

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Родничок»

Принято решением педагогического совета
№ 1 от «01» сентября 2023 года

Утверждено
Заведующий МБДОУ «Детский сад «Родничок»
Е.В.Жуленкова
Приказ №144 от «01» сентября 2023 года

Рабочая программа
ОО «Физическое развитие»
(Физическая культура)
для детей от 3 до 4 лет

Тамбов, 2023 г.

Содержание

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ	3
1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	5
1.3. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	6
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	12
2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА 2023 - 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД	12
2.2. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»	14
2.3. КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ООД «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	17
2.4. ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	29
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	31
3.1. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	31
3.2. ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ	33
3.3. ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	34
Приложение №1	35

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ

Для физического воспитания детей 3–4 лет в оптимальном варианте и в соответствии с их двигательными возможностями педагогу необходимы элементарные знания анатомо-физиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни.

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

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10–12 см, к 3 годам – на 10 см, то к 4 годам – всего на 6–7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3–4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека.

Ребенок 3–4 лет в среднем затрачивает в день 1000–1600 калорий. В рацион входят белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода. Для построения костей скелета и зубов необходимы кальций и фосфор. Ребенок должен получать за сутки с молочными, рыбными и другими продуктами 1 г кальция, 1,5–2 г фосфора и 15–20 мг железа. До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно, затем замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. В 5 лет вновь все отделы позвоночника начинают расти равномерно. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При

выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка "ноги вместе" неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1–1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20–25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4–5 и повторяется 4–5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.

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

В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев. Дети осваивают складывание башенок, пирамидок и т. д.

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны и приседания педагог выполняет 2–3 раза и задает темп выполнения заданий. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниям воспитателя.

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

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800–1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15–20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Помещение, в котором находятся дети, нужно проветривать 5–6 раз в день (каждый раз по 10–15 минут). Температура воздуха в групповом помещении должна составлять +18–20 °С (летом) и +20–22 °С (зимой). Относительная влажность – 40–60 %. Для контроля за изменением температуры воздуха термометр в помещении подвешивается на уровне роста ребенка (но в недоступном для детей месте). Физкультурные занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении или на участке детского сада.

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

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

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. Педагог должен быстро и умело переключать их внимание на учебное задание. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Воспитатель сначала выполняет упражнение 2–3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т. д.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты освоения программы детьми 3-4 лет:

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

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

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

-ребёнок имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

- ребёнок активно взаимодействует со сверстниками в игре, принимает на себя роль и действует от имени героя, строит ролевые высказывания, использует предметы-заместители, разворачивает несложный игровой сюжет из нескольких эпизодов.

Предметные результаты освоения программы

К концу года дети 3-4 лет могут:

- Действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.
- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- 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 3 м и более.
- Пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

1.3. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Педагогическая диагностика (мониторинг) по овладению основными видами движений детьми проводится 2 раза в год (начальная диагностика – 3-4 неделя сентября, итоговая диагностика – 3-4 неделя апреля).

Одежда дошкольников во время проведения обследования должна быть удобной, легкой и чистой (не из синтетики). На открытом воздухе заниматься детям лучше в костюме, обувь должна быть на резиновой подошве, в помещении форма иная - спортивные шорты, майка, спортивная обувь или чешки. Измерение физической подготовленности проводится инструктором по физической культуре совместно с воспитателем. Все данные обследования заносятся в индивидуальную диагностическую карту по каждой возрастной группе отдельно.

Программа физического обследования дошкольников характеризует **развитие физических качеств (уровень физической подготовленности)**:

- *скоростно-силовые качества*: бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой, прыжок в длину с места.
- *быстрота, координация движений*: бег на дистанцию 30 м.
- *гибкости*: наклон туловища вперед на скамейке.
- *статическое равновесие*: удержание равновесия на одной ноге.

Особенностью данного педагогического опыта является то, что оценивать результаты работы педагога и воспитанника предлагается относительно прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающегося.

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм имеют средний уровень физической подготовленности; выше ориентировочных показателей - высокий уровень физической подготовленности. Если из предложенных тестов, ребёнок имеет показатели ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

Определение уровня сформированности быстроты

1. Бег на дистанцию 30 метров

Оборудование. На беговой дорожке (ширина 3 м, длина 30 м) хорошо видимой линией отмечается линия старта. За линией финиша на расстоянии 3 м устанавливается яркий

ориентир (игрушка, стойка), для того чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовятся флажок, секундомер.

Методика обследования

Инструктор выполняет с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног, голеностопный, тазобедренный и плечевой суставы.

Проводится комплекс общеразвивающих упражнений «Рисуем шары».

Инструктор обращается к детям: «Хотите порисовать? Но у вас нет ни мела, ни кистей. Вам помогут рисовать ваши части тела».

1. «Рисуем головой».

И. п. (исходное положение) - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой 4 раза в одну сторону и 4 раза в другую.

2. «Рисуем локтями».

И. п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1–2 – круговые движения локтями вперед (4 раза); 2–4 – круговые движения назад (4 раза).

3. «Рисуем туловищем».

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения туловищем в левую сторону (3 раза), в правую сторону (3 раза).

4. «Рисуем коленом».

И. п. – одна нога согнута в колене и отведена в сторону, руки на поясе. 1–3 – круговое движение коленом левой (правой) ноги; 4 – вернуться в исходное положение (3 раза).

5. «Рисуем стопой».

И. п. – одна нога согнута в колене и поднята, руки на поясе. Вращательные движения стопой в одну и другую сторону (8 раза).

Детям предлагается добежать до яркой стойки как можно быстрее («Представь, что ты – самое быстрое животное»). Инструктор с секундомером и протоколом занимает позицию на финише и фиксирует количественные и качественные показатели. Воспитатель вызывает на старт двух мальчиков или двух девочек. Остальные дети стоят или сидят на гимнастической скамейке. На старте ребенок принимает удобную ему позу. Воспитатель, стоя рядом с детьми, подает команды: «Внимание!» – и поднимает флажок, «Марш» – и одновременно опускает флажок. Инструктор включает секундомер с началом движения ребенка на старте и останавливает его после пересечения линии финиша. После пробега дети возвращаются назад шагом. Выполняется 2 попытки.

Количественный показатель быстроты: продолжительность бега в минутах.

Качественные показатели бега:

- небольшой наклон туловища, голова прямо;
- руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутри;
- быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60–70°);
- прямолинейность, ритмичность бега.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум показателям.

Скоростно-силовые качества

2. Прыжок в длину с места

Оборудование. В физкультурном зале на пол кладется мат, сбоку вдоль него наносится мелом разметка через каждые 10 см на дистанции 2 м.

Методика обследования

С целью предупреждения травм в разминке используются упражнения, разогревающие мышцы стоп, голени, бедра.

Педагог выполняет с детьми имитационное упражнение «Лыжник»:

«Надели одну лыжу, другую (стопы стоят параллельно на расстоянии 15 см); взяли в руки одну, вторую палку (руки согнуты в локтях) и поехали (ноги полусогнуты, движение

согнутых рук вперед, назад); приготовились к прыжку с трамплина (ноги параллельны, полусогнуты, руки отведены назад, туловище наклонено вперед) и прыжок (полет, приземление: ноги на ширине плеч, руки впереди)».

