

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 6 до 7 лет**

Тамбов, 2023 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ .....	3
1.1. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ОТ 6 ДО 7 ЛЕТ .....	3
1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	5
1.3. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	6
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ .....	13
2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА 2023 - 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД..	13
2.2. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» .....	15
2.3. КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ООД «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	20
2.4. ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	47
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	49
3.1. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА .....	49
3.2.ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ .....	51
3.3. ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	52
Приложение №1 .....	53

## I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ОТ 6 ДО 7 ЛЕТ

У детей шести-семи лет произвольное внимание уже преобладает над непроизвольным, но способность управления им развита еще недостаточно. Сильно выражены рефлексy подражания и повторения.

Для образования двигательного навыка и закрепления его как условного рефлекса, т.е. образования двигательного стереотипа, необходима определенная повторяемость и последовательность применения внешних раздражителей. К примеру, такими раздражителями являются физические упражнения, проводимые по определенному плану

Успешному образованию двигательного навыка способствует и то, что дети данного возрастного периода способны осознавать последовательность событий, понимают сложные обобщения. В связи с быстрым развитием двигательного отдела головного мозга дети становятся более подвижными, у них совершенствуются навыки бега, ходьбы, способности к сохранению равновесия. Ребенок постепенно приучается подчинять свои действия требованиям коллектива или определенным правилам игры. Полученные ребенком впечатления об окружающем мире оставляют определенный след, сохраняются и закрепляются, а при необходимости и воспроизводятся с помощью памяти.

У ребенка седьмого года жизни продолжается процесс окостенения позвоночника, делая его более прочным. Близко к завершению окостенение мелких костей кисти и пальцев рук. Эти изменения придают телу ребенка большую устойчивость и облегчают ему выполнение таких движений, как повороты туловища, стойка на одной ноге и т.п. Что касается увеличения массы и силы мышц, то сравнительно с пятилетним ребенком они незначительны. Однако имеются и существенные отличия. Они заключаются в качественных изменениях двигательной деятельности: в более совершенной координации движений, большей экономичности, устранении лишних движений. Благодаря развитию высших нервных центров ребенок проявляет произвольное внимание, сознательные волевые усилия, умение составлять предварительный план действий. В движениях ребенка видна осмысленность, способность к самоконтролю, достаточно правильной оценке процесса и результатов движений – как своих, так и товарищей.

К моменту перехода в школу у ребенка формируются достаточно прочные двигательные навыки, необходимые в жизни. Они являются основательным фундаментом для решения более сложных двигательных задач в школе.

В условиях систематического воспитания и обучения у ребенка к этому возрасту складываются простейшие формы учебной деятельности: понимание учебной задачи, стремление к качеству ее выполнения, проявление любознательности и интереса к результату своих усилий, удовлетворение от достигнутого. В связи с этим отмечается значительный сдвиг в качестве движений. Ребенок понимает, например, что от лучшего замаха и устойчивости тела зависит сила и дальность броска при метании, от сильного, упругого отталкивания – легкость и быстрота бега. Познавательный мотив теперь становится ведущим в двигательной деятельности. Информация, которую ребенок получает в процессе выполнения различных двигательных действий, вызывает у него интерес. В группе ярко выделяются лидеры, появляются конкурентность, соревновательность. Последняя может отчетливо проявляться в двигательной деятельности и важна для сравнения себя с другими, что ведет к развитию образа Я, его детализации.

На седьмом году жизни систематическое физическое воспитание также направлено на развитие творчества, самостоятельности, инициативы в двигательных действиях, осознанного отношения к ним, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. В процессе организованной двигательной деятельности формируется интерес и любовь к спорту. У ребенка шести-семи лет в разнообразных формах двигательной деятельности совершенствуются физические качества. Развивается быстрота, сила, выносливость, гибкость,

ловкость. Продолжает формироваться потребность в ежедневной двигательной деятельности, умение сохранять правильную осанку. Развивается статическое и динамическое равновесие, координация движений и ориентировка в пространстве.

У детей закрепляется умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве. Совершенствуется техника основных движений, в двигательной сфере ребенок способен добиваться естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закрепляется умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Дети упражняются в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

В старшем дошкольном возрасте пульс становится более устойчивым и достигает 78-99 ударов в минуту, причем у девочек он на пять-семь ударов чаще, чем у мальчиков. Нагрузка считается оптимальной, если частота пульса не превышает 150-180% по сравнению с исходными данными. В том случае, если показатели пульса выше указанной нормы, физическую нагрузку следует снизить. Артериальное давление у детей до семи лет почти не изменяется: в три-четыре года оно составляет 96/58 мм рт. ст., в шесть-семь лет – 98/60 мм рт.ст.

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

По этой причине продолжительные физические и психические напряжения могут отрицательно сказаться на деятельности сердца и привести к нарушению сердечной деятельности. Следовательно, педагогу необходимо соблюдать большую осторожность при дозировании физической нагрузки на организм ребенка.

Восстановлению и общему расслаблению содействуют дыхательные упражнения. Наибольшим расслабляющим эффектом обладают упражнения на уменьшение частоты дыхания, изменение продолжительности вдоха и выдоха, а также дыхательные упражнения с участием вспомогательных мышц вдоха. Условия применения дыхательных упражнений должны исключать явление гипервентиляции.

Своевременное формирование движений и целесообразная последовательность их возникновения играют существенную роль в физическом и нервно-психическом развитии ребенка. Учитывая особенности данного возрастного периода и предыдущий опыт ребенка, перед ним ставят конкретные задачи. Постепенное выполнение ребенком этих задач и все большие возможности качественно изменяют характер его движений.

То, что являлось в движениях характерным для шестого года жизни, к концу седьмого года как бы свертывается, движения переходят в новое качество. Однако следует помнить, что в каждом отдельном случае развитие движений может иметь различную вариативность в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка. Поэтому учет индивидуального своеобразия и возможностей ребенка необходим для правильного руководства формированием движений.

Известно, что психическое развитие детей дошкольного возраста во многом зависит от их физического развития. Поэтому для эффективной реализации средств физического воспитания необходимо наряду с выше перечисленными факторами учитывать и особенности психического развития детей шести-семи лет, их индивидуальные черты. Данный возраст является чрезвычайно важным, поскольку служит переходной ступенью к новому этапу его развития — периоду младшего школьного возраста. Происходит дальнейшее физическое и

психофизиологическое развитие ребенка, закладывающее возможности будущего обучения в школе. Данный период призван подготовить ребенка к предстоящей перестройке всех познавательных процессов, приобретению им качеств, свойственных взрослому человеку. Это обусловлено тем, что старшему дошкольнику предстоит вступить в новые для него виды деятельности и системы межличностных отношений, которые потребуют наличие новых психических качеств.

## 1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

**Планируемые результаты на этапе завершения освоения программы (к концу дошкольного возраста):**

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;

### **Предметные результаты освоения программы**

К концу года дети 6 – 7 лет могут:

- Правильно выполнять все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- 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.
- 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; владеть школой мяча.
- Перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренге после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следить за правильной осанкой.
- Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.
- Участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис).

### 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. Измерение физической подготовленности проводится инструктором по физическому воспитанию 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 правой и левой рукой, прыжок в длину с места.
- *быстрота, координация движений*: бег на дистанции 10 метров схода и 30 м; «челночный бег» 3х10 м;
- *выносливость*: бег на дистанции 150 м;
- *гибкости*: наклон туловища вперед на скамейке.

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 раз).

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, на ширине ступни;
- 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. Прыжок в высоту с места**

*Предварительная работа*

В физкультурном зале готовится измерительная лента

Методика обследования

С целью предупреждения травм используются физические упражнения – прыжки. У детей педагог спрашивает: «Какое животное самое прыгучее?» (Кенгуру)

Ребенку предлагают достать рукой предмет, который подвешен над головой. Измерительная лента одним концом крепится на пояс ребенка, другой конец в обойме на полу. Прыгая вверх, ребенок вытягивает ленту из обоймы. Инструктор делает замер. Ребенок совершает три подскока. Лучший результат фиксируется в протоколе.

*Количественный показатель:* высота подскока в см.

*Качественные показатели прыжка в высоту с места:*

а) Исходное положение:

- ноги стоят параллельно, на ширине ступни;
- полуприсед;
- руки слегка отодвинуты назад.

б) Толчок:

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

в) Полет:

- руки вперед-вверх;
- туловище выпрямлено;
- выпрямление ног и движение вверх.

