематический план по реализации образовательной области физическое развитие детей старшего возраста (5-6 лет)

период	тематика	Кол-во часов в месяц
сентябрь	ОРУ с предметами	1
	Ходьба	1
	Бег	1
	Прыжки	1
	Катание, бросание, ловля	1
	Ползание и лазание	1
	Равновесие	1
	Спортивные упражнения	1
	Построение, перестроение	0.5
	Игровые упражнения	0.5

период	тематика	Кол-во часов в месяц
октябрь	ОРУ с предметами	2
	Ходьба	2
	Бег	0.5
	Прыжки	0.5
	Катание, бросание, ловля	-
	Ползание и лазание	0.5

	Равновесие	0.5
	Спортивные упражнения	1
	Построение, перестроение	0.5
	Игровые упражнения	0.5

период	тематика	Кол-во часов в месяц
ноябрь	ОРУ с предметами	0.5
	Ходьба	0.5

Бег	1
Прыжки	1
Катание, бросание, ловля	-
Ползание и лазание	2
Равновесие	1
Спортивные упражнения	1
Построение, перестроение	0.5
Игровые упражнения	0.5

период	тематика	Кол-во часов в месяц
декабрь	ОРУ с предметами	1
	Ходьба	1
	Бег	1
	Прыжки	0.5
	Катание, бросание, ловля	0.5
	Ползание и лазание	-
	Равновесие	1
	Спортивные упражнения	1
	Построение, перестроение	1
Игровые упражнения	1	

период	тематика	Кол-во часов в месяц
январь	ОРУ с предметами	0.5
	Ходьба	0.5
	Бег	-
	Прыжки	-
	Катание, бросание, ловля	1
	Ползание и лазание	1
	Равновесие	1
	Спортивные упражнения	2
	Построение, перестроение	1

	Игровые упражнения	1
--	--------------------	---

период	тематика	Кол-во часов в месяц
февраль	ОРУ с предметами	-
	Ходьба	2

	Бег	1
	Прыжки	1
	Катание, бросание, ловля	1
	Ползание и лазанье	1
	Равновесие	1
	Спортивные упражнения	-
	Построение, перестроение	0.5
	Игровые упражнения	0.5

период	тематика	Кол-во часов в месяц
март	ОРУ с предметами	1
	Ходьба	1
	Бег	1
	Прыжки	1
	Катание, бросание, ловля	1
	Ползание и лазанье	1
	Равновесие	1
	Спортивные упражнения	1
	Построение, перестроение	-
	Игровые упражнения	-

период	тематика	Кол-во часов в месяц
апрель	ОРУ с предметами	1

Ходьба	0.5
Бег	0.5
Прыжки	0.5
Катание, бросание, ловля	2
Ползание и лазание	2
Равновесие	-
Спортивные упражнения	1
Построение, перестроение	-
Игровые упражнения	0.5

период	тематика	Кол-во часов в месяц
май	ОРУ с предметами	-
	Ходьба	2
	Бег	2
	Прыжки	-
	Катание, бросание, ловля	0.5
	Ползание и лазание	0.5
	Равновесие	0.5
	Спортивные упражнения	0.5
	Построение, перестроение	1
	Игровые упражнения	1

Итого:72 часа за год

Учебно-тематический план по реализации образовательной области физическое развитие детей подготовительного к школе возраста (7-6 лет)

период	тематика	Кол-во часов в месяц
сентябрь	ОРУ с предметами	1
	Ходьба	1
	Бег	1
	Прыжки	1
	Катание, бросание, ловля	1
	Ползание и лазание	1
	Равновесие	1
	Спортивные упражнения	1
	Построение, перестроение	0.5
	Игровые упражнения	0.5

период	тематика	Кол-во часов в месяц
октябрь	ОРУ с предметами	2
	Ходьба	2
	Бег	0.5
	Прыжки	0.5
	Катание, бросание, ловля	-
	Ползание и лазание	0.5

	Равновесие	0.5
	Спортивные упражнения	1
	Построение, перестроение	0.5
	Игровые упражнения	0.5

период	тематика	Кол-во часов в месяц
ноябрь	ОРУ с предметами	0.5
	Ходьба	0.5

Бег	1
Прыжки	1
Катание, бросание, ловля	-
Ползание и лазание	2
Равновесие	1
Спортивные упражнения	1
Построение, перестроение	0.5
Игровые упражнения	0.5

период	тематика	Кол-во часов в месяц
декабрь	ОРУ с предметами	1
	Ходьба	1
	Бег	1
	Прыжки	0.5
	Катание, бросание, ловля	0.5
	Ползание и лазание	-
	Равновесие	1
	Спортивные упражнения	1
	Построение, перестроение	1
	Игровые упражнения	1

период	тематика	Кол-во часов в месяц
январь	ОРУ с предметами	0.5
	Ходьба	0.5
	Бег	-
	Прыжки	-
	Катание, бросание, ловля	1
	Ползание и лазание	1
	Равновесие	1
	Спортивные упражнения	2
	Построение, перестроение	1

период	тематика	Кол-во часов в месяц
февраль	ОРУ с предметами	-
	Ходьба	2

	Бег	1
	Прыжки	1
	Катание, бросание, ловля	1
	Ползание и лазание	1
	Равновесие	1
	Спортивные упражнения	-
	Построение, перестроение	0.5
	Игровые упражнения	0.5

период	тематика	Кол-во часов в месяц
март	ОРУ с предметами	1
	Ходьба	1
	Бег	1
	Прыжки	1
	Катание, бросание, ловля	1
	Ползание и лазание	1
	Равновесие	1
	Спортивные упражнения	1
	Построение, перестроение	-
	Игровые упражнения	-

период	тематика	Кол-во часов в месяц
апрель	ОРУ с предметами	1

Ходьба	0.5
Бег	0.5
Прыжки	0.5
Катание, бросание, ловля	2
Ползание и лазание	2
Равновесие	-
Спортивные упражнения	1
Построение, перестроение	-
Игровые упражнения	0.5

период	тематика	Кол-во часов в месяц
май	ОРУ с предметами	-
	Ходьба	2
	Бег	2
	Прыжки	-
	Катание, бросание, ловля	0.5
	Ползание и лазание	0.5
	Равновесие	0.5
	Спортивные упражнения	0.5
	Построение, перестроение	1
	Игровые упражнения	1

Итого:72 часа за год

2.3 ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

№ п/п	Регламент и-рованная деятельнос ть	Нерегламе нти- рованная деятельнос ти	Реализуемые базовые программы	Реализуемые парциальные программы	Методики и технологии
1	НОД		« От рождения до шести основная образовательная программа дошкольного образования» Н.Е.Веракса,Т.С .Комарова,М.А. Васильева,2016г .	- «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и начального школьного возраста» Н.Н.Ефименко	1. «Физзанятия с детьми 3-х, 4-х,5,6 лет» Л.И.Пензулаева 2. «Физзанятие на воздухе с детьми дошкольного возраста» В.Г.Фролов 3. «Физическое воспитание детей дошкольного возраста» А.И.Шустова 4. «Физзанятия и спортивные игры в детском саду» А.И.Фомина 5. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» Е.Н.Вавилова 6. «Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе», «Занятия по физической культуре в старшей группе детского сада» Л.В.Карманова 7. «Физическая культура для малышей» С.Я.Лайзане 8. «Развивайте у дошкольников силу и выносливость» Е.Н.Вавилова 9. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина 10. «Физическая культура – с дошкольником» Л.Д.Глазырина

2		Коррекционная профилактическая работа		- «Пластик-шоу» - балет для детей дошкольного и младшего школьного возраста» Н.Н.Ефименко - «Здравушка» В.Л.Дружинина, Л.В.Абдульманова; «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ» -практическое пособие – О.Н.Моргунова, 2005г. - «Коррекция	1. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ» О.Н.Моргунова 2. «Физиолого-педагогическая коррекция моторики кисти ведущей руки ребенка» Л.Ф.Трохимчук 3. «Воспитаем детей здоровыми» Ю.Ф.Змановский 4. «Воспитание правильной осанки у детей дошкольного возраст» Е.А.Лебедева 5. «Комплекс утренних упражнений по формированию правильной осанки» М.А.Алиев
---	--	---------------------------------------	--	--	--

				нарушения речевого развития в «Театре физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста» Н.Н.Ефименко,	
3		Утренняя гимнастика			1. «Утренняя гимнастика » Л.И.Пензулаева 2. Цикл комплексов утренней гимнастики «Играй, да силенок набирай» В.Л.Страковская
4		Музыкально-ритмическое		«СА-ФИ-ДАНСЕ»	1. «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика» Т.Т.Ротерс 2. «Узоры на стадионе» Н.М.Бузов 3. «Ритмическая гимнастика для дошкольников» Е.М.Геллер 4. «Занимайтесь ритмической
5		Рукотерапия			1. Комплекс упражнений «Магия рук»
6		Двигательная			1. «Двигательная гимнастика» В.Д.Овсянников

7		Подвижные игры			<ol style="list-style-type: none"> 1. Сборник игр Батурина Е.Г. 2. «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста» Е.А.Тимофеева 3. «Забытые игры» В.Назаров 4. «Подвижные игры детей» И.М.Коротков 5. «Детские подвижные игры народов СССР» А.В.Кенеман 6. «Игры детей мира» А.Лукачи
8		Спортивно-игровые праздники и			<ol style="list-style-type: none"> 1. «Фундамент здоровья с детства» Л.А.Таллер 2. «Игры и развлечения» Е.М.Минский
9		Работа с родителем			<ol style="list-style-type: none"> 1. «Групповой боди-тренинг взрослых и малышей» Н.Н.Ефименко, В.В.Беседа, 2008г.

2.4. ПЕРСПЕКТИВНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

ПРОГРАММНЫЕ ЗАДАЧИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ (3-4 ЛЕТ)

ОРУ: Выполнение упражнений с предметами и без

ОВД: 1. Ходьба стайкой за воспитателем в заданном направлении

2. Ходьба по кругу взявшись за руки

3. Ходьба в разных направлениях

4. Ходьба парами

5. Ходьба по кругу

6. Переход от ходьбы к бегу и от бега к ходьбе

7. Ходьба приставным шагом вперед

БЕГ: 1. Бег стайкой за воспитателем на расстоянии до 10м

2. Бег в разных направлениях

3. Бег с заданиями: убежать от воспитателя догонять движущиеся предметы

4. Бег между двумя линиями (расстояние между ними 25-30см)

5. Бег не наталкиваясь друг на друга и предметы

6. Бег в медленном темпе до 80м

ПРЫЖКИ:

1. Подпрыгивание на месте на двух ногах

2. Прыжки с продвижением вперед

3. Подпрыгивание с касанием предмета

4. Перепрыгивание через линию, веревочку, палку

5. Перепрыгивание через две параллельные линии (10-30 см)

6. Прыжок в длину с места

7. Спрыгивание с высоты 10-15см

БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, КАТАНИЕ:

1. Катание мяча одной, двумя руками воспитателю, друг другу сидя стоя

2. Бросание мяча вперед двумя руками, снизу, из-за головы

3. Ловля мяча и бросание его взрослому с расстояния 50-100см

4. Перебрасывание мяча через ленту, на уровне груди ребенка на расстоянии 1-1,5м

5.Бросание предметов в горизонтальную цель

6.Бросание предметов вдаль

ЛАЗАНИЕ:

1.Подползание под препятствием

2.Перелезание через предмет

3.Лазание по гимнастической стенке

РАВНОВЕСИЕ:

1.Ходьба по шнуру

2.Ходьба по гимнастической скамье

**Учебно-тематический план
«Физическое развитие» (младший
возраст 3-4 года)**

Месяц	Дата	№ п\п НОД	Занятия	Подвижные игры	Форма организации	Интеграция
1	2	3	4	5	6	7
Сентябрь		1	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду 3-4 года стр23.	«Бегите ко мне»	Групповой способ	Здоровье Музыка Худож. слово
		2	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду 3-4 года стр24.	«Птички»	Поточный способ	Здоровье Музыка Познание
		3	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду 3-4 года стр25.	«Кот и воробышки»	Поточный способ	Здоровье Безопасность Музыка
		4	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду 3-4 года стр26.	«Быстро в домик»	Поточный способ	
Октябрь		5	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду 3-4 года стр28.	«Догони мяч»	Поточный способ	Здоровье Музыка
		6	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду 3-4 года стр29.	«Ловкий шофер»	Фронтальное	Здоровье Музыка Познание
		7	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду 3-4 года стр30.	«Зайка серый умывается»		

		8	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду 3-4 года стр31.	«Кот и воробышки»	Поточный способ Фронтальный способ	Здоровье Познание
			Физкультурный досуг	«Веселые зайчата»	Поточный способ Фронтальный способ	Здоровье Музыка Развитие речи
Ноябрь		9	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду 3-4 года стр33.	«Ловкий шофер»	Индивидуальный способ	Здоровье Познание, Социально-личностное
		10	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду 3-4 года стр34.	«Мыши в кладовой»	Групповой способ	Здоровье Музыка Познание Безопасность
					Посменный	Здоровье

		11	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду 3-4 года стр35.	«По ровненькой дорожке»	Групповой способ	Музыка Математика Познание
		12	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду 3-4 года стр37.	«Поймай комара»	Индивидуальный способ, поточный способ	Здоровье Познание Развитие речи
			Физкультурный досуг	«В гости к мишке»	Фронтальный способ	Здоровье Музыка

Декабрь		13	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду 3-4 года стр38.	«Коршун и птенчики»	Фронтальный способ	Здоровье Музыка Познание
		14	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду 3-4 года стр40.	«Найди свой домик»	Фронтальный способ, поточный	Здоровье Познание, Развитие речи

		15	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду 3-4 года стр41.	«Лягушки»	Фронтальный, поточный способ	Здоровье Музыка Познание
		16	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду 3-4 года стр42.	«Птица и птенчики»	Поточный способ	Здоровье Познание
			Физкультурный досуг	«Встреча со снеговиком»	Поточный способ	Здоровье Музыка Художество слово Познание
Январь			Физкультурный досуг	«Зимние забавы»	Поточный способ	Здоровье Музыка Познание Развитие речи
		17	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду 3-4 года стр43.	«Коршун и цыплята»	Поточный способ	Здоровье Познание

		18	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду 3-4 года стр45.	«Птица и птенчики»		
--	--	----	--	--------------------	--	--

		19	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду 3-4 года стр46.	«Найди свой цвет»	Поточный способ	Здоровье Музыка Познание
		20	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду 3-4 года стр46.	«Мы топаем ногами»	Посменный способ	Здоровье Музыка Познание
Февраль		21	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду 3-4 года стр50.	«Воробьишки в гнездышках»	Посменный способ	Здоровье Познание Развитие речи
		22	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду 3-4 года стр51.	«Воробьишки и кот»		Здоровье Музыка Познание Художественное слово

		23	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду 3-4 года стр52.	«Найди свой цвет»	Фронтальный, поточный способ	Здоровье Познание Музыка
		24	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду 3-4 года стр53.	«Лягушки»	Фронтально	Здоровье Безопасность Музыка
			Физкультурный досуг	«Путешествие в зимнюю сказочную страну»	Фронтальный, индивидуальный способ	Здоровье Безопасность Музыка
Март		25	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду 3-4 года стр54.	«Кролики»	Индивидуальный способ	Здоровье Безопасность Музыка
		26	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду 3-4 года стр56.	«Найди свой цвет»	Групповой способ	Здоровье Безопасность Музыка

		27	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду 3-4 года стр57.	«Зайка серый умывается»		
		28	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду 3-4 года стр58.	«Мы топаем ногами»	Групповой способ	Здоровье Безопасность Музыка
			Физкультурный досуг	«Веселые мишки»	Групповой способ	Здоровье Безопасность Музыка
Апрель		29	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду 3-4 года стр60.	«Тишина»	Групповой способ	Здоровье Безопасность Музыка
		30	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду 3-4 года стр61.	«По ровненькой дорожке»	Поточный способ	Здоровье Безопасность

		31	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду 3-4 года стр62.	«Мы топаем ногами»		
		32	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду 3-4 года стр63.	«Огуречик, огуречик»	Поточный способ	Здоровье Безопасность
			Физкультурный досуг	«Путешествие в весенний лес»	Поточный способ	Здоровье Безопасность Музыка

Май		33	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду 3-4 года стр65.	«Мыши в кладовой»	Посменный, индивидуальный способ	Здоровье Безопасность Музыка
		34	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду 3-4 года стр66.	«Воробышки и кот»	Индивидуальный способ	Здоровье Безопасность Музыка
		35	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду 3-4 года стр67.	«Огуречик, огуречик»	Поточный способ	Здоровье Безопасность Музыка
		36	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду 3-4 года стр68.	«Коршун и наседка»		

ПРОГРАММНЫЕ ЗАДАЧИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА(4-5ЛЕТ)

- ОРУ:**
1. Ставить руки на пояс
 2. Перекладывать предметы из одной руки в другую
 3. Выставлять носок вперед, назад, в сторону
 4. Повороты со спины на живот и обратно

ХОДЬБА:

1. Ходьба на носках
2. Приставным шагом
3. Ходить в колонне

БЕГ:

- 1.Бег между двумя начерченными линиями не наступая на них
- 2.Бегать от ловящего
- 3.Догонять убегающего
- 4.Быстрый бег(10-20см)

ПРЫЖКИ:

- 1.Подпрыгивать вверх доставая предмет
- 2.Перепрыгивать через 4-6параллельных линии(25-30см)
- 3.Прыгать в длину с места(40-50см)
- 4.Спрыгивать с высоты 15-20см

КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:

- 1.Катать мячи диаметром20-25см друг другу
- 2.Прокатывать мячи между предметами
- 3.Бросать предметы вдаль правой и левой рукой(2,5-4м)
- 4.Бросать мяч о землю вверх, стараясь его поймать

ПОЛЗАНИЕ И ЛАЗАНИЕ:

- 1.Ползать на четвереньках между расставленными предметами
- 2.Проползать по прямой6-8м
- 3.Подлезать под предметы высотой 40см
- 4.Лазать по лестнице
- 5.Ползать по гимнастической скамье

РАВНОВЕСИЕ:

- 1.Кружиться в обе стороны взмахивая ленточками
- 2.Ходить по узкой доске(10-15см)положенной на полу

3. Ходить по гимнастической скамье
4. Останавливаться по сигналу во время бега
5. Ходить по бревну(30см)

СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

1. Ходить по снегу скользящим шагом

ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ:

1. Строиться в колонну
2. Строиться в круг
3. Повороты переступая на мест

Учебно-тематический план в средней группе (4-5 лет)

Вид Базовой деятельности	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
Физкультура в спортивном зале	2	8	72
Физкультура в группе	1	4	36
ИТОГО	3	12	108

Расчёт нагрузки непосредственно образовательной деятельности в рабочей программе осуществляется из расчёта академических часов. Академический час для детей 4-5 летнего возраста – 20 минут.

Образовательная область «Физическое развитие».

Образовательная область включает в себя разделы:

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- физическая культура.

1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

- Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.
- Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура.

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.
- Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры.

- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.

Календарно-тематическое планирование средняя группа (4-5 лет)

№ п\п	ДАТА	ЗАДАЧИ	МЕТОДИЧЕСКИЙ ИСТОЧНИК
	СЕНТЯБРЬ		
	I Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» средняя группа, с. 20-21
2		Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 21
3		Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср.гр., с. 22
	II Неделя		
1		Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 22-23
2		Продолжать учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр. с. 24
3		Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу, бег враспынную.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 24-25
	III Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе колонной по одному,	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 25-27

		беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	
2		Продолжать упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 25-27
3		Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр. с. 27-28
	<i>IV Неделя</i>		
1		Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 28-29
2		Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 29-30
3		Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 30
	ОКТАБРЬ		
	<i>I Неделя</i>		
1		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 вперед.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 31-32
2		Продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 33

		прыжках с продвижением вперед.	
3		Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 33
	II Неделя		
1		Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 34
2		Продолжать упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 35
3		Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение, закреплять умение действовать по сигналу.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 35
	III Неделя		
1		Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 36
2		Продолжать повторять ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 36-37
3		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 37
	IV Неделя		

1		Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 37-38
2		Продолжать упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в лазанье под дугу не касаясь руками пола, в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с.38
3		Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 39
	НОЯБРЬ		
	I Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 40-41
2		Продолжать упражнять в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 41
3		Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 41
	II Неделя		
1		Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 42-43
2		Продолжать упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 43
3		Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег перешагиванием; упражнение в прыжках и	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 44

		прокатывании мяча в прямом направлении.	
	III Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 44
2		Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 45
3		Упражнять детей в ходьбе между предметами не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 46
	IV Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая ловкость и силу; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 46-47
2		Продолжать упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 47
3		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 48
	ДЕКАБРЬ		
	I Неделя		
1		Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 49-50
2		Продолжать упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 50

		через препятствие.	
3		Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в умении действовать по сигналу воспитателя.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 50
	II Неделя	Упражнять детей в перестроение в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 51-52
2		Продолжать упражнять детей в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 52
3		Повторение и закрепление пройденного материала в игровых заданиях и подвижных играх.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 52
	III Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 53-54
2		Продолжать развивать глазомер и ловкость при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 55
3		Повторение и закрепление пройденного материала в игровых заданиях и подвижных играх; упражнять в метании на дальность мешочков, развивая силу броска.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 55
	IV Неделя		
1		Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесие.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 55-57
2		Продолжать учить правильному хвату рук за края скамейки приползании на животе; повторить упражнение в равновесие.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с.57
3		Повторение и закрепление пройденного материала в игровых заданиях и подвижных	

		играх.	
	ЯНВАРЬ		
	I Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 58-59
2		Продолжать формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 59-60
3		Повторить игровые упражнения.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 60
	II Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 60-61
2		Продолжать упражнять детей в прыжках; в отбивании мяча о пол одной рукой; в равновесии.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 61
3		Повторить игровые задания.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 61-62
	III Неделя		
1		Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 62-63
2		Продолжать упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом, в прыжках на двух ногах.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 63
3		Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании мешочков на дальность.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр. с. 63-64
	IV Неделя		
1		Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять	Л. И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 64-65

		умение правильно подлезать под шнур.	
2		Продолжать упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, в подлезании под шнур, в прыжках на двух ногах.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 65
3		Повторение и закрепление пройденного материала в игровых заданиях и подвижных играх.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 65-66
	ФЕВРАЛЬ		
	I Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 66-67
2		Продолжать упражнять детей в равновесии; повторить задание в прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 67
3		Повторить метание мешочков в цель, игровые задания.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 68
	II Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 68-69
2		Упражнять детей в прыжках на двух ногах, а прокатывании мячей друг другу.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 69
3		Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 69-70
	III Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 70
2		Продолжать закреплять навык ползания на четвереньках; упражнять в метании; в прыжках на двух ногах.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 71
3		Упражнять детей в метании мешочков на дальность.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 71
	IV Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 71-72

		прямом направлении, прыжки между предметами.	
2		Продолжать упражнять в ползание в прямом направлении; в прыжках; в равновесие.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 73
3		Развивать ловкость и глазомер при метании мешочков; повторить игровые упражнения.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 73
	МАРТ		
	I Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с.73-74
2		Продолжать упражнять в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 74
3		Развивать ловкость и глазомер при метании в цель.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 74-75
	II Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 75-76
2		Продолжать упражнять в прыжках в длину с места; в прокатывание мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 76
3		Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе, в чередовании с ходьбой.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 77
	III Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывания мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 77-78
2		Продолжать упражнять в прокатывании мяча между предметами; в ползании по гимнастической скамейке; в равновесии.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 78
3		Упражнять детей в беге на выносливость; в	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср.гр., с. 78

		ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге.	
	IV Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке; упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 79-80
2		Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке; ходьбе по доске; прыжках на двух ногах.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 80
3		Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 80
	АПРЕЛЬ		
	I Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную, повторить задания в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 81-82
2		Упражнять в равновесии; прыжках на двух ногах; метание.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 82
3		Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср.гр., с. 83
	II Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 83-84
2		Продолжать упражнять в прыжках в длину с места; в метании мячей в вертикальную цель; отбивании мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 84
3		Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с.85

	III Неделя		
1		Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр.,с. 85-86
2		Продолжать упражнять в метании на дальность; в ползании по гимнастической скамейке "по-медвежьей"; в прыжках на двух ногах.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр.,с.86
3		Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр.,с. 86-87
	IV Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 87-88
2		Продолжать упражнять в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 88
3		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 88
	МАЙ		
	I Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 89-90
2		Продолжать упражнять в равновесии; прыжках в длину с места; в прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 90
3		Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 90
	II Неделя		
1		Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 90-91
2		Упражнять в прыжках через скакалку; в перебрасывании мячей друг другу; в метании мешочков на дальность.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 91

3		Упражнять детей в ходьбе с остановкой о сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 91-92
	III Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 92-93
2		Продолжать упражнять в метании в вертикальную цель, в ползании по гимнастической скамейке, в прыжках через короткую скакалку.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 93
3		Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 93
	IV Неделя		
1		Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 93-94
2		Продолжать упражнять в равновесии; в лазании на гимнастическую стенку.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 94
3		Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 94-95

К концу года дети должны уметь:

- Хорошо ориентироваться в пространстве, используя всю площадь зала;
- Быстро сменяют положение тела и направление.
- Реагируют на сигналы во время различных действий: кружения, легких прыжков на удерживания равновесия на балансире, бега по мягким бумам и т. д.; при этом необходима страховка со стороны педагога.