Предлагает детям встать около черты и допрыгнуть до яркой стойки.

Инструктор по физической культуре, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками – количественные показатели. Также фиксируются качественные показатели.

Выполняются 3 попытки.

Количественный показатель: длина прыжка в см.

Качественные показатели прыжка в длину с места:

1) исходное положение:

- ноги стоят параллельно, врозь;
- полуприсед с наклоном туловища;
- руки слегка отодвинуты назад;

2) толчок:

- двумя ногами одновременно;
- выпрямление ног;
- резкий мах руками вперед-вверх;

3) полет:

- руки вперед-вверх;
- туловище согнуто, голова вперед;
- вынос полусогнутых ног вперед;

4) приземление:

- одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню;
- колени полусогнуты, туловище слегка наклонено;
- руки движутся свободно вперед – в стороны;
- сохранение равновесия при приземлении.

Высокий уровень — соответствие всем четырем критериям и входящим в них качественным показателям.

Средний уровень — соответствие трем показателям.

Ниже среднего — соответствие двум показателям.

3. Бросок набивного мяча

Оборудование. В физкультурном зале делается разметка от линии вдоль мата (метки через 50 см на дистанции 5 м). В конце линии ставится яркая стойка. Готовятся 3 набивных (медицинских) мяча весом 500 г.

Методика проведения

С целью предупреждения травм в разминке используются физические упражнения, разогревающие мышцы плечевого пояса. В вводную часть разминки включены отжимания от пола: для мальчиков – на прямых ногах, для девочек – на согнутых в коленях ногах.

Ребенок подходит к контрольной линии, начерченной на полу. Инструктор предлагает ему бросить мяч до яркой стойки. Бросок выполняется из положения ноги врозь, мяч отведен за голову как можно дальше. Ребенок совершает 3 броска. Лучший результат фиксируется в протоколе.

Количественный показатель: дальность броска в см.

Качественные показатели бросания набивного мяча:

1) исходное положение:

- стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч;
- прямые руки держат мяч за головой;

2) замах:

- отведение рук с мячом как можно дальше;

3) бросок:

- резким движением рук бросок мяча вдаль;

- сохранение заданного направления полета мяча.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем трем критериям и входящим в них качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям из любых трех критериев.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие только двум показателям.

4. Метание мешочка с песком

Оборудование. На спортивной площадке мелом размечается дорожка (метки через 50 см на дистанции 2 м). Готовятся 3 мешочка с песком (вес мешочка 150 г).

Методика проведения

Выполняется разминка; инструктор приглашает ребенка к линии. Бросок выполняется из положения стоя, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага, рука с мешочком за головой. Ребенок производит 3 броска каждой рукой. Инструктор осуществляет замер после каждого броска и лучший результат заносит в протокол. В протоколе фиксируются количественные и качественные показатели.

Количественные показатели: дальность броска в см.

Качественные критерии и показатели метания:

1) исходное положение:

- стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая – впереди, правая – на носок;

- правая рука с предметом на уровне груди;

2) замах:

- поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела;

- одновременно разгибая правую руку, размашисто отводя ее вниз – в сторону;

- перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть – вверх;

3) бросок:

- продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить;

- хлещущим движением кисти бросок мяча вдаль-вверх;

- сохранение заданного направления полета мяча.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем трем критериям и входящим в них качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум показателям.

5. Определение уровня сформированности гибкости

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев.

Дается две попытки.

Количественный показатель гибкости: величина наклона в см, если она ниже нулевой отметки, то оценивается со знаком «+», если выше ее, то со знаком «-».

Качественные показатели:

а) Исходное положение:

- ноги на расстоянии 8-10 см, руки опущены

б) Наклон:

- наклон туловища вперед, ноги не согнуты, руки и пальцы выпрямлены.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум показателям.

6. Ловкость

Оборудование. На беговой дорожке (длина 10 м) расставляются 8 кеглей на расстоянии 100 см; расстояние между стартом и первой кеглей, а также между последней кеглей и финишем – 150 см.

Методика проведения

Инструктор дает задание: пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. По команде ребенок бежит к финишу. Инструктор (на финише) фиксирует количественные показатели. Выполняется 2 попытки.

Количественный показатель ловкости: время в секундах, затраченное на выполнение задания.

Качественные показатели бега:

- небольшой наклон туловища, голова прямо;
- руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутрь, быстрый вынос бедра маховой ноги;
- прямолинейность, ритмичность бега;
- точность движения (бег без задевания кеглей).

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум показателям.

7. Оценка функции равновесия

Предварительная работа

Готовится секундомер и протокол

Методика обследования

Инструктор предлагает детям игровое задание: изобразить «цаплю» - И.п.: стоя на одной ноге, другую ногу согнуть, приставить стопой к колену и отвести под углом 90°.

Затем инструктор предупреждает, что если кто-нибудь сойдет с места, то выйдет из игры.

Количественный показатель: время в секундах, затраченное на выполнение задания.

Качественные показатели:

- а) Туловище держит прямо, смотрит вперед.
- б) Руки на поясе.
- в) Нога согнута в колене под углом 90°, отведена в сторону и приставлена стопой к колену.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум показателям.

Показатели	Пол	Возраст
		4 года
<i>Быстрота</i> Бег на 30 м	М	10,5-8,8
	Д	10,7-8,7
<i>Скоростно-силовые качества (см)</i> 1.Прыжок в длину с места.	М	53,5-76,6
	Д	51,1-73,9
2.Прыжок в высоту с места.	М	-
	Д	-
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из и.п. стоя.	М	117-185
	Д	97-178
Метание мешочка с песком вдаль правой рукой	М	2,5-4,1
	Д	2,4-3,4
Метание мешочка с песком вдаль левой рукой.	М	2,0-3,4
	Д	1,8-2,8
<i>Гибкость (см)</i> Наклон туловища вперед на	М	1-4
	Д	3-7

гимнастической скамейке		
Ловкость (сек.)	М	8,5-8,0
Бег на 10 м между предметами	Д	9,5-9,0
Статическое равновесие (сек.)	М	3,3-5,1
Удержание равновесия на одной ноге	Д	5.2-8,1

Темпы прироста физических качеств

В течение года показатели физических качеств могут изменяться. Это происходит за счет естественного роста детей, роста их двигательной активности, целенаправленной работы по физическому воспитанию.