г) Приземление:

- одновременно на обе ноги, с переходом с носка на всю ступню;
- колени полусогнуты, туловище слегка наклонено;
- руки движутся свободно вперед-вниз;
- сохранение равновесия при приземлении.

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

*Средний уровень* (2 балла) – соответствие трем показателям.

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

### **4. 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 1000 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.

### **5. 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 200 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.

### **6. 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.

### **7. Выносливость**

**Оборудование.** Готовится беговая дорожка (дистанция 150 м).

#### **Методика проведения**

Инструктор выполняет с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног. Затем дети встают на линию старта и по команде «Марш!» вместе с воспитателем стайкой бегут к линии финиша. Инструктор с протоколом переходит на линию финиша.

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

*Качественные показатели:*

- небольшой наклон туловища, голова прямо;
- руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутрь;
- 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.

### **8. 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.

### **9. 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.

### 10. Оценка координации движений

**Оборудование.** Мячи (диаметр 20 см).

#### Методика проведения

Инструктор предлагает детям отбивать мяч, не сходя с места.

*Количественный показатель:* количество бросков и ударов (мальчики – 35-40, девочки – 35-40).

*Качественные показатели:*

- ноги на ширине плеч, смотрит перед собой;
- руки с мячом перед грудью, локти в стороны, вниз;
- бросок мяча вверх над головой;
- ловля мяча согнутыми в локтях руками у груди.

*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
		7 лет
<i>Быстрота</i> Бег на 30 м	М	8,0-7,4
	Д	8,7-7,3
<i>Скоростно-силовые качества (см)</i> 1.Прыжок в длину с места.	М	94,0-122,4
	Д	80,0-123,0
2.Прыжок в высоту с места.	М	23,8-30,2
	Д	22,9-29,1
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы изи.п. стоя.	М	242-360
	Д	193-311
Метание мешочка с песком вдаль правой рукой	М	6,0-10,0
	Д	4,0-6,8
Метание мешочка с песком вдаль левой рукой.	М	4,2-6,8
	Д	3,0-5,6
<i>Гибкость (см)</i> Наклон туловища вперед на гимнастической скамейке	М	3-6
	Д	4-8
<i>Выносливость</i> Бег на: 150 м	М+Д	41,2-33,6
<i>Ловкость (сек.)</i> Бег на 10 м между предметами	М	5,0-1,5
	Д	6,0-5,0
<i>Статическое равновесие (сек.)</i> Удержание равновесия на одной ноге	М	40-60

### 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*

<i>Темпы прироста(%)</i>	<i>Оценка</i>	<i>За счет чего достигнут прирост</i>
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
<b>1. Обязательная (инвариантная) часть</b>						
<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				
<b>Итого</b>		<b>10/100</b>	<b>9/135</b>	<b>9/180</b>	<b>12/300</b>	<b>14/420</b>
<b>2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений (вариативная)</b>						
<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
<b>Итого</b>		<b>10/100</b>	<b>10/150</b>	<b>10/200</b>	<b>13/325</b>	<b>15/450</b>

## 2.2. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

### Содержание образовательной деятельности

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

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

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

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

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

*Основные движения:*

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в

другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

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

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

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

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

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

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

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

#### *Общеразвивающие упражнения:*

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжатие пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;



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

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

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

#### *Ритмическая гимнастика:*

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

#### *Строевые упражнения:*

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

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

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **6) Активный отдых.**

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

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

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

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

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

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

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

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 №6		Группа №8		Группа №9		Задачи	Программное содержание				Оборудование	Метод.о беспече ние
№ п/п	Дата	№ п/п	Дата	№ п/п	Дата		I часть	ОРУ	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры		
1.	01.09	1.	05.09	1.	04.09	Упражнять детей в беге колонной по одному, умении переходить с бега на ходьбу; сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при броске мяча.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10м – ходьба, 20м - бег); бег враспынную, бег с нахождением своего места. Перестроение в три колонны.	ОРУ без предметов (комплекс № 1 с.10)	1. Упражнение в равновесии ходьба по гимнастической скамейке прямо. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры – 3-4 раза 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах	«Ловишки»	Бубен, гимн.скамейка, мешочки с песком, 8 шнуров, мячи.	ООД № 1, стр. 10
2.	06.09											
3.	04.09	2.	01.09	2.	05.09	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость, глазомер и точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Равномерный бег; ходьба враспынную, ходьба в колонне по одному.	-	И/у «Ловкие ребята», И/у «Пингвинь», И/у «Догони свою пару»	«Вершки и корешки»	8-10 мячей, мешочки с песком по количеству детей,	ООД № 3, стр.12
		3.	08.09									
4.	08.09	4.	07.09	3.	07.09	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнение с мячом и лазание под шнур, не задевая его.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук. Бег в колонне по одному, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	ОРУ с флажками (комплекс № 2, с.14)	1. Прыжки с доставанием до предмета. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу двумя руками из-за головы – 5-6 раз. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола – 3-4 раза	«Не оставайся на полу», «Летает – не летает»	Флажки, колокольчики, мячи, 2 стойки с натянутой веревкой, гимн.скамейка, кубы	ООД № 4, стр.13
5.	13.09	5.	12.09	4.	11.09	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнении с мячом, координацию движений в	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала по ориентирам, бег в умеренном темпе, перестроение	ОРУ с малым мячом (комплекс № 3, с.18)	1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд) – 2-3 раза 2. Ползание по гимнастической скамейке	«Удочка»	Малые мячи, гимн.скамейка, мешочек на веревочке, кегли, кубики	ООД № 7, стр. 18

						заданиях на сохранение равновесия; повторить упражнение на ползание по гимнастической скамейке.	в три колонны		на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков – 2-3 раза 3. Упражнение в равновесии - ходьба по скамейке с подниманием правой прямой ноги и хлопком под коленом.			
6.	15.09	6.	14.09	5.	14.09	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнении с мячом, координацию движений в заданиях на сохранение равновесия; повторить упражнение на ползание по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала по ориентирам, бег в умеренном темпе, перестроение в три колонны	ОРУ с малым мячом (комплекс № 3, с.18)	1 Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (12-15 раз подряд) – 3-4 раза. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях – 2-3 раза. 3. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине – 2 раза	«Удочка»	Малые мячи, гимн.скамейка, мешочек на веревочке, кегли, кубики	ООД № 8, стр.19
7.	11.09	7.	15.09	6.	12.09	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	Ходьба в колонне по одному; бег – 20 м; ходьба – 10 м. Ходьба и бег между предметами.	-	И/у «Гонка мячей» И/У «Пройди – не задень»	«Совушка», «Летает – не летает»	Мяч большого диаметра, 6 набивных мячей.	ООД № 9, стр.20
8.	20.09	8.	19.09	7.	18.09	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу педагога; в ползании по гимнастической скамейке; формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной опоре с выполнением задания; повторить прыжки через шнуры	Ходьба и бег по кругу в чередовании. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.	ОРУ с палками (комплекс № 4, с.21)	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. 2. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке: на середине присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч	«Не попадись»	Гимн.палки, 2 гимн. скамейка, 10 обручей, шнур	ООД № 10, стр. 21

9.	22.09	9.	21.09	8.	21.09	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу педагога; в ползании по гимнастической скамейке; формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной опоре с выполнением задания; повторить прыжки через шнуры	Ходьба и бег по кругу в чередовании. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.	ОРУ с палками (комплекс № 4, с.21)	1. Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, не задевая верхний край. 2. Упражнение в равновесии - ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи 3. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.	«Не попадись»	Гимн.палки, обручи, 10 шнуров, 6-8 набивных мячей	ООД № 11, стр.23
10.	18.09	10.	22.09	9.	19.09	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу педагога, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».	Ходьба в колонне по одному, переход на бег. Построение в круг.	-	И/у «Прыжки по кругу», И/у «Проведи мяч», И/у «Круговая лапта»	«Фигуры»	Мячи, 6-8 кеглей	ООД № 12, стр.23
11.	27.09	11.	26.09	10.	25.09	Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; сохраняя необходимую дистанцию.	ОРУ без предметов (комплекс № 5, с.26)	1. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой, на середине присесть, руки в стороны – 2-3 раза 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между ними 40 см.) – 3-4 раза 3. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками- 10-12 раз	«Перелет птиц»	2 гимн.скамейки и, 12-16 шнуров, малый мяч, 6-8 набивных мячей, кубы	ООД № 13, стр. 26
12.	29.09	12.	28.09	11.	28.09	Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; поставленными по двум сторонам зала, сохраняя необходимую дистанцию.	ОРУ без предметов (комплекс № 5, с.26)	1. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове – 2-3 раза 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед с	«Перелет птиц»	2 гимн.скамейки и, шнур, мяч большого диаметра, 6-8 набивных мячей, кубы, мешочки с песком	ООД № 14, стр.27

