

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 6
Тырминского сельского поселения
Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края

Принято:

На педагогическом совете

Протокол №16

22.07.2020 г.

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ №6

В.Ф. Полухина

22.07.2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА 2020 – 2021
УЧЕБНЫЙ ГОД**

П. Тырма

2020 г.

Содержание

Пояснительная записка.....	3
1. Целевой раздел	
1.1 Цель и задачи программы в образовательной области «Физическое развитие».....	5
1.2 Целевые ориентиры освоения программы.....	7
2. Содержательный раздел	
2.1 Примерное содержание совместной образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников.....	9
2.2 Формы, способы, методы и средства реализации программы.....	11
2.3 Совместная деятельность родителей и инструктора по физической культуре.....	14
2.4 Коррекционная работа	14
2.5 Мониторинг.....	15
3. Организационный раздел	
3.1 Организация оздоровительной работы с детьми	17
3.2 Структура организации образовательного процесса	18
3.3 Развернутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности.....	20
3.4 Организация предметно-развивающей среды	58
4.Список используемой литературы	60
Приложение №1	61

Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей составлена на основе Основной общеобразовательной программы дошкольного образования МБДОУ № 6 в соответствии с Федеральным государственным стандартом (далее ФГОС) дошкольного образования (утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155). Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 до 5 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

Образовательная область «Физическое развитие» представлена в виде примерного содержания работы ДОУ, по двум направлениям: - физическая культура; - здоровье.

Направление образовательной деятельности по физической культуре предполагает достижение целей формирования у детей раннего и дошкольного возраста интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, которое включает в себя: - развитие физических качеств: скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;

- накопление и обогащение двигательного опыта детей, овладение основными движениями;
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Направление «Здоровье» в воспитательно-образовательном процессе ДОУ предполагает:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- воспитание культурно – гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- организацию рационального питания (второй завтрак, питьевой режим, прием овощей и фруктов в обед и полдник).

Содержание физкультурно – оздоровительной работы состоит из следующих компонентов:

- утренней гимнастики;
- приема детей на улице в теплое время года;
- двигательной активности во время прогулки;
- физкультурных занятий и физкультурных досугов;
- подвижных игр;
- музыкально – ритмических движений;
- игровых упражнений, хороводов.

Такие подходы позволяют создать условия, для того, чтобы ребенок проявлял волевые усилия, следовал социальным нормам поведения в игровых и подвижных видах деятельности, соблюдал правила безопасного поведения и личной гигиены, что является

требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ
- Конвенция о правах ребенка
- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273-ФЗ
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности (утверждён приказом №1014 от 30.08.2013, регистрация в Мин Юсте 26.09.2013 г.)
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы в дошкольных учреждениях 2.4.1.3049-13 от 30.07.2013г. №58
- Устав МБДОУ №6.
- ФГОС ДО

1. Целевой раздел

1.1 Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

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

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

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать

умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Примерный перечень основных движений подвижных игр и упражнений представлен в Приложении №1.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

1.2 Целевые ориентиры освоения программы по физической культуре с детьми разных возрастов

группа от 3 до 4 лет

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности. • Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

▪
Группа от 4 до 5 лет.

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности. ▪ Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения) ▪ С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

2. Содержательный раздел

2.1 Примерное содержание совместной образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников

Вторая младшая группа, дошкольный возраст (3-4 года)

Вторая младшая группа, дошкольный возраст (3-4 года)			
Цель, задача	Направления работы	Формы работы	Целевые ориентиры

<p>Цель: создание условий для реализации образовательной деятельности по физическому развитию детей младшего дошкольного возраста</p> <p>Задача: обеспечить психолого–педагогическое сопровождение образовательной деятельности по физическому развитию детей младшего дошкольного возраста</p>	<p>Развитие физических качеств</p> <ul style="list-style-type: none"> -координация движений рук и ног; -осанка при выполнении движений; - игры с правилами и сменой движений <p>Двигательная активность</p> <ul style="list-style-type: none"> - совместные игры и физические упражнения; - самостоятельная двигательная активность; - катание на лыжах, санках, трехколесном велосипеде; - спортивные сигналы – беги, лови, стой, иди 	<ul style="list-style-type: none"> - игра, игровая беседа, - утренняя гимнастика, - интеллектуальная деятельность; -физкультурный досуг; - простейшие физкультурные состязания; - проблемная ситуация; - экспериментирование; - упражнения; - интегрированная деятельность; - ситуативный разговор; - беседа; - игровые беседы с элементами движений 	<ul style="list-style-type: none"> - ребенок владеет соответствующими возрасту движениями; - у ребенка проявляется интерес к двигательной активности; - ребенок проявляет интерес к совместным играм и упражнениям; - ребенок самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры; - ребенок имеет элементарные представления о ценности здоровья
---	---	--	--