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усаковым.

$$W = \frac{100(V2 - V1)}{\frac{1}{2}(V1 + V2)}$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста(%)	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8 - 10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Диагностическая карта (Приложение №1)

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

- 1) оценить различные стороны психомоторного развития детей;
- 2) видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
- 3) широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА 2023 - 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Образовательные области	Виды организованной образовательной деятельности	Продолжительность организованной образовательной деятельности				
		Возрастные группы				
		Общеразвив. направленности для детей от 2 до 3 лет	Общеразвив. направленности для детей от 3 до 4 лет	Общеразвив. направленности для детей от 4 до 5 лет	Общеразвив. направленности для детей от 5 до 6 лет	Общеразвив. направленности для детей от 6 до 7 лет
1. Обязательная (инвариантная) часть						
<i>Социально-коммуникативное развитие</i>	Формирование социальных отношений	Реализуется при взаимодействии взрослого с детьми в различных видах деятельности				
	Формирование основ гражданской ответственности и патриотизма					
	Трудовое воспитание					
	Формирование безопасного поведения					
<i>Познавательное развитие</i>	Ознакомление с окружающим миром («Окружающий мир», «Природа»)	1/10	1/15	1/20	1/25	1/30
	Математические представления	Реализуется в различных видах деятельности	1/15	1/20	1/25	2/60
	Сенсорные эталоны и познавательные действия	Реализуется при взаимодействии взрослого с детьми в различных видах деятельности				
<i>Речевое развитие</i>	Развитие речи	2/20	1/15	1/20	1/25	2/60
	Подготовка к обучению грамоте	Реализуется на «Развитии речи»			1/25	1/30
	Интерес к художественной литературе	Реализуется ежедневно в ходе режимных моментов				

<i>Художественно-эстетическое развитие</i>	Рисование	1/10	1/15	1/20	1/25	1/30
	Лепка	1/10	1/15 (чередуются понедельно)	1/20 (чередуются понедельно)	1/25 (чередуются понедельно)	1/30 (чередуются понедельно)
	Аппликация	-				
	Конструктивная деятельность	Реализуется в различных видах деятельности	Реализуется в центрах активности 1 раз в неделю (обогащенная игра)	Реализуется в центрах активности 1 раз в неделю (обогащенная игра)	1/25	1/30
	Музыкальная деятельность	2/20 (по подгруппам)	2/30	2/40	2/50	2/60
	Театрализованная деятельность	Реализуется при взаимодействии взрослого с детьми в различных видах деятельности				
<i>Физическое развитие</i>	Физическая культура	3/30 (по подгруппам)	2/30	2/40	3/75	3/90
	Формирование основ здорового образа жизни	Реализуется при взаимодействии взрослого с детьми в различных видах деятельности				
Итого		10/100	9/135	9/180	12/300	14/420
2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений (вариативная)						
<i>Социально-коммуникативное развитие</i>	Дорогою добра	-	Реализуется при взаимодействии взрослого с детьми в различных видах деятельности			
<i>Художественно-эстетическое развитие</i>	Хореография	-	1/15	1/20	1/25	1/30
Итого		10/100	10/150	10/200	13/325	15/450

2.2. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности

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

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

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

Основные движения:

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

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

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, "змейкой", с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой

по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

Строевые упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

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

5) Активный отдых.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

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

Решение совокупных **задач воспитания** в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

2.3. КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ООД «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Группа №4		Группа №7		Задачи	Программное содержание				Оборудование	Метод. обеспечение
№ п/п	Дата	№ п/п	Дата		I часть	ОРУ	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры		
1.	01.09	1.	05.09	Развивать умение ориентироваться в пространстве при ходьбе в разных направлениях; развивать умение действовать по сигналу воспитателя, бежать одновременно всей группой; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении.	-	1. И/у «Пройдем по дорожке» - ходьба между двумя линиями 2,5-3 м 2. И/у «Бегите ко мне» - бег в прямом направлении 3-4 раза	Ходьба стайкой в обход зала	Шнуры, игрушка.	ООД № 1, стр.24
2.	04.09			Развивать умение ориентироваться в пространстве при ходьбе в разных направлениях; развивать умение действовать по сигналу воспитателя, бежать одновременно всей группой; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении.	-	1. И/у «Пройдем по дорожке» - ходьба между двумя линиями 2,5-3 м 2. И/у «Бегите ко мне» - бег в прямом направлении 3-4 раза	Ходьба стайкой в обход зала	Шнуры, игрушка.	ООД № 1, стр.24
3.	08.09	2.	06.09	Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании; развивать умение действовать по сигналу воспитателя, бежать одновременно всей группой.	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении.	-	1. Прокатывание мячей «Прокати и догони».	«Бегите ко мне»	Мячи	Материал для повторения, стр.30 (1-ая неделя)
4.	11.09	3.	12.09	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; упражнять в прыжки на двух ногах на месте.	Ходьба в колонне по одному. Легкий бег, расставив руки в стороны.	ОРУ без предметов (комплекс № 1, с.26)	1. Прыжки на двух ногах на месте 2-3 раза; 2. Игровое задание «Птички»	«Найдем птичку»	Мячи, игрушка мишка, кукла.	ООД № 2, стр. 25
5.	15.09	4.	13.09	Упражнять в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; упражнять в прыжках на двух ногах на месте	Ходьба в колонне по одному. Легкий бег, расставив руки в стороны.	ОРУ без предметов (комплекс № 1, с.26)	1. Прыжки на двух ногах на месте. 2. Игровое задание «Птички»	«Найдем птичку» «Мой веселый звонкий мяч»	Мячи, игрушка птичка.	Материал для повторения, стр.30 (2-ая неделя)

6.	18.09	5.	19.09	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба и бег в колонне по одному. И/у «Вороны!», «Стрекозы!»	ОРУ с мячом (комплекс № 2, с.27)	1. Прокатывание мячей «Прокати и догони».	«Кот и воробышки»	Мячи, шнур.	ООД № 3, стр.27
7.	22.09	6.	20.09	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании; упражнять в бросании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному. И/у «Вороны!», «Стрекозы!»	ОРУ с мячом (комплекс № 2, с.27)	1. Прокатывание мячей «Прокати и догони». 2. Бросание мяча друг другу.	«Найди свой домик»	Мячи.	Материал для повторения, стр.30 (3-я неделя)
8.	25.09	7.	26.09	Развивать способность ориентироваться в пространстве, умение действовать по сигналу; развивать умение группироваться при лазании под шнур.	Ходьба и бег по кругу. Поворот в другую сторону, повторение задания.	ОРУ с кубиками (комплекс № 3, с.29)	1. Ползание с опорой на ладони и колени «Доползи до погремушки» - 3 раза.	«Быстро в домик» «Найдем жучка»	Кубики, шнуры, стойки, погремушки, гимнастическая скамейка.	ООД № 4, стр.28
9.	29.09	8.	27.09	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба и бег по кругу. Поворот в другую сторону, повторение задания.	ОРУ с кубиками (комплекс № 3, с.29)	1. Упражнение на равновесие «Пойдем по мостику» 2. Ползание с опорой на ладони и колени «Доползи до мишки».	«Пузырь»	2 стоки, шнур, игрушка медведь, гимнастическая доска	Материал для повторения, стр.30 (4-я неделя)
10.	02.10	9.	03.10	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; бег колонне по одному и враспынную. И/у «Лягушки»	ОРУ без предметов (комплекс № 4, с 31)	1. Упражнение на равновесие «Пойдем по мостику». 2. Прыжки на двух ногах через шнур 4-5 раз.	«Догони мяч»	Гимнастические доски, шнуры, мячи.	ООД № 5, стр.31
11.	06.10	10.	04.10	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба и бег по кругу. Поворот в другую сторону, повторение задания.	ОРУ без предметов (комплекс № 4, с 31)	1. Упражнение на равновесие «Пойдем по мостику» 2. Ползание с опорой на ладони и колени «Мы - маленькие мышата».	«Поймай комара»	2 стоки, шнур, гимнастическая доска.	Материал для повторения, стр.37 (1-я неделя)
12.	09.10	11.	10.10	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании	Ходьба и бег по кругу. Поворот в другую сторону и	ОРУ без предметов (комплекс № 5, с.32)	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Игровое упражнение «Прокати мяч».	«Автомобили»	Обручи, бубен, мячи, рули, красный и зеленый флажок.	ООД № 6, стр.32