									махом рук – 3-4 раза. 3. Переброска мячей друг другу парами: один бросает мяч, другой ловит его двумя руками, предварительно хлопнув в ладоши (расстояние 2-2,5 м)			
13.	25.09	13.	29.09	12.	26.09	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задания в прыжках.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением; бег с преодолением препятствий.	-	И/у «Перебрось - поймай» И/у «Не попадись»	«Фигуры»	Бруски – 5шт, мячи (диаметр – 10-12 см), мешочки с песком, стойки, шнур	ООД № 15, стр. 28
14.	04.10	14.	03.10	13.	02.10	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.	Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, бег с перепрыгиванием через предметы	ОРУ с обручем (комплекс № 6, с.29)	1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги. 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. 3. Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении 4-5 м	«Не оставайся на полу», «Эхо»	Бруски- 6 шт, обручи, мат, гимна. скамейка, кубы, мячи.	ООД № 16, стр. 29
15.	06.10	15.	05.10	14.	05.10	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.	Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы.	ОРУ с обручем (комплекс № 6, с 29)	1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги. 2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание в корзину. 3. Лазанье в обруч на четвереньках, прямо и боком, в группировке, не касаясь руками пола.	«Не оставайся на полу», «Эхо»	Бруски, обручи, мат, гимна. скамейка, мячи, кубы, корзины.	ООД № 17, стр.31
16.	02.10	16.	06.10	15.	03.10	Повторить бег в среднем темпе; развивать точность броска; упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (до	-	И/у «Кто самый меткий?» И/у «Перепрыгни – не задень»	«Совушка»	Обручи, мешочки с песком, веревка.	ООД № 18, стр. 31





						при ходьбе по повышенной опоре				равновесии - ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.			
21.	20.10	21.	19.10	20.	19.10	Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; упражнять в упражнениях на равновесие при ходьбе по повышенной опоре	Ходьба в колонне по одному со сменой темпа движения. Ходьба широким (коротким) шагом. Бег враспынную и в колонне по одному	ОРУ с мячом (комплекс № 8, с. 36)	1. Ползание на четвереньках по скамейке с мешочком на спине «Проползи – не урони» – 2-3 раза. 2. Прыжки на двух ногах между предметами, в конце прыгнуть в обруч; 3. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове – 2-3 раза.	«Удочка»	Бубен, мячи, 10-12 кубиков, гимн.скамейка, веревка, мешочек с песком, обручи	ООД № 23, стр.37	
22.	16.10	22.	20.10	21.	17.10	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу; бег в умеренном темпе (до 2 минут); переход на ходьбу.	-	И/у «Лягушки» И/у «Не попадись»	«Ловишки с ленточками» «Эхо»	Мячи малого и среднего диаметра	ООД № 24, стр. 38	
23.	25.10	23.	24.10	22.	23.10	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, упражнять в ходьбе по канату, положенному на пол, в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом	Ходьба и бег в колонне по кругу с ускорением и замедлением.	ОРУ без предметов (комплекс №9, с.40)	1.Упражнение в равновесии - ходьба по канату боком, приставным шагом: пятки на полу, носки на канате; носки или середина стопы на канате 3м. 2.Прыжки на двух ногах через шнуры подряд без паузы – 3-4 раза. 3.Эстафета с мячом «Мяч водящему»	«Догони свою пару» «Угадай, чей голосок?»	Канаты – 2 шт, шнуры – 12-16 шт, 4 мяча большого диаметра	ООД № 25, стр.40	
24.	27.10	24.	26.10	23.	26.10	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, упражнять в ходьбе по канату, упражнять в	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и	ОРУ без предметов (комплекс №9, с.40)	1. Упражнение в равновесии - ходьба по канату боком приставным шагом, руки за головой.	«Догони свою пару» «Угадай, чей	Канаты – 2 шт, мячи	ООД № 26, стр.42	

						энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом	замедлением.		2.Прыжки на правой и левой ноге поочередно, продвигаясь вперед вдоль каната, 3. «Попади в корзину» - бросание мяча в корзину двумя руками – баскетбольный вариант.	голосок?»		
25.	23.10	25.	27.10	24.	24.10	Закреплять навык ходьбы с перешагиванием через предметы, бега с перепрыгиванием через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Ходьба в колонне по одному между кеглями; ходьба, перешагивая через шнуры; бег с перепрыгиванием через мячи.	-	И/у «Мяч о стенку» И/у «Будь ловким»	«Мышеловка» «Затейники»	Кегли – 6 шт, шнуры – 6 шт, 5 бруски	ООД № 27, стр.43
26.	01.11	26.	31.10	25.	30.10	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; повторить бросание мяча друг другу; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения; с упражнениями для рук (руки за голову; семенящим шагом, широким свободным шагом, руки на поясе);	ОРУ с короткой скакалкой (комплекс №10, с.45)	1.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.	«Фигуры»	Короткие скакалки, гимн.скамейк и, мешочки с песком, мячи	ООД № 28, стр.44
27.	03.11	27.	02.11	26.	02.11	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжками через короткую скакалку; бросание мяча друг другу; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения; с упражнениями для рук (руки за голову; семенящим шагом, широким свободным шагом, руки на поясе);	ОРУ с короткой скакалкой (комплекс №10, с.45)	1.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. 3. Передача мяча в шеренгах.	«Фигуры»	Короткие скакалки, мячи	ООД № 29, стр.46
28.	30.10	28.	03.11	27.	31.10	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу;	Ходьба в колонне по одному с остановкой и принятием позы	-	И/у «Гонка мячей» И/у «Не задень»	«Не оставайся на полу» «Затейники»	Кубики, мячи большого диаметра 3-4 шт., кубы,	ООД № 30, стр.46

						повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом	(птицы, лягушки, зайчика). Бег с перепрыгиванием через предметы				гимн. скамейки	
29.	08.11	29.	07.11	28.	09.11	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами, пролезании под дугу; повторить ведение мяча с продвижением вперед; формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег враспынную	ОРУ с кубиками (комплекс №11, с.48)	1. Ведение мяча в прямом направлении и между предметами 1 м. 2. Подлезание под дугу. 3. Упражнение в равновесии - ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.	«Перелет птиц» «Летает – не летает»	Кубики, шнур, мешочки с песком, набивные мячи, 2 обруча, 3 дуги, мячи.	ООД № 31, стр.48
30.	10.11	30.	09.11			Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами, пролезании под дугу; повторить ведение мяча с продвижением вперед; формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег враспынную	ОРУ с кубиками (комплекс №11, с.48)	1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3- 4 м. 2. Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении 5 м – 4 раза. 3. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком с песком	«Перелет птиц» «Летает – не летает»	Кубики, мешочки с песком, гимнастическая скамейка, кубы	ООД № 32, стр.50
	13.11	31.	10.11	29.	07.11	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и бегом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба с высоким подниманием колен, широким шагом, мелким, семенящим шагом на носочках; бег враспынную.	-	И/у «Мяч водящему» И/у «Не задень»	«По местам»	Кубики, мячи – 3-4 шт, веревка, мешочки,	ООД № 33, стр.50
31.	15.11	32.	14.11	30.	13.11	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить переход с одного пролета на другой при лазаньи на	Ходьба и бег враспынную; «змейкой», построение в три колонны.	ОРУ без предметов (комплекс №12, с 52)	1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали). 2.Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока пол двумя руками.	«Фигуры»	Кегли, 6-8 набивных мячей, гимнастическая стенка, 8-10 шнуров, гимнастическая скамейка,	ООД № 34, стр.51