ПРОГРАММНЫЕ ЗАДАЧИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА(5-6ЛЕТ)

ОРУ:

- 1.Поднимать палку, обруч вверх ,опуская за плечи
- 2.Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать
- 3.Приподнимать обе ноги над полом в упоре сзади
- 4.Садиться и вставать в положении скрестив ноги
- 5.Опускать и поднимать прямые и согнутые в коленях ноги в висе на гимнастической стене

ХОДЬБА:

- 1.Ходить на носках, внешней стопе мелким и широким шагами, змейкой между предметами, ходить, высоко поднимая колени.
- 2.Переходить с ходьбы на бег, прыжки и обратно

БЕГ:

- 1.Бег в парах
- 2.Бег, высоко поднимая колени
- 3.Обегать предметы по кругу, по прямой
- 4.Пробегать 40-60м со средней скоростью
- 5.Челночный бег 2 раза по 5-7м
- 6.Пробегать 30м(за 8,5-9,5с)

ПРЫЖКИ:

- 1.Выполнять 30 прыжков с небольшим перерывом
- 2.Прыгать на одной ноге
- 3.Перепрыгивать через предметы высотой 5-10см
- 4.Прыгать в длину с места 50-80см
- 5.Перепрыгивать через 4-6 линий (расстояние 40-50см)
- 6.Спрыгивать с высоты 20-

КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ ,МЕТАНИЕ :

- 1.Прокатывать мяч друг другу, обруч
- 2.Бросать мяч друг другу снизу, сверху, из-за головы и ловить его(расстояние 1,5м)
- 3.Отбивать мяч правой и левой рукой не менее 5раз

4.Метать в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5

5.Метать в вертикальную цель (центр мишени на высоте 1,5м)расстояние1,5-2м 6.Метание вдаль(3,5-5,5м)

ПОЛЗАНИЕ ЛАЗАНИЕ:

1.Проползать, пролезать под предметами правым и левым боком вперед 2.Проползать на животе, подтягиваясь руками на гимнастической скамье 3Залезать и спускаться с гимнастической лестницы разноименными способами

РАВНОВЕСИЕ :

1.Сохранять равновесие при ходьбе по линии с мешочком на голове. 2.Сохранять равновесие во время бега по наклонной доске

3.Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через невысокие предметы

4. Удерживать равновесие стоя на носках: руки вверх, на одной ноге, вторая согнута в колене ,руки на поясе

СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

1.Хождение по снежным дорожкам, имитируя ходьбу лыжника 2.Хождение по ледяным дорожкам

ПОСТРОЕНИЯ И

ПЕРЕСТРОЕНИЯ 1.Равняться

на ориентиры

2.Делать повороты налево, направо, кругом

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН старшая группа (5-6 лет)

Вид базовой деятельности	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
Физкультура в спортивном зале	2	8	72
Физкультура на воздухе	1	4	36
ИТОГО	3	12	108

Расчёт нагрузки непосредственно образовательной деятельности в рабочей программе осуществляется из расчёта академических часов. Академический час для детей 5-6 летнего возраста – 22 минуты.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ « ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Образовательная область включает в себя разделы:

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- физическая культура.

1.Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).
- Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- Знакомить детей с возможностями здорового человека.
- Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

2. Физическая культура.

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, пускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

- Приучать помогать готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры.

- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Учить спортивным играм и упражнениям.

Календарно-тематический план старшая группа (5-6 лет)

№ п\п	ДАТА	ЗАДАЧИ	МЕТОДИЧЕСКИЙ ИСТОЧНИК
	СЕНТЯБРЬ		
	I Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» с.13-14
2		Упражнять в равновесии, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мячей.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» с. 15
3	На воздухе.	Упражнять в построении в колонну по одному; в равновесии, в прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»
	II Неделя		
1		Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета; упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» с. 17-18
2		Упражнять в прыжках в высоту с места, бросании мяча, в ползании на четвереньках.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми -6 лет»

3	На воздухе.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 19
---	-------------	---	--

	III Неделя		
1		Упражнять детей ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин., упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 20-21
2		Продолжать упражнять в ползании по гимнастической скамейке; в равновесии, в перебрасывании мячей друг другу.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 22
3	На воздухе.	Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин., разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет"
	IV Неделя		
1		Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 23-24
2		Продолжать упражнять в пролезании в обруч, в ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках на двух ногах.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 25
3	На воздухе.	Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 25-26
	ОКТАБРЬ		
	I Неделя		
1		Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин.; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке и перебрасыванию мяча.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 27-28

2		Продолжать учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет"
3	На воздухе.	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен, учить прокатывать мяч в заданном направлении, упражнять в прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет"
	II Неделя		
1		Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползании через препятствие.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 29-30
2		Продолжать закреплять навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 31
3	На воздухе.	Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге; разучить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с.31
	III Неделя		
1		Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную: развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 33-34
2		Продолжать упражняться в метании; в подлезании под дугу.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 34
3	На воздухе.	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин.; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами друг другу, повторить игровое	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 34-35

		упражнение с прыжками.	
	IV Неделя		
1		Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два; повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 35-36
2		Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 37
3	На воздухе.	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин.; упражнять в прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 37-38
	НОЯБРЬ		
	I Неделя		
1		Продолжать отрабатывать навык ходьбы высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 39-40
2		Упражнять в равновесии, в прыжках, в перебрасывании мяча.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 41
3	На воздухе.	Упражнять в медленном беге, в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулпева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 41-42
	II Неделя		
1		Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 42-42
2		Продолжать учить прыжкам на правой и левой ноге, упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с.43

3	На воздухе.	Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом, упражнять в беге и равновесии.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. с. 43-44
	III Неделя		
1		Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами(змейкой); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 44-45
2		Продолжать упражнять в ведении мяча в ходьбе, в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках.	Л.И. пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 45
3	На воздухе.	Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	Л. И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 45-46
	IV Неделя		
1		Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 46-47
2		Продолжать упражнять в подлезании под шнур; в прыжках на правой и левой ноге; в ходьбе между предметами.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 47
3	На воздухе.	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 47-48
	ДЕКАБРЬ		
	I Неделя		
1		Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 50-51

		по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	
2		Продолжать упражнять в ходьбе по наклонной доске, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 51
3	На воздухе.	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 51-52
	II Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловле мяча.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 52-53
2		Продолжать разучивать прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подбрасывании мяча.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 54
3	На воздухе.	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 54
	III Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивать ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 55-56
2		Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, в ползании на четвереньках с мешочком на спине; в ходьбе по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с.56

3	На воздухе.	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и броски снежков в цель.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 57-58
	IV Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с.58-60
2		Продолжать упражнять в лазании по гимнастической стенке; в равновесии; в прыжках на двух ногах.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 60
3	На воздухе.	Разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	Л. И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 60-61
	ЯНВАРЬ		
	I Неделя		
1		Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет"с. 62-63
2		Продолжать упражнять в ходьбе и беге по наклонной доске; в прыжках на двух ногах через набивные мячи; в перебрасывании мяча друг другу в шеренгах.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 64
3	На воздухе.	Повторить игровые упражнения.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с.64-65
	II Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 65-66
2		Продолжать упражнять в прыжках в длину с места; переползание через препятствие и	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 66

		подлезании под дугу, не касаясь руками пола; перебрасывании мячей двумя руками снизу.	
3	На воздухе.	Повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 66-67
	III Неделя		
1		Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с.67-68
2		Продолжать закреплять умение перебрасывать мяч друг другу ; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия;я с детьми 5-6 лет" с. 69
3	На воздухе.	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками; метание снежков на дальность.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 69
	IV Неделя		
1		Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 69-71
2		Продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках и ведении мяча.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 72
3	На воздухе.	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 72
	ФЕВРАЛЬ		
	I Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин.,продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 73-74

		перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	
2		Упражнять в ходьбе и беге по наклонной доске, в прыжках правым и левым боком, в забрасывании мяча в корзину двумя руками от груди.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 74-75
3	На воздухе.	Повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 75
	II Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 75-76
2		Продолжать упражнять в прыжках в длину с места; в ползании на четвереньках; в перебрасывании мяча.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 76
3	На воздухе.	Упражнять в метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет"
	III Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 77-78
2		Продолжать учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, прыжках на двух ногах.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 78
3	На воздухе.	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 79

	IV Неделя		
1		Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьм 5-6 лет" с. 79-80
2		Продолжать упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке, в ходьбе по гимнастической скамейке; в прыжках с ноги на ногу, в подбрасывании и ловле мяча.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с.80-81
3	На воздухе.	Повторить игровые упражнения в прыжках и беге.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 81
	МАРТ		
	I Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату(шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 82-84
2		Продолжать упражнять в ходьбе по канату; в прыжках на двух ногах; в перебрасывании мячей.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 84
3	На воздухе.	Повторить игровые упражнения с бегом, упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 84-85
	II Неделя		
1		Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и вращательную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 85-86
2		Продолжать упражняться в прыжках в	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 86