				друг другу.	повторение задания.					
13.	13.10	12.	11.10	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать ориентировку в пространстве.	Ходьба и бег по кругу.	ОРУ без предметов (комплекс № 5, с.32)	1. И/у «Побежим по дорожке». 2. И/у «Попрыгаем как мячики»	«Поезд»	Мячи, 2 веревки.	Материал для повторения, стр.37 (2-ая неделя)
14.	16.10	13.	17.10	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, по всему залу. И/у «Стрекозы», «Кузнечики»	ОРУ с мячом (комплекс № 6, с.34)	1. И/у «Быстрый мяч» - прокатывание мячей в прямом направлении 2-3 раза. 2. И/у «Проползи – не задень» - ползание между предметами, не задевая их.	«Зайка серый умывается» «Найдем зайку»	Мячи, кубики, шнур, обручи, набивные мячи, игрушка зайчик.	ООД № 7, стр.33
15.	20.10	14.	18.10	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в прыжках, игровом задании с мячом.	Ходьба в колонне по одному, в рассыпную.	ОРУ с мячом (комплекс № 6, с.34)	1. И/у «Перепрыгни канавку» 2. И/у «Чей мяч дальше»	«Поезд» «Найдем игрушку»	2 веревки, мячи, игрушка мышка.	Материал для повторения, стр.37 (3-я неделя)
16.	23.10	15.	24.10	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и в упражнениях в равновесии.	Ходьба в колонне по одному, по кругу, бег по кругу.	ОРУ на стульчиках (комплекс № 7, с.36)	1. Ползание под шнур «Крокодильчики» 2-3 раза. 2. Упражнение в равновесии «Пробеги – не задень» - 2-3 раза	«Кот и воробышки»	Стульчики, кегли, 2 стойки, шнур.	ООД № 8, стр.35
17.	27.10	16.	25.10	Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнениях с мячом.	Ходьба и бег в колонне по одному.	ОРУ на стульчиках (комплекс № 7, с.36)	1. Ползание «Крокодильчики». 2. И/у «Прокати мяч товарищу»	«Наседка и цыплята»	Стульчики, 2 стойки, шнур, мячи.	Материал для повторения, стр.37 (4-ая неделя)
18.	30.10	17.	31.10	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры; развивать у детей умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	И/у «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе. И/у «Бабочки» (легкий бег).	ОРУ с ленточками (комплекс № 8, с.38)	1. Упражнение в равновесии «В лес по тропинке» - ходьба в умеренном темпе по ограниченной опоре 2. Прыжки с продвижением вперед «Зайки – мягкие лапочки»	«Автомобили» «Найдем зайчонка»	Ленточки, 2 доски, игрушка зайчик, красный и зеленый флажки.	ООД № 9, стр.38

19.	03.11	18.	01.11	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры; упражнять в прокатывании мячей.	И/у «Веселые мышшки». Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе. И/у «Бабочки».	ОРУ с ленточками (комплекс № 8, с.38)	1. И/у «Прокати и догони мяч» 2. Равновесие «Пробеги по дорожке»	«Мыши в кладовой» «Найдем мышонка»	2 доски, игрушка мышонок, ленточки, мячи.	Материал для повторения, стр.45 (1-ая неделя)
20.	10.11	19.	07.11	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры; упражнять в прокатывании мячей.	И/у «Веселые мышшки». Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе. И/у «Бабочки».	ОРУ с ленточками (комплекс № 8, с.38)	1. И/у «Прокати и догони мяч» 2. Равновесие «Пробеги по дорожке»	«Мыши в кладовой» «Найдем мышонка»	2 доски, игрушка мышонок, ленточки, мячи.	Материал для повторения, стр.45 (1-ая неделя)
		20.	08.11	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; упражнять в прыжках из обруча в обруч; формировать умение прокатывать мяч друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Ходьба в колонне с высоким подниманием колен. И/у «Лошадки», «Стрекозы».	ОРУ с обручем (комплекс № 9, с.40)	1. Прыжки через предметы «Через болото» 2. Прокатывание мячей «Точный пас» 8-10 раз	«Мыши в кладовой» «Где спрятался мышонок?»	Обручи, мячи, маска кошки, веревка, шнуры.	ООД № 10, стр.39
21.	13.11	21.	14.11	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Ходьба в колонне с высоким подниманием колен. И/у «Лошадки», «Стрекозы».	ОРУ с обручем (комплекс № 9, с.40)	1. Прыжки «Через болото» 2. Прокатывание мячей «Точный пас»	«Мыши в кладовой» «Где спрятался мышонок?»	Обручи, мячи, маска кошки.	Материал для повторения, стр.45 (2-ая неделя)
22.	17.11	22.	15.11	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	И/у «Твой кубик». Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий.	ОРУ без предметов (комплекс № 10, с.42)	1. Игровое задание с мячом «Прокати – не задень». 2. И/у «Быстрые жучки».	«По ровненькой дорожке»	Кубики, мячи, кегли.	ООД № 11, стр.41
23.	20.11	23.	21.11	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча; упражнять в прыжках.	Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий.	ОРУ без предметов (комплекс № 10, с.42)	1. И/у «Прокати – не задень» 2. И/у «Перепрыгни ручеек».	«Найди свой домик»	Шнуры, мячи	Материал для повторения, стр.45 (3-я неделя)

24.	24.11	24.	22.11	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; упражнять в ползании, развивая координацию движений; формировать чувство равновесия.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному.	ОРУ с флажками (комплекс № 11, с.44)	1. Ползание с опорой на ладони и колени «Паучки» 2. Упражнение в равновесии – ходьба по доске с выполнением задания «Сделай как я» 2-3 раза.	«Поймай комара»	Флажки, 2 доски, кубики, шнуры, палочка, веревка.	ООД № 12, стр.43
25.	27.11	25.	28.11	Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений с мячом.	Ходьба и бег в колонне по одному.	ОРУ с флажками (комплекс № 11, с.44)	1. И/у «Прокати в ворота» 2. Лазанье под дугу «Мышки»	«Пузырь»	Дуги, флажки, мячи	Материал для повторения, стр.45 (4-я неделя)
26.	01.12	26.	29.11	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в прыжках; Формировать умение сохранять устойчивое равновесие	Ходьба и бег в колонне по одному, враспынную.	ОРУ с кубиками (комплекс № 12, с. 46)	1. Упражнение в равновесии – «Пройди – не задень». 2. Прыжки с продвижением вперед «Лягушки-попрыгушки».	«Коршун и птенчики» «Найдем птенчика»	Кубики, шнур, птенчик	ООД № 13, стр.45
27.	04.12	27.	05.12	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве Формировать умение сохранять устойчивое равновесие	Ходьба и бег в колонне по одному, враспынную.	ОРУ с кубиками (комплекс № 12, с.46)	1. Ползание «Пролезь в норку» 2. Упражнение в равновесии – «Пройди по дорожке».	«Найди свой домик»	2 шнура, ворота	Материал для повторения, стр.52 я (1-ая неделя)
28.	08.12	28.	06.12	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному. И/у «Самолеты»	ОРУ с мячом (комплекс № 13, с.48)	1. Прыжки со скамейки на мягкое покрытие. 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.	«Найди свой домик»	2 скамейки, мячи, мат, шнуры	ООД № 14, стр.47
29.	11.12	29.	12.12	Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры.	Ходьба и бег в колонне по одному.	ОРУ с мячом (комплекс № 13, с.48)	1. Упражнение в равновесии - «Пройди по мостику» 2. Прыжки «С кочки на кочку»	«Наседка и цыплята»	2 доски, обручи	Материал для повторения, стр.53 (2-ая неделя)
30.	15.12	30.	13.12	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; Упражнять в прокатывании мяча	Ходьба и бег в колонне по одному. И/у	ОРУ с кубиками (комплекс №	1. Прокатывание мяча между предметами «Не упусти».	«Лягушки-попрыгушки»	Мячи, кубики, игрушка лягушка, 3 дуги,	ООД № 15, стр.49