						гимнастическую стенку; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.			3. Упражнение в равновесии - ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола.		мячи.	
32.	17.11	33.	16.11	31.	16.11	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку с переходом с одного пролета на другой; повторить упражнения на равновесие.	Ходьба и бег враспынную; «змейкой», построение в три колонны.	ОРУ без предметов (комплекс №12, с 52)	1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз. 2. Упражнение в равновесии - ходьба на носках по гимнастической скамейке, руки на пояс или за голову. 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).	«Фигуры»	Кегли, 6-8 набивных мячей, корзина, гимн. скамейка, мячи, шнуры	ООД № 35, стр.53
33.	13.11	34.	17.11	32.	14.11	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте, выполнении заданий с мячом; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы;	Ходьба с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному с выполнением поворотов, прыжков направо (налево); ходьба и бег враспынную.	-	И/у «Гонка мячей» И/у «С кочки на кочку»	«Хитрая лиса»	Мяч большого диаметра, плоские обручи	ООД № 36, стр.54
34.	22.11	35.	21.11	33.	20.11	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, беге в рассыпную, сохранении равновесии при ходьбе в усложненной ситуации; развивать ловкость в	Ходьба и бег в колонне по одному с различным положением рук, бег враспынную	ОРУ в парах (комплекс №13, с.56)	1. Упражнение в равновесии - ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи. 2. Прыжки на двух ногах	«Хитрая лиса»	Мешочки с песком, набивные мячи, мячи.	ООД № 37, стр.56

						упражнении с мячом.			между предметами, огибая их. 3.Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками 2 подхода по 10-12 раз.			
35.	24.11	36.	23.11	34.	23.11	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, беге в рассыпную, сохранении равновесии при ходьбе в усложненной ситуации; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Ходьба и бег в колонне по одному с различным положением рук, бег в рассыпную	ОРУ в парах (комплекс №13, с.56)	1. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания, руки на поясе. 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (двумя руками снизу, от груди, из-за головы). 3. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед.	«Хитрая лиса»	Шнуры, гимн.скамейки, мячи.	ООД № 38, стр.58
36.	20.11	37.	24.11	35.	21.11	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (до 1,5 мин); повторить упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий «Аист», «Лягушки», «Зайки!»; бег без остановки 1,5 минуты; обычная ходьба	-	И/У «Пройди – не задень!» И/у «Пас на ходу» И/у «Через скакалку»	«Совушка»	Кегли, мячи, скакалки.	ООД № 39, стр.58
37.	29.11	38.	28.11	36.	27.11	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба широким свободным шагом; ходьба мелким семенящим шагом, руки на поясе; бег в рассыпную; перестроение в три колонны.	ОРУ с гимн.палками (комплекс №14, с.60)	1.Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 6 м. 2. Ползание по скамейке на ладонях и коленях – 2-3 раза. 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» - 3-4 раза.	«Ловишки с ленточками» » «Эхо»	Гимн.палки, бубен, мячи, гимн. скамейки, ленточки, короткие шнуры	ООД № 40, стр.59
38.	01.12	39.	30.11	37.	30.11	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, прыжках на правой и левой ноге	Ходьба в колонне по одному; ходьба широким свободным шагом;	ОРУ с гимн.палками (комплекс	1.Прыжки между предметами: на двух ногах, на правой и левой ноге.	«Ловишки с ленточками» » «Эхо»	Гимн.палки, бубен, мячи, кубики, гимн. скамейки,	ООД № 41, стр.61

						попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	ходьба мелким семенящим шагом, руки на поясе; бег врассыпную; перестроение в три колонны.	№14, с.60)	2. Прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками. 3. Ползание под шнур правым и левым боком, группируясь.		ленточки, шнур	
39.	27.11	40.	01.12	38.	28.11	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий; повторить игровые упражнения в равновесии и в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную.	-	И/у «Пройди – не урони!» И/у «Из кружка в кружок» И/у «Стоп!»	«Совушка»	Обручи, кубики	ООД № 42, стр.61
40.	06.12	41.	05.12	39.	04.12	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения; бег врассыпную.	ОРУ с малым мячом (комплекс №15, с.63)	1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков, 3. Упражнение в равновесии - ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой 2-3 раза	«Воробышки-попрыгунчики»	Малые мячи, гимн.скамейки и, веревка.	ООД № 43, стр.63
41.	08.12	42.	07.12	40.	07.12	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения; бег врассыпную.	ОРУ с малым мячом (комплекс №15, с.63)	1.Перебрасывание мячей в парах. 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. 3. Прыжки со скамейки на мат или коврик.	«Воробышки-попрыгунчики»	Малые мячи, гимн.скамейки, набивные мячи, веревка, мат.	ООД № 44, стр.64
42.	04.12	43.	08.12	41.	05.12	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя;	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением	-	И/у «Пас на ходу» И/у «Кто быстрее» И/у «Пройди – не урони»	«Лягушки и цапля»	Мячи, кегли.	ООД № 45, стр.65

						повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, равновесии.						
43.	13.12	44.	12.12	42.	11.12	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	Ходьба и бег по кругу, с выполнением заданий.	ОРУ без предметов (комплекс №16, с.66)	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях 2-3 раза. 2. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	«Хитрая лиса», «Эхо»	Гимн.скамейка, мешочки с песком.	ООД № 46, стр.66
44.	15.12	45.	14.12	43.	14.12	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	Ходьба и бег по кругу, с выполнением заданий.	ОРУ без предметов (комплекс №16, с.66)	1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. 2. Упражнение в равновесии - ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени. 3. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.	«Хитрая лиса», «Эхо»	Скакалки, набивные мячи	ООД № 47, стр.68
45.	11.12	46.	15.12	44.	12.12	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание с использованием клюшки и шайбы; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками	-	И/у «Точный пас» И/у «Кто дальше бросит?» И/у «По дорожке проскользи»	«Два Мороза»	Шайбы, клюшки, кегли	ООД № 48, стр.68
46.	20.12	47.	19.12	45.	18.12	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя;	Ходьба и бег в колонне по одному; переход к ходьбе по кругу; бег	ОРУ с гимнастической палкой (комплекс	1. Упражнение в равновесии - ходьба по рейке гимнастической скамейке с мешочком на	«День и ночь»	Палки, гимн.скамейка, мешочки, мячи,	ООД № 49, стр.70

						упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по умеренной площади опоры; прыжках на двух ногах через препятствия.	врассыпную с остановкой по сигналу.	№17, с.70)	голове, руки произвольно; 2. Прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук; 3. Ведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой – 10м).		набивные мячи, шнур.	
47.	22.12	48.	21.12	46.	21.12	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по умеренной площади опоры; прыжках на двух ногах через препятствия.	Ходьба и бег в колонне по одному; переход к ходьбе по кругу; бег врассыпную с остановкой по сигналу.	ОРУ с гимнастической палкой (комплекс №17, с.70)	1. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной; 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обручи; 3. Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задеть их.	День и ночь»	Палки, гимн.скамейка, мячи, обручи, бруски.	ООД №50, стр.72
48.	18.12	49.	22.12	47.	19.12	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке.	И/у «Между санками». Ходьба и бег в умеренном темпе.	-	И/У «Кто быстрее И/у «Проскользи - не упади»	«Два Мороза»	Санки	ООД № 51, стр.72
49.	27.12	50.	26.12	48.	25.12	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук (за голову, на пояс, вверх); ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с кубиком (комплекс №18, с.74)	1. Прыжки в длину с места (на мат); 2. Эстафета с мячом «Поймай мяч»; 3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой.	«Совушка»	Кубики, мячи, маты.	ООД № 52, стр.73
50.	29.12	51.	28.12	49.	28.12	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук (за голову, на пояс, вверх); ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с кубиком (комплекс №18, с.74)	1. Прыжки в длину с места (на мат); 2. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши; 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	«Совушка»	Кубики, мячи, маты, мешочки с песком, гимн.скамейка и.	ООД № 53, стр.75