		высоту с разбега; в метании мешочков в цель.	
3	На воздухе.	Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 86-87
	III Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами; упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 87-88
2		Продолжать упражняться в равновесии, в прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет"
3	На воздухе.	Упражнять детей в беге на дистанцию 80м. в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 89-90
	IV Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 90-91
2		Продолжать упражнять в метании; в подлезании под дугу, в ходьбе.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 91
3	На воздухе.	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с прыжками, с мячом и бегом.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 91-92
	АПРЕЛЬ		
	I Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 93-94
2		Продолжать упражнять в равновесии, в прыжках на двух ногах, в подбрасывании	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 94

		мяча.	
3	На воздухе.	Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; повторить игру "ловишки-перебежки", эстафету с большим мячом.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 94-95
	II Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей в пролезании в них.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 95
2		Продолжать упражнять в прыжках через короткую скакалку, прокатывании обручей, пролезании в них.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 95-96
3	На воздухе.	Упражнять детей в непрерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 96
	III Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспышную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 97-98
2		Продолжать упражняться в метании, равновесии, в ползании.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 98
3	На воздухе.	Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками и бегом.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 99
	IV Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 99-101
2		Продолжать упражнять в лазанье по гимнастической стенке; в прыжках; в	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 101

		равновесии.	
3	На воздухе.	Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжками и в равновесии.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 101-102
	МАЙ		
	I Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 102-103
2		Упражнять детей в равновесии; в прыжках; перебрасывании мяча.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 103
3	На воздухе.	Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 104-105
	II Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 105-106
2		Продолжать упражнять в прыжках в длину с разбега; В подлезании под дугу; в забрасывании мяча в корзину.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет"
3	На воздухе.	Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин., упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 106
	III Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 107-108

2		Продолжать упражнять в бросании мяча о пол; в пролезании в обруч; в равновесии.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с.108
3	На воздухе.	Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 108-109
	IV Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с .109-110
2		Продолжать упражнять в прыжках; в равновесии; в ползании по гимнастической скамейке.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 110
3	На воздухе.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру "Не оставайся на земле"; игровые упражнения с мячом.	Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" с. 110-111

К концу шестого года дети должны уметь:

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); в обозначенное место с высоты 30 см; в длину с места (не менее 80 см); с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); через короткую и длинную скакалку;
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 – 4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м);
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами; Вести мяч, отбивать от пола;

ПРОГРАММНЫЕ ЗАДАЧИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ (6-7 ЛЕТ)

ОРУ:

1. Принимать разные положения рук
2. Выполнять вис с разнообразным движением ног на гимнастической стене
3. Делать выпад вперед, в сторону, руки на поясе
4. Захватывать предметы пальцами ног
5. Наклоны вперед, касаясь пола ладонями
6. Стоя на коленях выполнять приседание справа и слева от колен
7. Отжимание от пола (2-3р)

ХОДЬБА:

1. Ходить в полуприсяде
2. Ходьба на наружных сторонах стопы
3. Проходить 3-4 с закрытыми глазами

БЕГ:

1. Бег в колонне, перестраиваясь по сигналу
2. Семенящий бег на месте и в движении
3. Непрерывный бег 1,5-2 мин
4. Челночный бег (3 раза по 10 м)
5. Бег на 20 м за 5,5-5 с
6. Бег на 30 м за 8,5-7,5 с

ПРЫЖКИ:

1. Перепрыгивать на двух ногах предметы высота 20 см
2. Прыжки в длину с места (70-100 см)
3. Прыжки в высоту (30-40 см)
4. Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад.

БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ:

1. Отбивание мяча на месте (10-20 р)
2. Отбивание мяча в движении (5-8 р)
3. Прокатывание набивного мяча (м1-1,5 кг)
4. Перебрасывание мяча друг другу разными способами, разные положения

5.Метание в горизонтальную и вертикальную цель(высота2м)расстояние 3-4м с места и разбега

6.Метание вдаль(5-9м)с места и разбега

7.Забрасывание мяча одной рукой и двумя снизу и из-за головы в кольцо

ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНИЕ:

1.Ползать на четвереньках, толкая мяч головой

2.Ползать на четвереньках змейкой между предметами, вперед и назад

3.Ползать по-пластунски

4.Лазание по веревочной лестнице

5.Лазание по гимнастической стенке разными способами

6.Проползать под скамьей

РАВНОВЕСИЕ:

1.Передвигаться по ограниченной поверхности приставным шагом

2.Ходьба по скамье перешагивая через предметы

3.Стоять на одной ноге «ласточка»

4.Ходьба по узкой рейке, выполняя задания(присесть, повернуться кругом, постоять на одной ноге)

ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР

1.ФУТБОЛ : прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении

Обводить мяч вокруг предметов

Передача мяча одной ногой друг другу в парах

2.БАСКЕТБОЛ: перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, снизу, из-за головы, ведение мяча правой и левой рукой.

ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ

1.Делать повороты вправо влево переступанием

2.Выполнять команды «смирно», «равняйся»

3.Размыкаться в колонне на вытянутую руку вперед, в шеренге и кругу на вытянутые руки в стороны.

Учебно-тематический план подготовительная группа (6-7 лет)

Вид базовой деятельности	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
Физкультура в спортивном зале	2	8	72
Физкультура на воздухе	1	4	36
ИТОГО	14	56	108

Кале

Календарно-тематический план подготовительная группа (6-7 лет)

№ п\п	ДАТА	ЗАДАЧИ	МЕТОДИЧЕСКИЙ ИСТОЧНИК
	СЕНТЯБРЬ		
	I Неделя		
1		Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» подготовительная группа, с. 10-11
2		Продолжать упражнять детей в равновесии; в прыжках на двух ногах; в переброске мячей.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» подготовительная группа, с. 11
3	На воздухе.	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений, повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» подготовительная гр., с. 12
	II Неделя		

1		Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» подготовительная гр., с. 12-13
---	--	--	--

2		Упражнять детей в прыжках на двух ногах; в переброске мяча стоя в шеренгах; в ползании («крокодил»)	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» подготовительная гр., с. 14
3	На воздухе.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» подготовительная гр., с. 15
	III Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов, развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» подготовительная группа, с.16
2		Продолжать развивать ловкость в упражнениях с мячом; в ползании по гимнастической скамейке; в равновесии.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» подготовительная гр., с. 17
3	На воздухе.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» подготовительная гр., с. 17
	IV Неделя		
1		Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» подготовительная гр., с. 17-18
2		Упражнять детей в лазании в обруч; в ходьбе боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи; в прыжках на правой и левой ноге через шнуры.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» подготовительная гр., с. 19

	На воздухе.	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» подготовительная гр., с. 19
	ОКТАБРЬ		
1		Закреплять навыки ходьбы и бега между	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду"

		предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	подготовительная гр., с. 21-22
2		Продолжать упражнять в равновесии; прыжках на двух ногах; в переброске мячей.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 22-23
3	На воздухе.	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 23
	II Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 23-24
2		Продолжать упражнять в прыжках с высоты; отбивании мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывании мяча в корзину двумя руками.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 24-25
3	На воздухе.	Повторить бег в среднем темпе; развивать точность броска; упражнять в прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 25
	III Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 25-26
2		Продолжать упражнять в ведении мяча; в позании; в равновесии.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 27

3	На воздухе.	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 27-28
	IV Неделя		
1		Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 28-29

		ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	
	НОЯБРЬ		
	I Неделя		
1		Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 30-32
2		Упражнять детей в ходьбе по канату боком приставным шагом; в прыжках на правой и левой ноге; в бросании мяча в корзину.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 33
3	На воздухе.	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 33
	II Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 33-34
2		Продолжать упражнять в прыжках через короткую скакалку; в ползании на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 35
3	На воздухе.	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 35

	III Неделя		
1		Упражнять в ходьбе и беге "змейкой" между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., 35-37
2		Упражнять детей в метании; в ползании "по-медвежьи" на ладонях и ступнях; в	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 37

		равновесии.	
3	На воздухе.	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и бегом.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 37-38
	IV Неделя		
1		Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесии.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 38-39
2		Продолжать упражнять в лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; в равновесии; в забрасывании мяча в корзину двумя руками от груди.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 40
3	На воздухе.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге; огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 40
	ДЕКАБРЬ		
	I Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе с различным положением рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. Развивать ловкость в упражнении с мячом.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр.с. 41-42

2		Продолжать упражнять в равновесии; в перебрасывании мячей друг другу; в прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 42
3	На воздухе.	Повторение и закрепление пройденного материала в игровых заданиях и подвижных играх.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 42-43
	II Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе с изменением	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду"

		темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	подготовительная гр., с. 43-44
2		Упражнять в прыжках на двух ногах; в прокатывании мяча; в ползании.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 44
3	На воздухе.	Повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 44-45
	III Неделя		
1		Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять а подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 46-47
2		Продолжать упражнять в перебрасывании мячей в парах; в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени; в прыжках с высоты.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 47
3	На воздухе.	Повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 47-48
	IV Неделя		
1		Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке "по-медвежьи"; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр.,с. 48-49
2		Продолжать упражнять детей в равновесии; прыжках; лазанье.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 49

3	На воздухе.	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание "Точный пас"; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 49-50
	ЯНВАРЬ		
	I Неделя		
1		Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры,	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 50-51

		прыжки на двух ногах через препятствие.	
2		Продолжать упражнять в равновесии; в прыжках на двух ногах из обруча в обруч; в пркатывании мяча между предметами, стараясь не задевать их.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 52
3	На воздухе.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге враспынную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжении по дорожке; провести подвижную игру "Два Мороза".	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 52-53
	II Неделя		
1		Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 53-54
2		Продолжать упражнять в прыжках в длину с места; в бросании мяча; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на голове.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 54-55
3	На воздухе.	Провести игровое упражнение "Снежная королева"; упражнение с элементами хоккея ; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками "Веселые воробышки"	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 55
	III Неделя		

1		Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 55-57
2		Продолжать развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; в ползании на ладонях и коленях; подлезании под шнур; в равновесии.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 57
3	На воздухе.	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 57
	IV Неделя		

1		Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 58-59
2		Продолжать упражнять в ползании на четвереньках; в равновесии; в прыжках на двух ногах из обруча в обруч.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 59
3	На воздухе.	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру "По местам".	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 59-60
	ФЕВРАЛЬ		
	I Неделя		
1		Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 60-61
2		Упражнять в равновесии; в прыжках на правой и левой ноге; разучить эстафету с мячом.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 61
3	На воздухе.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с прыжками.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 61-62

	II Неделя		
1		Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 62-63
2		Упражнять в прыжках на двух ногах, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук; в ползании на ладонях и коленях между предметами; в переброске мяча друг другу в парах.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 63
3	На воздухе.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 63-64

	III Неделя		
1		Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 64-65
2		Продолжать упражнять в лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; в равновесии; в метании.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 65
3	На воздухе.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 65-66
	IV Неделя		
1		Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 66-67

2		Упражнять детей в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет; в равновесии; в эстофете с мячом.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 67
3	На воздухе.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания "Найди свой цвет"; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 67
	МАРТ		
	I Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 73-74

		дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	
2		Продолжать упражнять детей в равновесии; в прыжках; повторить эстафету с мячом.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 74
3	На воздухе.	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 74-75
	II Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 75-76
2		Продолжать повторять упражнения в прыжках; ползании; задания с мячом.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 76
3	На воздухе.	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 76-77
	III Неделя		
1		Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 77-78
2		Продолжать упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; в ползании; в равновесии.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 79

3	На воздухе.	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с.79-80
	IV Неделя		
1		Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 80-81
2		Упражнять детей в лазаньи под шнур прямо и боком; в упражнениях с мячом; в прыжках через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 81
3	На	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду"

	воздухе.	с мячом.	
	АПРЕЛЬ		
	I Неделя		
1		Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 82-83
2		Продолжать упражнять детей в равновесии; в прыжках через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед; в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 83
3	На воздухе.	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 83-84
	II Неделя		
1		Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 84-85
2		Продолжать упражнять в прыжках в длину с разбега, в упражнении с мячом; в лазаньи под шнур в группировке.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 85
3	На воздухе.	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 85
	III Неделя		

1		Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары(колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 85-86
2		Продолжать упражнять в метании мешочков на дальность; в ползании; в прыжках через короткую скакалку.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 87
3	На воздухе.	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 87-88
	IV Неделя		
1		Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 88
2		Продолжать упражнять детей в прыжках; в упражнениях с бегом и с мячом.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 89

3	На воздухе.	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр.,89
	МАЙ		
	I Неделя		
1		Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., 89-90
2		Продолжать упражнять в равновесии; в бросании мяча; в прыжках на двух ногах между предметами.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 91
3	На воздухе.	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 91
	II Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с.91-92

2		Упражнять детей в прыжках в длину с разбега; в метании мешочков в горизонтальную цель; в равновесии.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 92
3	На воздухе.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий, повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 93
	III Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 93-94
2		Упражнять детей в метании мешочков на дальность; в лазаньи под шнур прямо и боком; в равновесии.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 94
3	На	Упражнять детей в ходьбе и беге между	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду"

	воздухе.	предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками.	подготовительная гр., с. 94-95
	IV Неделя		
1		Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 96-97
2		Упражнять в ползании на четвереньках-"помедвежьи"; в прыжках между предметами на правой и левой ноге; в равновесии.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 97
3	На воздухе.	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" подготовительная гр., с. 97

Общеобразовательные программы и их методическое обеспечение.

Образовательная область	программы	Парциальные программы и технологии
-------------------------	-----------	------------------------------------

1.Физическое развитие	Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» п/р Н.Е. Вераксы	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. подготовительная группа» Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика в детском саду»
-----------------------	--	--

К концу года дети должны уметь:

Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

- Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см., с разбега – 180 см, в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеют перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняют физические упражнения из разных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Ходят на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимаются на горку и спускаются с нее, тормозят при спуске.

**2.5 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА
ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА ВОЗРАСТ (3-5лет)**

№	ЗАДАЧИ	МЕРОПРИЯТИЯ	ОТВЕТСТВЕННЫЕ	СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ	ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
1	<p>ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ</p> <p>Охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов</p>	<p>ДИАГНОСТИКА</p> <p>-Определение гр. Здоровья</p> <p>-определение уровня физ. умений, навыков и силовых качеств</p> <p>-психологического здоровья</p> <p>ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА:</p> <p>-утренняя гимнастика</p> <p>-дыхательная</p> <p>-ритмическая</p> <p>физкультминутки</p> <p>Самостоятельная двигательная активность</p>	<p>Мед .работни</p> <p>Психолог</p> <p>воспитатель</p> <p>Муз .рук. ,воспитатель</p> <p>воспитатель</p> <p>Воспитатель</p>	<p>Нач. учебного года</p> <p>Два раза в год</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Апрель-ноябрь</p> <p>Улица</p> <p>Март - физ. зал</p>	<p>«Физическое развитие детей 3-7 лет» С.С.Прищепа М.2009г.</p> <p>«Контроль физ. состояния детей дошкол. возраста» Т.А. Тарасова М.2006г.</p> <p>«Диагностика в детском саду» Е.А.Ничипорюк, Г.Д.Посевина</p> <p>«Утренняя гимнастика в детском саду» Т.Е.Харченко Мозаика-Синтез 2000г.</p> <p>«Играй да силенок набирай» цикл утренних гимнастик «Здоровье» 2000г.</p> <p>«Зимние игры для больших и маленьких» О.Н.Козак 1999г. С-ПБ</p> <p>«Детские подвижные игры» Е.В.</p>

2.	<p>Всестороннее физическое совершенствование функций организма</p> <p>ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ</p> <p>Формирование двигательных навыков и умений</p>	<p>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</p> <p>Гимнастика пробуждения</p> <p>Спортивные праздники ,развлечения ,досуги</p> <p>Дни здоровья</p> <p>Динамические часы</p> <p>Н О Д</p> <p>Тематические</p> <p>Сюжетно-игровые</p> <p>Психодиагностические</p> <p>На тренажерах</p>	<p>Воспитатель</p> <p>Физрук, воспитатель</p> <p>Муз .рук.</p> <p>Мед.работники</p> <p>физрук</p> <p>воспитатель</p> <p>муз.рук</p> <p>психолог</p> <p>Психолог</p> <p>воспитатель</p>	<p>Ежедневно прогулка</p> <p>Ежедневно ,спальня</p> <p>10-15мин</p> <p>В течение года</p> <p>Физ. зал , площадка</p> <p>2 раза в неделю</p>	<p>Канеева «Феникс» 2006г.</p> <p>«Поиграем ,малыш» И.П .Дайлидене М. 1999г.</p> <p>«Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста М.1999г.</p> <p>«Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-5лет» И.П.Дайлидене 2000г.</p> <p>Л.Д. Глазырина «Физическая культура-дошкольникам»М.2001г.</p> <p>Дидактический комплекс методик для детей дошкольного возраста Белопольская</p> <p>«Здравушка» В.Л. Дружинина Л.В</p>
----	---	--	--	---	---