возраст (4-5 лет)

Цель, задача	Направления работы	Формы работы	Целевые ориентиры
<p>Цель: создание условий для реализации образовательной деятельности по физическому развитию детей 4 – 5 лет</p> <p>Задача: обеспечить психолого – педагогическое сопровождение по физическому развитию детей 4 – 5 лет</p>	<p>Развитие физических качеств</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование правильной осанки; - бег, ходьба; - выполнение действий по сигналу; - гимнастическая стенка; - прыжки в длину и высоту; - игры с мячами, скакалками, обручами; - скользящий шаг, повороты <p>Двигательная активность</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурные досуги, праздники; - творческое использование спортивного инвентаря; - быстрота, сила. <p>Ловкость;</p> <ul style="list-style-type: none"> - пространственная ориентировка 	<ul style="list-style-type: none"> - игровая беседа с элементами движений; - утренняя гимнастика; - проблемные ситуации; - упражнения; - интегрированная деятельность; - спортивные состязания; - физкультурные занятия; - рассказ; - чтение; - беседа; - проектная деятельность 	<ul style="list-style-type: none"> - ребёнок владеет основными движениями; - проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; - пользуется физкультурным оборудованием; - стремится к общению со взрослыми и сверстниками
<p align="center">Примерное содержание совместной образовательной деятельности по овладению элементарными нормами здорового образа жизни</p>			

<p>Цель: создание условий для реализации образовательной деятельности по овладению детьми элементарными нормами здорового образа жизни</p> <p>Задача: обеспечить психолого – педагогическое сопровождение образовательной деятельности для овладения детьми элементарных норм здорового образа жизни</p>	<p>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закаливание; -режим дня, пребывание на воздухе; - работа с мед. персоналом <p>Культурно – гигиенические навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мытье рук, вытирание полотенцем <p>Представления о здоровом образе жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> -значение органов для жизни – глаза, уши, нос, язык; - самостоятельное умывание, пользование туалетом 	<ul style="list-style-type: none"> - игровая беседа; -игра; - утренняя гимнастика; -интегрированная деятельность; -беседа, упражнения; - экспериментирование, - проблемная ситуация 	<ul style="list-style-type: none"> - ребенок владеет простейшими навыками самообслуживания; - ребенок проявляет самостоятельность в бытовом и игровом поведении; - самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры; - знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений; - знает понятия «здоровье», «болезнь»
--	---	--	---

2.2 Формы, способы, методы и средства реализации программы

<p align="center">Совместная образовательная деятельность педагогов и детей</p>		<p align="center">Самостоятельная деятельность детей</p>	<p align="center">Образовательная деятельность в семье</p>
<p align="center">Непосредственно образовательная деятельность</p>	<p align="center">Образовательная деятельность в режимных моментах</p>		

<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на тренажерах, <ul style="list-style-type: none"> - на улице, - походы - Общеразвивающие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> - с предметами, - без предметов, - сюжетные, - имитационные - Игры с элементами спорта - Спортивные упражнения 	<p>Индивидуальная работа с детьми</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Игровые ситуации</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> -классическая, -игровая, -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, -аэробика, - имитационные движения <p>Физкультминутки</p> <p>Динамические паузы</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Игровые ситуации</p> <p>Проблемные ситуации</p> <p>Имитационные движения</p> <p>Спортивные праздники и развлечения</p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> -оздоровительная, -коррекционная, -полоса препятствий. <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <li style="padding-left: 40px;">корректирующие <ul style="list-style-type: none"> -классические, коррекционные 	<p>Подвижные игры</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Имитационные движения</p>	<p>Беседа</p> <p>Совместные игры</p> <p>Походы</p> <p>Занятия в спортивных секциях</p>
--	--	--	--