51.	25.12	52.	29.12	50.	26.12	Повторить упражнения с элементами хоккея; упражнять в метании снежков на дальность, в прыжках на двух ногах.	Ходьба и бег врассыпную; и/у «Снежная королева»	-	И/у «Кто дальше бросит?» И/у «Веселые воробышки»	«Два Мороза»	Кубики (кегли)	ООД № 54, стр.76
52.	10.01	53.	09.01	51.	11.01	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительными заданиями, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить пролезание под шнур.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную	ОРУ с малым мячом (комплекс №19, с.78)	1. Подбрасывание малого мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками; 2. Пролезание под шнур правым и левым боком; 3. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики.	«Удочка»	Малые мячи, стойки, веревка, мешочек с песком, гимн.скамейки и, кубики, шнуры, набивные мячи	ООД № 55, стр.77
53.	12.01	54.	11.01			Упражнять в ходьбе и беге с дополнительными заданиями, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить пролезание под шнур.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную	ОРУ с малым мячом (комплекс №19, с.78)	1. Бросание мячей и их ловля после отскока об пол друг другу в двух шеренгах; 2. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении с пролезанием под шнур; 3. Упражнение в равновесии - ходьба на носках между предметами, руки на пояс.	«Удочка»	Шнуры, набивные мячи, малые мячи, стойки, веревка, мешочек с песком, кубики	ООД № 56, стр.79
	15.01	55.	12.01	52.	09.01	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.	Ходьба и бег между снежками; упражнения в ходьбе и беге чередуются.	-	И/у «Хоккеисты» И/у «Прокати»	«Два Мороза»	Санки, клюшки, шайбы.	ООД № 57, стр.80
54.	17.01	56.	16.01	53.	15.01	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках и в прыжках;	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения; ходьба и	ОРУ со скакалкой (комплекс №20, с.81)	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине; 2. Упражнение в	«Паук и мухи»	Скакалки, гимн.скамейки и, шнур, мешочки с песком.	ООД № 58, стр.81

						развивать умение сохранять устойчивое равновесие.	бег враспынную.		равновесии - ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки; 3. Прыжки через короткую скакалку различными способами.			
55.	19.01	57.	18.01	54.	18.01	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках и в прыжках; развивать умение сохранять устойчивое равновесие.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения; ходьба и бег враспынную.	ОРУ со скакалкой (комплекс №20, с.81)	1. Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала; 2. Упражнение в равновесии - ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову; 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	«Паук и мухи»	Скакалки, кубики, гимн.скамейки, обручи, шнур	ООД № 59, стр.82
56.	15.01	58.	19.01	55.	16.01	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке	Ходьба в колонне по одному между постройками из снега; ходьба и бег враспынную.	-	И/у «По ледяной дорожке» И/у «По местам!»	«Поезд»	Санки.	ООД № 60, стр.83
57.	24.01	59.	23.01	56.	22.01	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания; закрепить навык энергичного отталкивания ногами от пола при прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий.	ОРУ с обручем (комплекс №21, с.84)	1. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; 2. Бросание одной рукой и ловля двумя руками мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры;	«Ключи»	Обручи, набивные мячи, гимн.скамейки, мячи, шнуры.	ООД № 61, стр.84

58.	26.01	60.	25.01	57.	25.01	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания; закрепить навык энергичного отталкивания ногами от пола при прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий.	ОРУ с обручем (комплекс №21, с.84)	1. Упражнение в равновесии - ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову; 2. Прыжки между набивными мячами на правой, затем на левой ноге; 3.И/у «Гонка мячей»	«Ключи»	Обручи, набивные мячи, гимн.скамейки, мячи, шнуры.	ООД № 62, стр.86
59.	22.01	61.	26.01	58.	23.01	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.	И/у «По местам»	-	И/У «Точная подача» И/у «Попрыгунчики»	«Два Мороза»	Клюшки, шайбы, санки	ООД № 63, стр.86
60.	31.01	62.	30.01	59.	29.01	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук, в перебрасывании мяча. Разучить прыжки подскоком, Повторить пролезаниепод шнур	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с гимн.палкой (комплекс №22, с.88)	1.Подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 8-10м 2-3 раза; 2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди 8-10 раз; 3. Подлезание по шнур прямо и боком 3-4 раза.	«Не оставайся на полу»	Палки, мячи, шнур, стойки, гимн.скамейка, кубы	ООД № 64, стр.87
61.	02.02	63.	01.02	60.	01.02	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки подскоком, Упражнять в перебрасывании мяча.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с гимн.палкой (комплекс №22, с.88)	1.Прыжки между предметами на двух ногах, затем на правой и левой ноге попеременно, используя энергичный взмах рук; 2. Ползание на ладонях и коленях между предметами. 3. Переброска мячей друг другу в парах.	«Не оставайся на полу»	Палки, мячи, гимн.скамейка, кубы	ООД № 65, стр.89

62.	29.01	64.	02.02	61.	30.01	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой, шайбой.	И/у «Фигуры»; ходьба в колонне по одному в умеренном темпе	-	И/у «Гонки санок» И/у «Пас на клюшку»	«Затейники»	Санки, шайбы, клюшки.	ООД № 66, стр.90
63.	07.02	65.	06.02	62.	05.02	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на левой и правой ноге, в метании мешочков, лазаньи по гимнастической стенке. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения; бег врассыпную.	ОРУ без предметов (комплекс №23, с.91)	1. Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет и спуск вниз; 2. Бросание мяча о стену и ловля его после отскока об пол 3. Упражнение в равновесии - ходьба парами по стоящим рядом гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе; 4. Метание мешочков с песком правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу.	«Не попадись»	Гимн.скамейки, мячи, бубен, мешочки с песком, шнур, обручи	ООД № 67, стр.91
64.	09.02	66.	08.02	63.	08.02	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на левой и правой ноге, в метании мешочков, лазаньи по гимнастической стенке. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения; бег врассыпную.	ОРУ без предметов (комплекс №23, с.91)	1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; 2. Перебрасывание мяча друг другу разными способами 3. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; 4. Метание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой.	«Не попадись»	Гимн.скамейки, мячи, набивные мячи, мешочки с песком, шнур	ООД № 68, стр.92

65.	05.02	67.	09.02	64.	06.02	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Ходьба по кругу, и/у «Снежинки»	-	И/у «Гонка санок» И/у «Загони шайбу»	«Карусель»	Санки, клюшки, шнур, шайбы.	ООД № 69, стр.93
66.	14.02	68.	13.02	65.	12.02	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами, повторить упражнение в равновесии и прыжки.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; ходьба и бег враспынную; и/у «Найди свое место»	ОРУ с большим мячом (комплекс №24, с.95)	1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их; 2. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг; 3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмахи рук.	«Жмурки» «Угадай, чей голосок?»	Мячи, набивные мячи, кегли, гимн.скамейки и, обручи, повязка на глаза.	ООД № 70, стр.94
67.	16.02	69.	15.02	66.	15.02	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами, повторить упражнение в равновесии и прыжки.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; ходьба и бег враспынную; и/у «Найди свое место»	ОРУ с большим мячом (комплекс №24, с.95)	1. Лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет; 2. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс; 3. Эстафета с мячом «Передал - садись».	«Жмурки» «Угадай, чей голосок?»	Мячи, гимн.скамейки и, мешочки с песком, повязка на глаза	ООД № 71, стр.96
68.	12.02	70.	16.02	67.	13.02	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением задания; повторить игровые упражнения с метанием снежков и прыжками.	Ходьба и бег с выполнением задания.	-	И/у «Не попадись» И/у «Кто дальше бросит?»	«Карусель»	Кубики разного цвета, кегли, шнур	ООД № 72, стр.96
69.	21.02	71.	20.02	68.	19.02	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с дополнительными заданиями. Повторить	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кубиками и кеглями; ходьба и бег враспынную.	ОРУ с малым мячом (комплекс №25, с.99)	1. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись, чтобы сохранить равновесие; 2. Бросание мяча вверх	«Ключи»	Малые мячи, кегли, гимн.скамейки и, большие мячи, шнуры, кубики	ООД № 73, стр.98

						задание в прыжках, эстафету с мячом.			одной рукой, ловля двумя руками; 3. Прыжки на двух ногах: ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперед 10м; 4. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге»			
				69.	22.02	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с дополнительными заданиями. Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кубиками и кеглями; ходьба и бег враспынную.	ОРУ с малым мячом (комплекс №25, с.99)	1. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной; 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед 2-3 раза; 3. Передача мяча в шеренгах.	«Ключи»	Кегли, гимн.скамейки, большие мячи, шнуры, кубики, мячи	ООД № 74, стр.100
70.	19.02	72.	22.02	70.	20.02	Повторить упражнения в беге на скорость, повторить игровые задания с прыжками и мячом.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; и/у «Бегуны»	-	И/у «Лягушки в болоте» И/у «Мяч о стенку»	«Совушка»	Клюшки, шайбы, санки	ООД № 75, стр.101
71.	28.02	73.	27.02	71.	26.02	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную. Повторить упражнение в прыжках, ползании, задания с мячом.	Ходьба в колонне по одному; и/у «Река и ров»; ходьба и бег враспынную.	ОРУ с флажками (комплекс №26, с.102)	1.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед; 2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками и ловля его после отскока от пола; 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	«Мышеловка»	Флажки, скакалки, мячи, веревка.	ООД № 76, стр.102
72.	01.03	74.	29.02	72.	29.02	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную. Повторить упражнение в прыжках, ползании, задания с мячом.	Ходьба в колонне по одному; и/у «Река и ров»; ходьба и бег враспынную.	ОРУ с флажками (комплекс №26, с.102)	1.Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам; 2. Переброска мячей в парах: по выбору детей; 3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.	«Мышеловка»	Флажки, скакалки, гимн.скамейки, мячи, шнуры.	ООД № 77, стр.104