<p>+</p> <p>3.</p>	<p>Овладение элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья</p> <p>ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ</p> <p>Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями</p> <p>Разностороннее развитие(умственное, нравственное, эстетическое)</p> <p>Повышение работоспособности и сопротивляемости организма</p> <p>Закаливание</p>	<p>Комплексные занятия «Азбука здоровья»</p> <p>Упражнения в игровой форме</p> <p>Игры-соревнования, эстафеты</p> <p>Спортивные праздники</p> <p>беседы</p> <p>тренинг</p> <p>НОД на улице</p> <p>Утренний прием на улице</p> <p>Облегченная форма одежды</p>	<p>Физрук</p> <p>Муз. Рук.</p> <p>Воспитатель</p> <p>медики</p> <p>воспитатель</p> <p>педагог-психолог</p> <p>физрук</p> <p>воспитатель</p> <p>воспитатель</p> <p>медики</p>	<p>В течение год</p> <p>В течение года</p> <p>Лето-площадка</p> <p>Зима-физзал</p> <p>по плану в течение года</p> <p>1раз в неделю</p> <p>В теплое время года</p>	<p>.Абдульманова , Ростов-на-Дону 2001</p> <p>«В дружбе со спортом»(5-7лет)Г.В.Беззубцева М.2003г.</p> <p>« Психогимнастика»ЧистяковаА.П. М.1999г.</p> <p>«Здоровье детей в образовательном учреждении»</p> <p>«Организация контроль» Л.П.Клименов2007г.</p>
--------------------	--	---	--	---	--

4.	<p>КОРРЕКЦИОННО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ</p> <p>Профилактика нарушений осанки и плоскостопия</p>	<p>Одностороннее проветривание во время сна(+17 +19градусов)</p> <p>Воздушные ванны</p> <p>Влажное обтирание</p> <p>Местное обливание ног водой</p> <p>Коррекционные упражнения для стопы и спины</p>	<p>Медики</p> <p>воспитатель</p>	<p>Ежедневно</p> <p>лето</p> <p>по плану</p>	<p>Сан Пин 2.4.1.1249-03 действует с 20.06.2003г.»Астель»</p> <p>«Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ» О.Н. Моргунова КЦ» Учитель»2005г.</p> <p>«Театр физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста» Н.Н.Ефименко2001г</p>
----	--	---	----------------------------------	--	---

ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА ВОЗРАСТ (5-7лет)

№	ЗАДАЧИ	МЕРОПРИЯТИЯ	ОТВЕТСТВЕННЕ	СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ	ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
1.	<p>ОЗДОРВИТЕЛЬНЫЕ</p> <p>Охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов</p>	<p>ДИАГНОСТИКА</p> <p>-Определение гр. Здоровья</p> <p>-определение уровня физ. умений, навыков и силовых качеств</p> <p>-психологического здоровья</p> <p>ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА:</p> <p>-утренняя гимнастика</p> <p>-дыхательная</p> <p>-ритмическая</p> <p>физкультминутки</p> <p>ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ Оздоровительный бег</p> <p>Самостоятельная двигательная активность</p>	<p>Мед .работники</p> <p>Психолог</p> <p>воспитатель</p> <p>Муз .рук. ,воспитатель</p> <p>воспитатель</p> <p>Воспитатель</p>	<p>Нач. учебного года</p> <p>Два раза в год</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Апрель-ноябрь</p> <p>Улица</p> <p>Март - физ. зал</p> <p>Ежедневно</p>	<p>«Физическое развитие детей 3-7 лет» С.С.Прищепа М.2009г.</p> <p>«Контроль физ. состояния детей дошкол. возраста» Т.А. Тарасова М.2006г.</p> <p>«Диагностика в детском саду» Е.А.Ничипорюк, Г.Д.Посевина</p> <p>«Утренняя гимнастика в детском саду» Л.И.Пензулаева</p> <p>«Двигательная активность ребенка в детском саду» (5-7 лет) М.А.Рунова М.2002г.</p> <p>«Детские подвижные игры» Е.В. Канеева «Феникс» 2006г.</p> <p>«Спортивные игры для детей» О.Е</p>

2.	<p>Всестороннее физическое совершенствование функций организма</p>	<p>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</p> <p>Гимнастика пробуждения</p> <p>Спортивные праздники ,развлечения ,досуги</p> <p>Дни здоровья</p> <p>Динамические часы</p>	<p>Воспитатель</p> <p>воспитатель</p> <p>Муз .рук.</p> <p>Мед.работники</p>	<p>прогулка</p> <p>Ежедневно ,спальня</p> <p>10-15мин</p> <p>В течение года</p> <p>Физ. зал , площадка</p>	<p>.Громова 2002г.</p> <p>«Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста М.1999г.</p> <p>«Спортивные праздники и развлечения для старших дошкольников» В.Я. Лысова М.1999г.</p> <p>«В дружбе со спортом» М. Беззубцева «Гном и Д» 2003г.</p>
	<p>ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ</p> <p>Формирование двигательных навыков и умений</p>	<p>Н О Д</p> <p>Тематические</p> <p>Сюжетно-игровые</p> <p>Психодиагностические</p> <p>На тренажерах</p>	<p>воспитатель</p> <p>муз.рук</p> <p>психолог</p> <p>Психолог</p> <p>воспитатель</p>	<p>2 раза в неделю</p> <p>В течение года</p>	<p>Л.И.Пензулаева»Физкультурные занятия для детей»</p> <p>Дидактический комплекс методик для детей дошкольного возраста Белопольская</p> <p>«Психогимнастика» Чистякова А.П М 1999г. .</p>

3.	<p>Овладение элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья</p> <p>ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ</p> <p>Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями</p> <p>Разностороннее развитие(умственное,нравственное,эстетическое)</p> <p>Повышение работоспособности и сопротивляемости организма</p>	<p>Комплексные занятия «Азбука здоровья»</p> <p>Упражнения в игровой форме</p> <p>Игры-соревнования, эстафеты</p> <p>Спортивные праздники</p> <p>беседы</p> <p>тренинг</p> <p>НОД на улице</p> <p>Утренний прием на улице</p> <p>Облегченная форма одежды</p> <p>Одностороннее проветривание во время</p>	<p>Муз. Рук.</p> <p>Воспитатель медики</p> <p>воспитатель</p> <p>педагог-психолог</p> <p>воспитатель</p> <p>воспитатель</p> <p>медики</p>	<p>В течение года</p> <p>Лето-площадка</p> <p>Зима-физзал</p> <p>по плану в течение года</p> <p>1раз в неделю</p> <p>В теплое время года</p> <p>Ежедневно</p>	<p>«Здравушка» В.Л. Дружинина Л.В .Абдульманова , Ростов-на-Дону 2001г</p> <p>«В дружбе со спортом»(5-7лет)Г.В .Беззубцева М.2003г.</p> <p>«Безопасность» учебное пособие для детей дошкольного возраста Н.М. Авдеева М.1998г.</p> <p>«Здоровье детей в образовательном учреждении»</p> <p>«Организация контроль»Л.П.Клименов2007г.</p>
----	--	---	---	---	---

4.	<p>Закаливание</p> <p>КОРРЕКЦИОННО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ</p> <p>Профилактика нарушений осанки и плоскостопия</p>	<p>сна(+17 +19градусов)</p> <p>Воздушные ванны</p> <p>Влажное обтирание</p> <p>Местное обливание ног водой</p> <p>Коррекционные упражнения для стопы и спины</p>	<p>воспитатель</p> <p>Медики</p> <p>воспитатель</p> <p>воспитатель</p>	<p>лето</p> <p>по плану</p>	<p>Сан Пин 2.4.1.1249-03 действует с 20.06.2003г.»Астель»</p> <p>«Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ» О.Н. Моргунова КЦ» Учитель»2005г.</p> <p>«Театр физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста» Н.Н.Ефименко2001г.</p>
----	---	--	--	-----------------------------	--

2.6 ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЕЙ

Содержание и формы работы с семьёй в детском саду отличаются разнообразием. Задача педагогического коллектива – быть компетентным в решении современных задач воспитания и образования дошкольников. Основными направлениями взаимодействия с семьями является:

- Изучение потребностей родителей в образовательных услугах для определения перспектив развития ДООУ, содержания работы и форм её организации (анкетирование, социологические исследования, опросы с привлечением районных организаций);
- Просвещение родителей с целью повышения правовой и педагогической культуры.

Планирование работы с родителями является важным условием реализации данной программы по физическому воспитанию, так как правильно организованная работа будет способствовать повышению физической культуры и грамотности детей, что поможет приобщить ребенка к миру движений, побудит его заботиться о своем здоровье. Вызвать желание заниматься физическими упражнениями самостоятельно и постоянно.