				между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	«Воробышки»	14, с.49)	2. Ползание под дугу «Проползи – не задень»	«Найдем лягушонка»	шнур	
31.	18.12	31.	19.12	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках;	Ходьба и бег в колонне по одному, враспынную.	ОРУ с кубиками (комплекс № 14, с.49)	1. Прыжки: спрыгивание со скамейки; 2. И/у «Кузнечики»	«Воробышки и кот»	Кубики, скамейки	Материал для повторения, стр.53 (3-ая неделя)
32.	22.12	32.	20.12	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая способность ориентироваться в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре, сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ходьба и бег в колонне по одному, враспынную. И/у «На прогулку»	ОРУ на стульчиках (комплекс № 15, с.51)	1. Ползание по доске с опорой на колени и ладони «Жучки на бревнышке». 2. Упражнение в равновесии - «Пройдем по мостику».	«Птица и птенчики» «Найдем птенчика»	Стульчики, гимнаст. доски, шнур, игрушечный птенчик	ООД № 16, стр.51
33.	25.12	33.	26.12	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия ходьбе по канату.	Ходьба и бег в колонне по одному, враспынную.	ОРУ на стульчиках (комплекс № 15, с.51)	1. Прокатывание мяча между предметами 2. И/у «Над обрывом».	«По ровненькой дорожке»	Стульчики, канат, кегли	Материал для повторения, стр.53 (4-ая неделя)
34.	29.12	34.	27.12	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия ограниченной площади опоры; упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.	Ходьба и бег в колонне по одному. И/у «Великаны»	ОРУ с платочками (комплекс № 16, с.54)	1. Упражнение в равновесии - «Пройди – не упади» 2. Прыжки из обруча в обруч «Из ямки в ямку»	«Коршун и цыплята» «Найдем цыпленка»	Платочки, гимнаст. доски, обручи, шнур, цыпленок	ООД № 17, стр.53
		35.	09.01	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в прокатывании мячей в прямом направлении; прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.	Ходьба и бег в колонне по одному, враспынную.	ОРУ с платочками (комплекс № 16, с.54)	1. Прокатывание «Прокати товарищу» 2. Прыжки «Из ямки в ямку»	«Воробышки и кот»	Мячи, обручи.	Материал для повторения, стр.61 (1-ая неделя)
35.	12.01	36.	10.01	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; упражнять в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Игровое упражнение «На полянке»	ОРУ с обручем (комплекс № 17, с.55)	1. Прыжки «Зайки – прыгуны». 2. Прокатывание мяча между предметами.	«Птица и птенчики».	Обручи, кубики, набивные мячи, корзина, шнур	ООД № 18, стр.55
36.	15.01	37.	16.01	Упражнять детей в прокатывании мячей в прямом направлении, в прыжках с продвижением вперед.	И/у «Веселые мышки». И/у «Бабочки» (легкий	ОРУ с обручем (комплекс №	1. И/у «Перепрыгни из ямки в ямку». 2. Прокатывание мячей	«Наседка и цыплята»	Обручи, мячи	Материал для повторения, стр.61 (2-ая

					бег).	17, с.55)	в прямом направлении.			неделя)
37.	19.01	38.	17.01	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов. Развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу. Повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений	Ходьба и бег вокруг кубиков в чередовании	ОРУ с кубиком (комплекс № 18, с.57)	1. Прокатывание мяча друг другу «Прокати - поймай» 2. Ползание на четвереньках «Медвежата»	«Найди свой цвет»	Кубики, мячи, шнур	ООД № 19, стр.56
38.	22.01	39.	23.01	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Игровое упражнение «На полянке»	ОРУ с кубиком (комплекс № 18, с.57)	1. Прыжки «Зайки – прыгуны». 2. Прокатывание мяча в ворота.	«Наседка и цыплята»	Обручи, кубики набивные мячи, мячи, 3 дуги.	Материал для повторения, стр.61 (3-я неделя)
39.	26.01	40.	24.01	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, касаясь руками пола; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	И/у «Лягушки и бабочки».	ОРУ без предметов (комплекс № 19, с.59)	1. Ползание под дугу, не касаясь руками пола. 2. Упражнение в равновесии - «По тропинке».	«Лохматый пес»	Бубен, дуги, гимн. доски	ООД № 20, стр.59
40.	29.01	41.	30.01	Упражнять в ползании под дугу, касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба и бег в колонне по одному, враспынную.	ОРУ без предметов (комплекс № 19, с.59)	1. Ползание под дугу, не касаясь руками пола. 2. Равновесие «По ровненькой дорожке».	«Поймай снежинку»	Дуги, 2 стойки, шнур.	Материал для повторения, стр.61 (4-ая неделя)
41.	02.02	42.	31.01	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами.	ОРУ с кольцом (комплекс № 20, с.62)	1. Упражнение в равновесии - «Перешагни – не наступи». 2. Прыжки из обруча в обруч «С пенька на пенек»	«Найди свой цвет».	Кольца, шнуры, обручи, кубики.	ООД № 21, стр.62
42.	05.02	43.	06.02	Развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить упражнения с прокатыванием мяча в прямом направлении, упражнения в ползании.	Ходьба и бег по кругу.	ОРУ с кольцом (комплекс № 20, с.62)	1. Катание мячей в прямом направлении. 2. И/у «Мыши в норке»	«Кот и мышки»»	Мячи, дуги, маска кота.	Материал для повторения, стр.68 (1-ая неделя)
43.	09.02	44.	07.02	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; упражнять в прыжках с высоты мягком приземлении на полусогнутые ноги;	Ходьба и бег в колонне по одному. И/у «Мышки»,	ОРУ с малым обручем (комплекс № 21, с.64)	1. Прыжки с гимнастической скамейке «Веселые воробышки».	«Воробышек и в гнездышках» «Найдем	Обручи, скамейка, мячи, набивные мячи, игрушка	ООД № 22, стр.63

				развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	«Лошадки»		2. Прокатывание мяча между предметами «Ловко и быстро!».	воробышка	воробей.	
44.	12.02	45.	13.02	Упражнять в прыжках с высоты мягком приземлении на полусогнутые ноги; в сохранении устойчивого равновесия при уменьшенной площади опоры.	Ходьба и бег в колонне по одному. И/у «Мышки», «Лошадки»	ОРУ с малым обручем (комплекс № 21, с.64)	1. Прыжки «Зайки». 2. Ходьба по скамейке «Акробаты».	«Лохматый пес»	Скамейка, маска пса.	Материал для повторения, стр.68 (2-ая неделя)
45.	16.02	46.	14.02	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; развивать ловкость и глазомер при бросании мяча через шнур; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры. Бег врассыпную.	ОРУ с мячом (комплекс № 22, с.65)	1. Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. 2. Бросание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	«Воробышек и кот».	Шнуры, мячи, 2 стойки, шнур	ООД № 23, стр.65
46.	19.02	47.	20.02	Упражнять в подлезании по дугу, не касаясь руками пола, повторить упражнения с прыжками	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры. Бег врассыпную.	ОРУ с мячом (комплекс № 22, с.65)	1. Прыжки «Из ямки в ямку» 2. Подлезание под дугу в группировке.	«По ровненькой дорожке»	Обручи, 3 дуги.	Материал для повторения, стр.69 (3-ая неделя)
		48.	21.02							
47.	26.02	49.	27.02	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться лазания под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	ОРУ без предметов (комплекс № 23, с.67)	1. Проползание в группировке «Под дугу». 2. Упражнение в равновесии - ходьба по доске с выполнением задания	«Лягушки». «Найдем лягушонка»	Дуги, доски, шнур, игрушка лягушка.	ООД № 24, стр.67
48.	01.03	50.	28.02	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться лазания под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	ОРУ без предметов (комплекс № 23, с.67)	1. Проползание в группировке «Под дугу». 2. Упражнение в равновесии - ходьба по доске с выполнением задания	«Лягушки». «Найдем лягушонка»	Дуги, доски, шнур, игрушка лягушка.	ООД № 24, стр.67
49.	04.03	51.	05.03	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться лазания под дугу; разучить бросок мяча из-за головы	Ходьба и бег врассыпную.	ОРУ без предметов (комплекс № 23, с.67)	1. Подлезание под дугу не касаясь руками пола. 2. Бросание мяча вдаль из-за головы двумя	«Воробышек и кот»	Дуги, мячи.	Материал для повторения, стр.69 (4-ая неделя)

				двумя руками.			руками.			
50.	11.03	52.	06.03	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе.	ОРУ с кубиком (комплекс № 24, с.70)	1 Упражнение в равновесии - «Ровным шагом». 2. Прыжки на двух ногах «Змейкой».	«Кролики»	Кубики, 2 доски, шнур, стойки	ООД № 25, стр.69
		53.	12.03	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры с выполнением заданий; в бросании мяча вверх и ловле его двумя руками.	Ходьба и бег в колонну по одному, врассыпную.	ОРУ с кубиком (комплекс № 24, с.70)	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ходьба по доске с перешагиванием через предметы.	«Поймай комара»	Мячи, 2 доски, кубики.	Материал для повторения, стр.76 (1-ая неделя)
51.	15.03	54.	13.03	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры с выполнением заданий; в бросании мяча вверх и ловле его двумя руками.	Ходьба и бег в колонну по одному, врассыпную.	ОРУ с кубиком (комплекс № 24, с.70)	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ходьба по доске с перешагиванием через предметы.	«Поймай комара»	Мячи, 2 доски, кубики.	Материал для повторения, стр.76 (1-ая неделя)
52.	18.03	55.	19.03	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; учить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. И/у «На прогулку»	ОРУ без предметов (комплекс № 25, с.71)	1. Прыжки через препятствия «Через канавку» 2. Прокатывание мячей друг другу «Точно в руки».	«Найди свой цвет».	Шнуры, мячи, обручи, кубики.	ООД № 26, стр.71
53.	22.03	56.	20.03	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную.	ОРУ без предметов (комплекс № 25, с.71)	1. Упражнение в равновесии - ходьба по шнуру. 2. Катание мяча «Сбей кеглю»	«Найди свой домик»	Шнур, мячи, кегли	Материал для повторения, стр.76 (2-ая неделя)
54.	25.03	57.	26.03	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча об пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Ходьба и бег в колонне по одному. И/у «Лошадки», «Бабочки»	ОРУ с мячом (комплекс № 26, с.73)	1. Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками «Брось – поймай» 2. Ползание по повышенной опоре «Муравьишки»	«Зайка серый умывается», «Найдем зайку»	Мячи, корзина, скамейки, игрушечный зайка.	ООД № 27, стр.73
55.	29.03	58.	27.03	Упражнять в ползании на	Ходьба и бег в	ОРУ с мячом	1. Равновесие	«Лохматый	2 скамейки,	Материал для

				повышенной опоре; в сохранении устойчивого равновесия.	колонне по одному.	(комплекс № 26, с.73)	«Акробаты». 2. И/у «Медвежата»	пес»	маска пса	повторения, стр.76 (3-ая неделя)
56.	01.04	59.	02.04	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Ходьба и бег между предметами.	ОРУ без предметов (комплекс № 27, с.74)	1. Ползание на четвереньках «Медвежата». 2. Упражнение в равновесии - «Канатоходцы»	«Автомобили».	Кубики, обручи, канат.	ООД № 28, стр.74
57.	05.04	60.	03.04	Упражнять в бросании мяча через шнур; повторить упражнения с прыжками; развивать координацию движений.	Ходьба и бег в колонне по одному.	ОРУ без предметов (комплекс № 27, с.74)	1. Перебрасывание мяча через шнур 2. Прыжки «По кочкам»	«По ровненькой дорожке»	2 стойки, шнур, мячи	Материал для повторения, стр.60 (4-ая неделя)
58.	08.04	61.	09.04	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег вокруг кубиков.	ОРУ с кубиками (комплекс № 28, с.77)	1. Упражнение в равновесии - ходьба боком, приставным шагом, по скамейке. 2. Прыжки на двух ногах «Из канавки в канавку»	«Тишина». «Найдем лягушонка»	Кубики, гимнастическая скамейка, шнуры	ООД № 29, стр.77
59.	12.04	62.	10.04	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки с высоты. Упражнять в бросании мяча вдаль двумя руками из-за головы.	Ходьба и бег в колонне по одному.	ОРУ с кубиками (комплекс № 28, с.77)	1. Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы. 2. Прыжки на двух ногах «Из канавки в канавку»	«Тишина»,	Гимнастическая скамейка, шнуры	Материал для повторения, стр.83 (1-ая неделя)
60.	15.04	63.	16.04	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; учить приземляться на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба и бег в колонне по одному. И/у «Жучки полетели»	ОРУ с косичкой (комплекс № 29, с.79)	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу «Точный пас».	«По ровненькой дорожке».	Косички, обручи, мячи.	ООД № 30, стр.78
61.	19.04	64.	17.04	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в лазанье по наклонной доске.	Ходьба и бег в колонне по одному. И/у «Жучки полетели»	ОРУ с косичкой (комплекс № 29, с.79)	1. Лазанье по наклонной доске на четвереньках. 2. Прыжки «Веселый мяч»	«Воробышек и кот»	Наклонная доска, мячи.	Материал для повторения, стр.84 (2-ая неделя)
62.	22.04	65.	23.04	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать	Ходьба и бег в колонне по	ОРУ без предметов	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя	«Мы топаем	Мячи, кубики	ООД № 31, стр.62

				ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	одному. И/у «Великаны», «Гномы»	(комплекс № 30, с.80)	руками. 2. Ползание на четвереньках «Медвежата».	ногами»		
63.	26.04	66.	24.04	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	И/у «Великаны», «Гномы»	ОРУ без предметов (комплекс № 30, с.80)	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание «Медвежата».	«Кролики и сторож»	Мячи.	Материал для повторения, стр.84 (3-ая неделя)
64.	27.04			Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя. Повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному	ОРУ с обручем (комплекс № 31, с.82)	1. Ползание с опорой на ладони и колени «Проползи – не задень». 2. Упражнение в равновесии - «По мостику».	«Огуречик, огуречик...».	Обручи, кубики, скамейка, шнур	ООД № 32, стр.82
65.	03.05	67.	07.05	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную по всему залу.	ОРУ с кольцом (комплекс № 32, с.85)	1. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры.	«Мыши в кладовой». «Где спрятался мышонок?»	Кольцо, скамейка, 5-6 шнуров, веревка	ООД № 33, стр.84
66.	06.05	68.	08.05	Повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному	ОРУ с обручем (комплекс № 31, с.82)	1. Ползание «Медвежата». 2. Равновесие «По ровненькой дорожке».	«Воробышек и кот».	Кубики, скамейка	Материал для повторения, стр.84 (4-ая неделя)
67.	13.05	69.	14.05	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; учить приземляться на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба и бег в колонне по одному. И/у «Жучки полетели»	ОРУ с косичкой (комплекс № 29, с.79)	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу «Точный пас».	«По ровненькой дорожке».	Косички, обручи, мячи.	ООД № 30, стр.78
68.	17.05	70.	15.05	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки полусогнутые ноги; упражнять детей в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.	ОРУ с мячом (комплекс № 33, с.86)	1. Прыжки с высоты «Парашютисты» 2. Прокатывание мяча друг другу.	«Воробышек и кот».	Мячи, скамейка, кубики, набивные мячи	ООД № 34, стр.86
69.	20.05	71.	21.05	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со	Ходьба и бег в колонне по	ОРУ с мячом (комплекс №	1. Прыжки с высоты	«Воробышек и кот».	Мячи, скамейка, кубики,	ООД № 34, стр.86

				скамейки полусогнутые ноги; упражнять детей в прокатывании мяча друг другу.	одному между предметами.	33, с.86)	2. Прокатывание мяча друг другу.		набивные мячи	
70.	24.05	72.	22.05	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча вверх и ловле его. Повторить ползание по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному. И/у «Пчелки»	ОРУ с флажками (комплекс № 34, с.88)	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по скамейке «Жучки»	«Огуречик, огуречик...»	Флажки, мячи, короб, гимн. скамейки	ООД № 35, стр.87
71.	27.05	73.	28.05	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; упражнять в лазаньи по наклонной доске; повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; бег враспынную по всему залу.	ОРУ без предметов (комплекс № 35, с.89)	1. Ходьба по наклонной доске. 2. И/у «Медвежата»	«Коршун и цыплята».	Наклонная доска, лестница, шнур	ООД № 36, стр.89
72.	31.05	74.	29.05	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; упражнять в лазаньи по наклонной доске; повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; бег враспынную по всему залу.	ОРУ без предметов (комплекс № 35, с.89)	1. Ходьба по наклонной доске. 2. И/у «Медвежата»	«Коршун и цыплята».	Наклонная доска, лестница, шнур	ООД № 36, стр.89

2.4. ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формы, способы, методы и средства реализации программы педагог определяет самостоятельно в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

Согласно ФГОС ДО педагог может использовать различные **формы** реализации программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей: двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и другие).

Для достижения задач воспитания в ходе реализации программы педагог может использовать следующие **методы**:

<i>Совместная образовательная деятельность педагогов с детьми</i>		<i>Самостоятельная деятельность детей</i>	<i>Образовательная деятельность в семье</i>
<i>Организованная образовательная деятельность</i>	<i>Образовательная деятельность в режимных моментах</i>		
<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - классические (обычные) - игровые - сюжетные - тематические - комплексные - контрольно-диагностические - коррекционные - учебно-тренирующего характера - с играми-эстафетами - с играми аттракционами - на спортивных комплексах - на тренажерах - на танцевальном материале - на воздухе <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с предметами - без предметов - имитационные - игры с элементами спорта - спортивные упражнения 	<p>Индивидуальная работа с детьми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игровые упражнения - игровые ситуации <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - классическая - игровая - музыкально-ритмическая - аэробика - имитационные движения - полоса препятствий <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - корригирующие - коррекционные - классические <p>Спортивные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - городки - элементы баскетбола - бадминтон - элементы хоккея - элементы настольного тенниса - элементы футбола <p>Физкультурные минутки</p> <p>Динамические паузы</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Спортивные праздники</p> <p>Гимнастика после дневного сна</p>	<p>Спортивные уголки в группах с набором оборудования для двигательной деятельности детей в режиме дня</p> <p>Атрибуты для спортивных игр</p> <p>Оборудование для спортивных игр</p>	<ul style="list-style-type: none"> - беседы - совместные игры - походы - занятия в спортивных секциях - подвижные игры - игровые упражнения - имитационные движения

При реализации программы педагог может использовать различные **средства**, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов:

- демонстрационные и раздаточные;
- визуальные, аудиальные, аудиовизуальные;
- естественные и искусственные;
- реальные и виртуальные.

Вариативность форм, методов и средств реализации программы зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей. Важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребёнка в образовательном процессе.

При выборе форм, методов, средств реализации программы педагог учитывает субъектные проявления ребёнка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности; творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Занятия в младшей группе детского сада проводятся два раза в неделю, их продолжительность составляет до 20 минут. Содержание каждого второго занятия в неделю аналогично предыдущему. По своему усмотрению педагог может вносить дополнения в различные части занятия, в том числе и свои варианты подвижных игр.

Помещение (зал, групповая комната) проветривается, предварительно проводится влажная уборка. Поверхность пола должна быть сухой после влажной уборки во избежание травм. Дети занимаются в соответствующей и общепринятой одежде (трусы, майка или футболка). Если условия не позволяют, то упражнения в положении сидя и лежа следует заменить другими.

Прежде чем дети начнут заниматься, желательно познакомить их с залом: показать пособия, оборудования, место их хранения. Можно показать им фрагмент физкультурного занятия в средней или старшей группе, обратить их внимание на то, как дети выполняют различные упражнения.

Физкультурные занятия во второй младшей группе построены по общепринятой структуре и состоят из вводной, основной и заключительной частей. Для каждой части занятия характерны свои задачи.

Вводная часть (2–3 минуты) включает упражнения, которые мобилизуют внимание детей, подготавливают к выполнению предстоящей двигательной нагрузки, являясь небольшой разминкой. Это упражнения в ходьбе, беге, построениях, с различными заданиями, иногда с музыкальным сопровождением.

Упражнения в ходьбе и беге, как правило, проводятся в чередовании. Сначала предлагается ходьба – примерно половину и треть "круга", а затем – бег полный "круг", и задания повторяются. Понятие "круг" условное, кроме специальной ходьбы и бега действительно по кругу. Можно по углам зала поставить ориентиры (небольшие предметы – кубики, кегли (кроме флажков на палочке)), чтобы детям легче было ориентироваться.