73.	26.02	75.	01.03	73.	27.02	Упражнять детей в беге, прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Игра с бегом «Найди свой цвет»	-	Игра «Охотники и утки» Игра «Мы – веселые ребята»	«Тихо - громко»	Кубики разного цвета, мячи, ленточка	ООД № 78, стр.105
74.	06.03	76.	05.03	74.	04.03	Повторить ходьбу с выполнением заданий и ползание. Упражнять в метании мешочка в горизонтальную цель. Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу, ходьба в полуприседе.	ОРУ с палкой (комплекс №27, с.106)	1. Метание мешочков в горизонтальную цель 3 м; 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках 6-8 м; 3. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.	«Волк во рву»	Мешочки с песком, палки, гимна.скамейки и, шнуры, обручи.	ООД № 79, стр.106
				75.	07.03	Повторить ходьбу с выполнением заданий и ползание. Упражнять в метании мешочка в горизонтальную цель. Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу, ходьба в полуприседе.	ОРУ с палкой (комплекс №27, с.106)	1. Метание мешочков в горизонтальную цель; 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине; 3. Упражнение в равновесии - ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на голове.	«Волк во рву»	Мешочки с песком, палки, гимна.скамейки и, шнуры, кубики.	ООД № 80, стр.108
75.	04.03	77.	07.03	76	05.03	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками и мячом.	Ходьба по кругу, и/у «Кто быстрее до мяча»	-	И/у «Пас ногой» И/у «Ловкие зайчата»	«Горелки» «Эхо»	Мячи, шнуры, обручи.	ООД № 81, стр.108
76.	13.03	78.	12.03	76.	11.03	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания, упражнять в лазанье; повторить упражнения в равновесии и прыжки	Ходьба в колонне по одному: и/у «Река и ров».	ОРУ без предметов (комплекс №28, с.110)	1. Лазанье на гимнастическую стенку 2-3 раза; 2. Перебрасывание мячей в парах произвольным способом; 3. Упражнение в равновесии - ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи; 4. Прыжки на правой и	«Совушка»	Мячи, набивные мячи	ООД № 82, стр.109

									левой ногой между предметами			
77.	15.03	79.	14.03	77.	14.03	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; повторить упражнение на равновесие и прыжках.	Ходьба в колонне по одному: и/у «Река и ров».	ОРУ без предметов (комплекс №28, с.110)	1. Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая его; 2. Передача мяча - эстафета «Передача мяча в шеренге»; 3. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.	«Совушка»	Шнур, мячи, короткие скакалки	ООД № 83, стр.111
78.	11.03	80.	15.03	78.	12.03	Повторить упражнения с бегом; развивать ловкость в прыжках и упражнениях с мячом.	И/у «Салки – перебежки»	-	И/у «Гонка мячей»	«Удочка» «Горелки»	Мячи, веревка, мешочки с песком.	ООД № 84, стр.111
79.	20.03	81.	19.03	79.	18.03	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге. Упражнять в прыжках, с мячом. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие.	Ходьба в колонне по одному; ходьба вокруг кубиков; и/у «Быстро возьми».	ОРУ с малым мячом (комплекс №29, с.114)	1. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. 3. Переброска мяча в шеренге 10-12 раз	«Хитрая лиса»	Кубики, малые мячи, гимн.скамейки и, 2 шнура.	ООД № 85, стр.113
80.	22.03	82.	21.03	80.	21.03	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге. Упражнять на равновесие, в прыжках, с мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба вокруг кубиков; и/у «Быстро возьми».	ОРУ с малым мячом (комплекс №29, с.114)	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед. 3. Переброска мячей друг другу в парах.	«Хитрая лиса»	Кубики, малые мячи, гимн.скамейки и, мешочки с песком, скакалки.	ООД № 86, стр.115
81.	18.03	83.	22.03	81.	19.03	Повторить игровые упражнения с бегом; развивать ловкость при выполнении игровых заданий с мячом, прыжками.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; и/у «Быстро в шеренгу»	-	И/у «Перешагни – не задень» И/у «С кочки на кочку»	«Охотники и утки» «Великаны и гномы»	8 набивных мячей, 8 обручей.	ООД № 87, стр.115



82.	27.03	84.	26.03	82.	25.03	Повторить упражнения в ходьбе и беге. Упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.	ОРУ с обручем (комплекс №30, с.117)	1. Прыжки в длину с разбега. 2.Перебрасывание мяча друг другу в парах. 3. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени «Кто быстрее до кубика»	«Мышеловка»	Обручи, мячи, кубики, мат, резиновая дорожка	ООД № 88, стр.117
83.	29.03	85.	28.03	83.	28.03	Повторить упражнения в ходьбе и беге. Упражнять детей в прыжках в длину с разбега. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.	ОРУ с обручем (комплекс №30, с.117)	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Перебрасывание мяча. 3. Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур	«Мышеловка»	Обручи, мячи, стойки, мат, резиновая дорожка	ООД № 89, стр.119
84.	25.03	86.	29.03	84.	26.03	Упражнять в ходьбе и беге. Повторить упражнения с мячом и прыжки.	И/у «Слушай сигнал»	-	Игра «Пас ногой» И/у «Пингвины»	«Горелки»	Мячи, шнур, мешочки с песком.	ООД № 90, стр.119
85.	03.04	87.	02.04	85.	01.04	Упражнять детей в ходьбе колонне по одному, в перестроении в пары; повторить упражнения с метанием мешочков на дальность, ползанием. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.	ОРУ без предметов (комплекс №31, с.121)	1. Метание мешочка на дальность от плеча «Кто дальше бросит»; 2. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 3. Упражнение в равновесии - ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	«Ловишки» «Затейник»	Мешочки, кубики, гимнастическая скамейка, набивные мячи.	ООД № 91, стр.120
86.	05.04	88.	04.04	86.	04.04	Упражнять детей в колонне по одному, в перестроении в пары; в метании мешочка на дальность, в ползании и равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.	ОРУ без предметов (комплекс №31, с.121)	1. Метание мешочка на дальность. 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. 3. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно	«Ловишки» «Затейник»	Мешочки, кубики, короткие скакалки	ООД № 92, стр.122

87.	01.04	89.	05.04	87.	02.04	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в умении сохранять устойчивое равновесие.	Ходьба и бег в колонне по одному; и/у «Перебежки».	-	И/у «Пройди – не задень» И/у «Кто дальше прыгнет» И/у «Пас ногой» И/у «Поймай мяч»	«Тихо – громко»	Кегли, резиновый коврик, мат, шнурок, мячи.	ООД № 93, стр.123
88.	10.04	90.	09.04	88.	08.04	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, упражнения с мячом; упражнять в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному: и/у «По местам».	ОРУ на гимна. скамейках (комплекс №22, с.125)	1. Перебрасывание мяча в шеренгах 10-12 раз. 2. Прыжки в длину с разбега. 3 Упражнение в равновесии - ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.	«Ловишки с ленточкой»	Мячи, мешочки, набивные мячи, ленточки	ООД № 94, стр.124
89.	12.04	91.	11.04	89.	11.04	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания, упражнять в равновесии, в прыжках и мячом.	Ходьба в колонне по одному: и/у «По местам».	ОРУ на гимна. скамейках (комплекс №22, с.125)	1. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (два прыжка перед шнуром, третий – через шнур), 2. Переброска мячей друг другу в парах; 3. Бег друг за другом	«Салки с ленточкой»	Кубики, мячи, гимна. скамейки и, шнуры, ленточки	ООД № 95, стр.126
90.	08.04	92.	12.04	90.	09.04	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом; развивать ловкость при выполнении упражнений в прыжках и с мячом.	Ходьба и бег с выполнением заданий для рук.	-	И/у «гонка мячей» И/У «Лягушки в болоте»	«Горелки» «Великаны и гномы»	Мячи, шнур.	ООД № 96, стр.126
91.	17.04	93.	16.04	91.	15.04	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках с продвижением вперед на одной ноге, в бросание мяча о стенку	Ходьба в колонне по одному; бег врассыпную.	ОРУ с обручем (комплекс №33, с.129)	1. Бросание малого мяча о стену и ловля его после отскока; 2. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной; 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед.	«Совушка» «Великаны и гномы»	Обручи, гимна. скамейки и, малые мячи,	ООД № 97, стр.128
92.	19.04	94.	18.04	92.	18.04	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в	Ходьба в колонне по одному; бег врассыпную.	ОРУ с обручем (комплекс №33, с.129)	1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись и	«Совушка» «Великаны и гномы»	Обручи, гимна. скамейки и, кубики, малые мячи,	ООД № 98, стр.130