РОДИТЕЛЬСКИЕ СОБРАНИЯ

На родительских собраниях родители получают основные сведения о физкультурно-оздоровительной работе ДООУ. Сведения общего характера (возрастные особенности физического развития, двигательной активности)

ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РОДИТЕЛЬСКИХ СОБРАНИЙ

СРОК	ОБЩИЕ ВОПРОСЫ	ЧАСТНЫЕ ВОПРОСЫ
СЕНТЯБРЬ	Особенности физического развития детей.	Диагностические результаты двигательного статуса детей :физическое развитие .степень сформированное ^{ТМ} двигательных навыков и умений .уровень развития двигательных качеств.
НОЯБРЬ	Двигательная активность ребенка дома.	Спортивный досуг дома, совместные занятия физ. упр. с детьми.
ЯНВАРЬ	Закаливание и его значение.	Как закаливать ребенка дома. Виды закаливания.
-МАЙ	Мир движений мальчиков и девочек.	Какие движения предпочитают девочки, а какие мальчики

КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Немаловажный раздел в работе с родителями - консультации, так как на родительском собрании невозможно в полной мере рассказать обо всех детях . В отдельных случаях информация о ребенке сообщается в индивидуальной беседе с родителями , в нашем ДООУ практикуется такая работа с родителями как индивидуальные консультации . Для этого в графике работы физического руководителя специально отводится время для беседы с родителями.

ПЕРСПЕКТИВН–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН КОНСУЛЬТАЦИЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

СРОК	ТЕМА	СРОК	ТЕМА
СЕНТЯБРЬ	Значение двигательной активности ребенка в развитии	ЯНВАРЬ	Как организовать двигательную активность дома.
ОКТЯБРЬ	Сколиоз и его последствия.	ФЕВРАЛЬ	Зимние забавы.
НОЯБРЬ	Физкультурный заклон ОРЗ.	МАРТ	Подвижные игры во дворе.
ДЕКАБРЬ	Как выбрать спортивную секцию?	МАЙ	Скоро лето.

2.7 ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПО СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ МБДОУ

ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН КОНСУЛЬТАЦИЙ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ

СРОК ПРОВЕДЕНИЯ	Т Е М А
СЕНТЯБРЬ	Гигиеническое значение спортивной формы в непосредственно образовательной деятельности по физической культуре
СЕНТЯБРЬ-ОКТЯБРЬ	Результаты диагностики детей, рекомендации ,направления в работе по физвоспитанию.
ОКТЯБРЬ	Организация самостоятельной двигательной деятельности дошкольников
НОЯБРЬ	Утренняя гимнастика, разнообразные формы проведения
ДЕКАБРЬ	Особенности проведения гимнастики пробуждения
ЯНВАРЬ	Двигательная активность детей в каникулярное время
ФЕВРАЛЬ	Потребность ребенка в движении, его индивидуальные особенности (гипер и гипо активные дети).
МАРТ	Полоролевое воспитание детей .двигательные предпочтения мальчиков и девочек
АПРЕЛЬ	Подвижные игры для девочек и мальчиков.
МАЙ	Диагностика дете (физическая готовность дошкольников к школе)
ИЮНЬ	Как организовать двигательн активность на свежем воздухе

Тесная взаимосвязь в работе физкультурного руководителя и воспитателя прослеживается в оказании помощи воспитателю по различным вопросам физического развития и совершенствования детей.

Основные из них :

- подбор упражнений для утренней гимнастики,, физкультминуток, гимнастики пробуждения, игр между НОД, подвижных. игр на прогулке -
- помощь в оборудовании физкультурного уголка в группе
- как организовать самостоятельную двигательную деятельность в группе и на улице
- оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной деятельности ребенка в с

ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

СРОК ПРОВЕДЕНИЯ	ТЕМА	МАТЕРИАЛЫ
СЕНТЯБРЬ	Исходное физическое состояние детей определение гр. физ.развития. Направления в работе	Протоколы тестирования, мед. карты, диагностические карты
ОКТАБРЬ	Коррекционно профилактическая работа при нарушении осанки и плоскостопия	Комплексы специальных упражнений.
НОЯБРЬ	Гигиенические требования к проведению НОД в зале и на улице.	Проверка места проведения НОД (зал, площадка), внешний вид детей.
ДЕКАБРЬ	Регулирование физической нагрузки на физкультурном НОД с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.	Хронометраж ,пульсовая кривая, медицинские показания.
ДЕКАБРЬ - ЯНВАРЬ	Физкультурно - оздоровительная работа ,ее эффективность. Физическая нагрузка на НОД для детей ЧБ и после болезни.	Результаты наблюдений, тестирование Рекомендации.
ФЕВРАЛЬ	Формирование знаний детей о культуре здоровья.	„Теоретические сведения,, по физической культуре.
МАРТ	Осуществление закаливания в процессе выполнения физических упражнений.	Методики закаливания детей .выбор наиболее эффективных.
АПРЕЛЬ	Физиологические особенности мальчиков и девочек, на что следует обратить внимание при организации двигательной активности на НОД	Обязательные и дополнительные физкультурные НОД.
МАЙ	Подведение итогов оздоровительной работы с детьми.	Протоколы , диагностические карты, тестирование, обследование специалистов.

3.1 ПРЕДМЕТНО-РАЗВИВАЮЩАЯ СРЕДА

ПРИНЦИПЫ построения развивающей предметно – пространственной среды:

Состояние предметно – развивающей среды в ДОУ соответствует санитарным нормам и правилам и проектируется на основе

- реализуемой в детском саду образовательной программы;
- требований нормативных документов;
- материальных и архитектурно-пространственных условий;
- предпочтений, субкультуры и уровня развития детей;
- общих принципах построения предметно-развивающей среды (гибкого зонирования, динамичности-статичности, сочетание привычных и неординарных элементов, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого, учета гендерных и возрастных различий детей, уважение к потребностям и нуждам ребенка).

Все базисные компоненты развивающей предметной среды включают оптимальные условия для полноценного физического, эстетического, познавательного и социального развития детей.

Пространство организовано так, чтобы проводить много вариативных игр.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:

Физкультурное оборудование:

1. Для ходьбы, бега, равновесия:

Доска с ребристой поверхностью, доска с зацепами, коврик массажный, скамейка гимнастическая.

2. Для прыжков:

Гимнастический набор: обручи, рейки, палки; дорожка-мат, мат гимнастический, скакалки.

3. Для катания, бросания, ловли:

Кегли, колебросы, мешочек с грузом, мишень навесная, мячи .

4. Для ползания, лазания

Дуга, канат, лестница с зацепами, туннель, гимнастическая стенка.

5. Для развития всех групп мышц

тренажеры (силовой, беговая дорожка, велотренажер, «лыжник», «наездник»), лента короткая .

6. Для коррекционно-профилактической работы

Фитболы, массажные мячи, диски здоровья, ребристая доска, дорожка коррекционна

Наглядно - дидактический материал:

- 1.Игровые атрибуты;
- 2.Картотека подвижных игр, утренних гимнастик по возрастам
- 3.Считалки, загадки;

Информационные и технические средства:

- 1.Музыкальный центр
- 2.СD и аудио материал
- 3.Ноутбук

Система закаливающих мероприятий

В ДОУ используются наиболее универсальные, эффективные и доступные для детей дошкольного возраста всех видов и направленности закаливающие мероприятия. Их примерный перечень скорректирован с учетом региональных климатических и сезонных особенностей, а также имеющихся условий для проведения закаливающих процедур.

При организации закаливания учитываются следующие *требования*:

- возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;
- позитивный эмоциональный настрой;
- использование в комплексе природных факторов и закаливающих процедур;
- соблюдение постепенности в увеличении силы воздействия различных факторов и непрерывность мероприятий;
- разные участки тела: различаться и чередоваться как по силе, так и длительности;
- соблюдение методики выбранного вида закаливания.

Затраты времени на проведение закаливающих процедур непосредственно связаны с возрастом детей и методикой закаливания. Закаливание в повседневной жизни органично вписывается в режим группы, В общем объеме непосредственно образовательной деятельности и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, учитываются следующие закаливающие мероприятия:

- утренняя гимнастика;
- подвижные, спортивные игры, оздоровительные занятия по плаванию, физические упражнения и другие виды двигательной активности, или физкультурные занятия (в помещении и на улице);

Результативность учебно-воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями администрации ДОУ, медицинского персонала, воспитателя по физической культуре, других педагогов и родителей.

3.2 Структура непосредственной образовательной деятельности

Организация двигательного режима

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Организованная деятельность	6 ч\нед.	8 ч\ нед.	10 ч\нед	10 ч и более\нед.
Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физ. минутки во время НОД	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Динамическая пауза между НОД	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	8- 10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин

НОД	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	20 мин. (1 раз в месяц)	30 мин. (1 раз в месяц)	30 мин. (1 раз в месяц)	40-50 мин. (1 раз в месяц)
Спортивные праздники	20 мин. (2 раза в год)	40 мин. (2 раза в год)	60-90 мин. (2 раза в год)	60-90. (2 раза в год)
Неделя здоровья	Осень- Весна	Осень-Весна	Осень-Весна	Осень-Весна
Подвижные игры во второй половине дня	6- 10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