Построения и перестроения развивают у детей ориентировку в пространстве, помогают осмысливать свои действия.

В начале года, на первых занятиях не стоит предлагать организованного построения, дети могут упражняться в совместных действиях в игровой форме, например, при передвижении с одной стороны зала на другую, в виде игры – "Пошли в гости к кукле (мышке)". Через несколько занятий воспитатель предлагает построение в шеренгу, колонну небольшими группами по кругу, используя ориентиры (кубики, мячи, шнуры и т. д.)

Основная часть (12–15 минут) включает гимнастические упражнения общеразвивающего характера с различными предметами и без них; основные виды движений (упражнения в равновесии, прыжках, лазании и метании), подвижную игру.

Для выполнения общеразвивающих упражнений построения могут быть различными и выполняться по ориентирам (кубики, мячи, кегли), особенно в начале обучения.

Особое внимание воспитатель уделяет правильному исходному положению ног, так как это определяет общую нагрузку на организм и отдельные группы мышц.

Исходные положения предлагаются самые разнообразные: стойка ноги на ширине ступни, на ширине плеч, стойка на коленях, лежа на спине и животе. Важен последовательный переход от одного исходного положения к другому.

Так, если нужно перевести детей из положения стоя в положение лежа, то сначала их переводят в положение сидя (плавно опускаясь), а затем в положение лежа. Для перехода

из положения стоя в положение стойка на коленях требуется, чтобы дети сначала присели и затем плавно опустились на колени (не ударяясь о пол).

При проведении общеразвивающих упражнений в положении стоя, как правило, используют две позиции – стойка ноги на ширине ступни и на ширине плеч. Наклоны и повороты воспитатель выполняет с детьми 1–2 раза. Далее малыши продолжают выполнять упражнение самостоятельно по указанию педагога.

В основном упражнения воспитатель показывает сам и некоторые из них может показать наиболее подготовленный ребенок. После показа и объяснения дети самостоятельно выполняют прыжки, а ритм задает воспитатель – это могут быть удары в бубен, хлопки в ладоши или музыкальное сопровождение.

В течение одной недели каждого месяца желательно проводить общеразвивающие упражнения без предметов. На остальных занятиях используется различное оборудование. Это делает упражнения более интересными и позволяет варьировать одни и те же задания.

При подборе предметов необходим принцип оптимальной организации занятий. Так, если в основной части занятия включаются упражнения с мячами – прокатывание или перебрасывание, то и общеразвивающие упражнения желательно провести с мячами.

Составляя перспективный план занятий, воспитатель намечает упражнения для обучения, повторения и закрепления. На выполнение обучающих упражнений отводится больше времени, на повторение знакомого материала не требуется детального объяснения, а предполагается лишь некоторые уточнения или частичный показ.

В младшей группе обычно планируется два вида основных движений на одном занятии. Увеличение набора основных движений может снизить качество усвоения упражнений.

Правильная организация занятий предполагает продуманное расположение пособий, поэтому в плане или конспекте занятия желательно обозначить схему их размещения, а также и местоположения детей и педагога.

Условием, обеспечивающим освоение детьми двигательных навыков и умений, является подбор основных движений для каждого занятия с учетом их сочетаемости и постепенного усложнения. Это достигается двукратным повторением каждого занятия в течение недели, с небольшими изменениями и правильным подбором второго основного движения, которое в данном случае выступает как средство дополнения двигательного опыта детей, подготовки их к новому заданию. Например, на первой неделе каждого месяца вторым движением планируются прыжки, а на следующей неделе прыжки являются первым основным движением: такая последовательность способствует их лучшему усвоению.

Систему планирования основных видов движений можно представить в следующем виде:

- на первой неделе каждого месяца детей обучают равновесию и упражняют в прыжках;
- на второй неделе обучают прыжкам и упражняют в метании (все упражнения с мячом обозначены термином "метание"):
- на третьей – обучают метанию и упражняют в лазании,
- на четвертой – обучают лазанию и упражняют в равновесии.

Такая система последовательности при обучении дошкольников основным видам движений разработана автором данного пособия. В практике работы данная система названа воспитателями "круговой".

Подвижная игра - кульминационный момент занятия в плане физической и эмоциональной нагрузки на организм ребенка.

Заключительная часть (2–3 минут). После подвижной игры детей надо привести в относительно спокойное состояние и только после этого можно перейти к другим видам

деятельности. Как правило, в заключительную часть занятия входят простые упражнения, игры малой подвижности, хороводы.

3.2.ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ

Развивающая предметно-пространственная среда рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей, выступая основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

Предметно-пространственная среда спортивного зала включает организованное пространство помещения, материалы, оборудование, электронные образовательные ресурсы и средства обучения и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, материалы для организации самостоятельной творческой деятельности детей. Предметно-пространственная среда спортивного зала создает возможности для учёта особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

При организации предметно-пространственной среды спортивного зала детского сада учитываются:

- возраст, уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования;
- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия, в которых находится дошкольное образовательное учреждение;
- задачи образовательной программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников ДОО, участников сетевого взаимодействия и других участников образовательной деятельности).

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала содержательно-насыщенная; трансформируемая; полифункциональная; доступная; безопасная, обеспечивает возможность реализации разных видов индивидуальной и коллективной деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной, продуктивной и прочее, в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учёта особенностей и коррекции недостатков их развития.

Для занятий в спортивном зале созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- 1) возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения программы;
- 2) выполняются требования санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов;
- 3) выполняются требования пожарной безопасности и электробезопасности;
- 4) выполняются требования по охране здоровья обучающихся и охране труда работников ДОО;
- 5) возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов к объектам инфраструктуры ДОО.

Спортивный инвентарь, материалы и оборудование спортивного зала соответствует возрастным задачам воспитания детей дошкольного возраста и имеют документы, подтверждающие соответствие требованиям безопасности.

Для проведения занятий физической культурой на участке детского сада

оборудована физкультурная площадка с зонами для подвижных и спортивных игр.

3.3. ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года) – М.: Мозаика – Синтез, 2021
2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет - М.: Мозаика – Синтез, 2021
3. Сборник подвижных игр/ Автор-сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: Мозаика – Синтез, 2021
4. Федорова С. Ю. Планы физкультурных занятий. 3-4 года. – М.: Мозаика – Синтез, 2021.

Диагностическая карта

Уровень овладения необходимыми умениями и навыками по образовательной области «Физическое развитие»

(Физическая культура)

на начало (конец) 2023-2024 учебного года

Группа № _____ общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Гибкость		Скоростно-силовые качества												Выносливость		Ловкость		Статич. равновесие		Общее кол-во баллов		Средний балл		Уровень развития			
		Наклон туловища вперед		Быстрота бег на 30м		Прыжок в длину с места		Прыжок в высоту		Бросок набивного мяча		Метание мешочка с песком правой рукой		Метание мешочка с песком левой рукой		Бег 150м		Бег на 10м между предметами		Равновесие на одной ноге		Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.		
		н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.										
1																													
2																													
3																													
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													
	Количество баллов																												
	Средний балл																												
	% кач-ва усвоения прогр																												