						прыжках с продвижением вперед на одной ноге. Бросание мяча о стенку			пройти до конца; 2. Прыжки на двух ногах между предметами; 3. Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками,			
93.	15.04	95.	19.04	93.	16.04	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость, в прыжках через короткую скакалку; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; повторить упражнение в равновесии с дополнительными заданиями.	Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе до 2 мин.	-	И/у «Пас на ходу» И/у «Брось – поймай» И/у «Как зайки» - прыжки через короткую скакалку.	«Охотники и утки»	Мячи, скакалки.	ООД № 99, стр.130
94.	24.04	96.	23.04	94.	22.04	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнение с мячом.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.	ОРУ с большим мячом (комплекс №34, с.132)	1. Прыжки в длину с места. 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед 6-10 м. 3. Пролезание в обруч прямо и боком 3-4 раза.	«Горелки»	Мячи, обручи.	ООД № 100, стр.131
95.	26.04	97.	25.04	95.	25.04	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнение с мячом.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.	ОРУ с большим мячом (комплекс №34, с.132)	1. Прыжки в длину с разбега 5-6 м 2. Метание мешочка в вертикальную цель 3-4 м 3. Упражнение в равновесии - ходьба между предметами с мешочком на голове.	«Горелки»	Мячи, мат, резиновая дорожка, обручи, мешочки.	ООД № 101, стр.133
96.	22.04	98.	26.04	96.	23.04	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением задания, в прыжках; повторить упражнения с мячом,	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, ходьба мелким семенящим шагом; бег враспынную.	-	И/у «Ловкие прыгуны» И/у «Проведи мяч» И/у «Пас друг другу» И/у «Как зайки»	«Мышеловка»	Мячи, обручи, кубики, скакалки	ООД № 102, стр.133

97.	27.04	99.	03.05	97.	27.04	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; повторить метание мешочков на дальность, прыжки; формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной опоре.	Ходьба в колонне по одному; ходьба по кругу; ходьба и бег враспынную.	ОРУ без предметов (комплекс №35, с.135)	1. Метание мешочка на дальность. 2. Упражнение в равновесии - ходьба по рейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 2 раза.	«Воробьи и кошка»	Мешочки, гимнастическая скамейка, кегли, веревка	ООД № 103, стр.135
98.	03.05	100.	02.05	98.	02.05	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; повторить метание мешочков на дальность, прыжки; формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной опоре.	Ходьба в колонне по одному; ходьба по кругу; ходьба и бег враспынную.	ОРУ без предметов (комплекс №35, с.135)	1. Метание мешочков с песком на дальность правой и левой рукой; 2. Пролезание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола; 3. Упражнение в равновесии – ходьба между предметами на носках с мешочком на голове	«Воробьи и кошка»	Кубики, мешочки с песком, стойки, шнур, веревка	ООД № 104, стр.136
99.	08.05	101	07.05	99	06.05	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в прыжках; повторить упражнение в лазании на гимнастическую стенку; формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий.	ОРУ с палками (комплекс №36, с.139)	1. Лазание по гимнастической стенке, перелезание с одного пролета на другой. 2. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки за головой или на поясе. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями.	«Охотники и утки» «Летает – не летает»	Палки, гимнастическая скамейка, кубики, кегли, мячи.	ООД № 106, стр.139
100.	06.05	102	07.05	100	07.05	Упражнять в ходьбе и беге; повторить задания с мячом.	Ходьба и бег с выполнением заданий; и/у «По местам!»	-	И/у «Гонка мячей» И/у «Пас ногой» И/у «Кто выше прыгнет»	«Не оставайся на полу»	Мячи, кубики, скакалки, гимнастическая скамейка, кубы.	ООД № 108, стр.141

101.	15.05	103	14.05	101	13.05	Упражнять детей в беге колонной по одному, умении переходить с бега на ходьбу; сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при броске мяча.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10м – ходьба, 20м - бег); бег враспынную, бег с нахождением своего места.	ОРУ без предметов (комплекс № 1 с.10)	1. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи 2. Прыжки на двух ногах между набивными мячами 3. Переброска мячей двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах	«Ловишки»	Бубен, гимн.скамейка, мешочки с песком, набивные мячи, мячи.	ООД № 2, стр. 12
102.	17.05	104	16.05	102	16.05	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в прыжках; повторить упражнение в лазании на гимнастическую стенку; формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий.	ОРУ с палками (комплекс №36, с.139)	1. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи» 2 раза. 2. Прыжки между предметами на правой и левой ноге. 3. Упражнение в равновесии – ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове.	«Охотники и утки» «Летает – не летает»	Палки, гимн.скамейка, мешочки с песком, кегли, мячи.	ООД № 107, стр.140
103.	13.05	105	17.05	103	14.05	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками и мячом.	Ходьба по кругу, и/у «Кто быстрее до мяча»	-	И/у «Пас ногой» И/у «Ловкие зайчата»	«Горелки» «Эхо»	Мячи, шнуры, обручи.	ООД № 81, стр.108
104.	22.05	106	21.05	104	20.05	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; повторить метание мешочков на дальность, прыжки; формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной опоре.	Ходьба в колонне по одному; ходьба по кругу; ходьба и бег враспынную.	ОРУ без предметов (комплекс №35, с.135)	1. Метание мешочка на дальность. 2. Упражнение в равновесии - ходьба по рейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 2 раза.	«Воробьи и кошка»	Мешочки, гимн.скамейка, кегли, веревка	ООД № 103, стр.135
105.	24.05	107	23.05	105	23.05	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; повторить метание мешочков на дальность,	Ходьба в колонне по одному; ходьба по кругу; ходьба и бег враспынную.	ОРУ без предметов (комплекс №35, с.135)	1. Метание мешочков с песком на дальность правой и левой рукой; 2. Пролезание под шнур прямо и боком, не касаясь	«Воробьи и кошка»	Кубики, мешочки с песком, стойки, шнур, веревка	ООД № 104, стр.136

						прыжки; формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной опоре.			руками пола; 3. Упражнение в равновесии – ходьба между предметами на носках с мешочком на голове			
106.	20.05	108	24.05	106	21.05	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением задания, в прыжках; повторить упражнения с мячом,	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, ходьба мелким семенящим шагом; бег врассыпную.	-	И/у «Ловкие прыгуны» И/у «Проведи мяч» И/у «Пас друг другу» И/у «Как зайки»	«Мышеловка»	Мячи, обручи, кубики, скакалки	ООД № 102, стр.133
107.	29.05	109	28.05	107	27.05	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнение с мячом.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с большим мячом (комплекс №34, с.132)	1. Прыжки в длину с места. 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед 6-10 м. 3. Пролезание в обруч прямо и боком 3-4 раза.	«Горелки»	Мячи, обручи.	ООД № 100, стр.131
108.	31.05	110	30.05	108	30.05	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнение с мячом.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с большим мячом (комплекс №34, с.132)	1. Прыжки в длину с разбега 5-6 м 2. Метание мешочка в вертикальную цель 3-4 м 3. Упражнение в равновесии - ходьба между предметами с мешочком на голове.	«Горелки»	Мячи, мат, резиновая дорожка, обручи, мешочки.	ООД № 101, стр.133
109.	27.05	111	31.05	109	28.05	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	-	И/у «Мяч водящему» И/у «Кто скорее до кегли»	«Горелки»	Кегли, кубики, мячи, шнуры	ООД № 105, стр.137

## 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><b>Физкультурные занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- классические (обычные)</li> <li>- игровые</li> <li>- сюжетные</li> <li>- тематические</li> <li>- комплексные</li> <li>- контрольно-диагностические</li> <li>- коррекционные</li> <li>- учебно-тренирующего характера</li> <li>- с играми-эстафетами</li> <li>- с играми аттракционами</li> <li>- на спортивных комплексах</li> <li>- на тренажерах</li> <li>- на танцевальном материале</li> <li>- на воздухе</li> </ul> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с предметами</li> <li>- без предметов</li> <li>- имитационные</li> <li>- игры с элементами спорта</li> <li>- спортивные упражнения</li> </ul>	<p><b>Индивидуальная работа с детьми:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игровые упражнения</li> <li>- игровые ситуации</li> </ul> <p><b>Утренняя гимнастика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- классическая</li> <li>- игровая</li> <li>- музыкально-ритмическая</li> <li>- аэробика</li> <li>- имитационные движения</li> <li>- полоса препятствий</li> </ul> <p><b>Упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- корригирующие</li> <li>- коррекционные</li> <li>- классические</li> </ul> <p><b>Спортивные игры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- городки</li> <li>- элементы баскетбола</li> <li>- бадминтон</li> <li>- элементы хоккея</li> <li>- элементы настольного тенниса</li> <li>- элементы футбола</li> </ul> <p><b>Физкультурные минутки</b></p> <p><b>Динамические паузы</b></p> <p><b>Подвижные игры</b></p> <p><b>Спортивные праздники</b></p> <p><b>Гимнастика после дневного сна</b></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"> <li>- беседы</li> <li>- совместные игры</li> <li>- походы</li> <li>- занятия в спортивных секциях</li> <li>- подвижные игры</li> <li>- игровые упражнения</li> <li>- имитационные движения</li> </ul>

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

В подготовительной к школе группе детского сада проводятся три занятия по физической культуре в неделю. Продолжительность занятия составляет не более 30 минут. Каждое третье занятие проводится на свежем воздухе.

Структура физкультурных занятий общепринятая: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

**Вводная часть** (продолжительность 5-6 минут). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Разучивание упражнений в ходьбе и беге предусматривает обязательное их чередование. Неравномерность этих упражнений, их однообразие могут привести к снижению внимания, интереса, а также отрицательно сказаться на формировании осанки и стопы детей.

**Основная часть** (продолжительность 20 минут). В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально-волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводимые с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве.

Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

Общеразвивающие упражнения проводятся без предметов или с мелким физкультурным инвентарем (флажки, кубики, кегли, мячи, скакалки, гимнастические палки). Используется и крупный инвентарь – канат, гимнастические скамейки, обручи большого и малого диаметра. При подборе упражнений рекомендуется предусматривать воздействие на определённую группу мышц. Вначале даются упражнения для укрепления плечевого пояса, затем – мышцы спины и брюшного пресса, далее – ног.

Прежде чем приступить к непосредственному выполнению упражнений, педагог должен убедиться, что все дети заняли правильное исходное положение. К именно от исходного положения зависят амплитуда выполняемых упражнений, темп и физическая нагрузка.

Исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений разнообразны – стойка пятки вместе, носки врозь, стойка ноги на ширине плеч (стопы), стойка на коленях, сидя, лёжа на спине и животе. Различны и положения для рук, туловища. Последовательному переходу от одного исходного положения к другому желательно обучать детей с начала года. Это позволит организованно и с меньшей затратой времени выполнять общеразвивающие упражнения.

При проведении общеразвивающих упражнений целесообразно использовать музыкальное сопровождение. Музыка дисциплинирует детей, способствует более четкому выполнению движений, создает положительный эмоциональный настрой. Музыкальное

сопровождение желательно предварительно апробировать с учетом соответствия темпа, ритмичности для восприятия конкретной группой детей.

Для формирования прочных двигательных навыков и умений программный материал по разучиванию основных видов движений изложен таким образом, чтобы предусмотреть повторение упражнений через определенные временные интервалы, с предъявлением к качеству их выполнения более высоких требований.

На каждом занятии, как правило, рекомендуется использовать не более трех видов основных движений (разучивание нового программного материала, повторение и закрепление ранее освоенного). Однако по мере овладения определенным объемом двигательных навыков и умений на отдельных занятиях возможно проведение большего количества упражнений.

Подвижная игра – обязательный компонент каждого занятия по физической культуре. Игра способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений, а также благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

При проведении подвижных игр с детьми подготовительной группы возрастает роль педагога. Он должен не только знать содержание и правила каждой игры, но и умело направлять детей на достижение двигательных задач, формирование морально-волевых качеств (смелости, сообразительности, взаимовыручки, поддержки и т.д.), без которых процесс воспитания и обучения невозможен.

Физическая нагрузка в подвижной игре во многом определяется методикой ее проведения. Интенсивность движений, их продолжительность, темп влияют на физическую нагрузку в игре. Различают игры большой, средней и малой подвижности.

На физкультурных занятиях преимущественно используются игры большой и средней подвижности; характер игры во многом определяется предыдущим набором упражнений и их количественным соотношением.

К играм большой подвижности относятся те, в которых по возможности участвуют все дети. В таких играх используются бег и прыжки в чередовании с коротким отдыхом. Нагрузка диктуется содержанием, правилами и подготовленностью детей. Это игры «Ловишки», «Перебежки» и др.

В играх средней подвижности также принимает активное участие большинство детей, однако их действия посменные и не несут большой двигательной нагрузки. Это игры «Пустое место», «Мяч водящему» и др.

После проведения подвижной игры любой интенсивности, и особенно большой, необходимо предложить детям обычную ходьбу, не останавливая их резко на месте; дать возможность восстановить дыхание, переключив на другую, более спокойную деятельность.

**Заключительная часть** (продолжительность 4-5 минут). В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

Для каждого занятия необходимо предусмотреть наиболее рациональные способы организации детей и расположение физкультурного инвентаря. Это позволит более эффективно использовать время, отведенное для непосредственного выполнения физических упражнений, повысить двигательную активность детей.

При проведении физкультурных занятий рекомендуется использовать общепринятые способы организации детей — фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный.

При использовании фронтального способа все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ — один из самых распространенных. Дети поточно, друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение

(равновесие — ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное — оказывать страховку в случае необходимости.

Поточный способ широко используется для закрепления пройденного материала. Иногда этим способом выполняется несколько упражнений подряд. Например, дети колонной, друг за другом, проходят по гимнастической скамейке, выполняя задание на равновесие, затем переходят к прыжкам на двух ногах, продвигаясь вперед на заданную дистанцию, и, наконец, забрасывают мяч в корзину.

При групповом способе дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, с мячом). Пособия и оборудование располагают таким образом, чтобы педагог мог видеть всех детей и по мере необходимости отдавать распоряжения. Обычно такой способ организации применяется, когда дети уже овладели определенным запасом двигательных навыков и умений.

Индивидуальный способ применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности. Показ упражнения и объяснение должны быть предельно точными и краткими. Подобный способ используется при оценке уровня физической подготовленности (в начале года, в середине и в конце), чтобы определить исходные возможности детей и результаты целенаправленных физкультурных занятий.

Цикличность процессов жизнедеятельности обуславливают необходимость выполнения режима, представляющего собой рациональный порядок дня, оптимальное взаимодействие и определенную последовательность периодов подъема и снижения активности, бодрствования и сна. Режим дня в детском саду организуется с учетом физической и умственной работоспособности, а также эмоциональной реактивности в первой и во второй половине дня.

При составлении и организации режима дня учитываются повторяющиеся компоненты:

- время приёма пищи;
- укладывание на дневной сон;
- общая длительность пребывания ребёнка на открытом воздухе и в помещении при выполнении физических упражнений.

Режим дня соответствует возрастным особенностям воспитанников разных групп и способствует их гармоничному развитию.

### **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: Подготовительная к школе группа (6-7 лет) - 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. 6-7 лет. – 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 6-7 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.	н.г.	к.г.	
1																												
2																												
3																												
4																												
5																												
6																												
7																												
8																												
9																												
10																												
11																												
	Количество баллов																											
	Средний балл																											
	% кач-ва усвоения прогр																											