2.3 Совместная деятельность родителей и инструктора по физической культуре в ДОУ

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед педагогами образовательного учреждения. Семья и детский сад – социальные структуры, определяющие уровень здоровья ребенка. Поступая в ДОУ, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, слаборазвитые двигательные навыки (быстроту, ловкость, координацию движений). Наша задача – помочь родителям в приобретении необходимых теоретических и практических знаний (познакомить с упражнениями и подвижными играми, способствующими развитию у детей двигательных навыков, а также освоить приемы обучения этим упражнениям). Один из путей решения задач – совместная спортивная деятельность детей и взрослых, как в детском саду, так и в семье. В нашем дошкольном учреждении разработаны формы тесного взаимодействия детей и взрослых. В детском саду проводятся: Физкультурные занятия, развлечения и праздники, приобщение к здоровому образу жизни. В работе с семьей стараемся приобщить родителей проводить с детьми в домашних условиях: утреннюю гимнастику, подвижные игры, игровые упражнения, комплексы по профилактике нарушений осанки и развития плоскостопия, упражнения в домашней ванне, профилактику простудных заболеваний. В работе с родителями используются традиционные формы (родительские собрания, консультации, беседы, открытые занятия). Только опираясь на семью, только совместными усилиями мы можем решить главную нашу задачу — воспитание здорового человека, как физически, так и духовно. Одно дошкольное учреждение без помощи семьи ничего не сможет сделать, общеизвестно, что 80 % черт характера ребенка закладывается в семье.

2.4 Коррекционная работа

Направления работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья

Дети этой группы не имеют серьезных противопоказаний против занятий физической культурой и спортом, но требуют особый подход в работе с ними, в частности одним из важных условий является индивидуальный подход. Группа воспитанников с ОВЗ весьма неоднородна, характерными особенностями таких детей являются различные нарушения в развитии: нарушение речи, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, с выраженными расстройствами эмоционально-волевой сферы, с задержкой и комплексными нарушениями развития. Таким образом, на занятиях необходимо учитывать специфику психики и здоровья каждого ребёнка.

При организации занятий программа физических нагрузок имеет упрощённый вид для сложно-координационных упражнений, включающих в себя прыжки и подвижные игры. Сложно координационные упражнения не используются в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья в силу их умственных способностей, такие дети

просто не смогут выполнить данные упражнения, либо будут выполнять их неправильно, что может впоследствии привести к травматизму. Упражнения, включающие в себя прыжки, не рекомендуются для данной группы детей, так как несут нагрузку на опорно-двигательный аппарат и негативно на него воздействуют. Подвижные игры представляют собой два-три правила доступных для понимания воспитанников.

В данной группе 8 детей, все мальчики. Возраст от 4 до 5 лет (на момент составления программы). Дети с разными диагнозами (в основной массе РЭП и ПЭП) и группами здоровья - II, III, IV.

Физическое развитие детей с ОВЗ предполагает развитие способности к преодолению физических и психологических барьеров; развитие культурно – гигиенических навыков.

Целевые ориентиры: ребенок способен к волевым усилиям; ребенок может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

В качестве основных задач выдвигаются:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с индивидуальными возможностями и состоянием здоровья ребёнка;
- создание условий для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни ребёнка.

2.5 Мониторинг

комплексной оценки результатов освоения образовательных областей

Пояснительная записка

Диагностический материал составлен с учетом ФГОС ДО по образовательным областям для детей дошкольного возраста. Разработаны диагностические таблицы по всем разделам программы. Инструктор по физической культуре проводит диагностическое обследование по своим направлениям работы (физическая культура; формирование начальных представлений о ЗОЖ).

Основная задача этого вида мониторинга - выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов. Осуществляется в начале и конце учебного года (при необходимости может быть проведена промежуточная диагностика в середине года), где определяется уровень детского развития в каждой образовательной области.

На основе проведенных методик заполняется карта развития детей группы. В конце учебного года также определяется уровень развития интегративных качеств и выстраивается индивидуальная траектория развития каждого ребёнка.

Критерии оценки показателей развития детей по образовательным областям:

1. ПОБУЖДЕНИЯ: 3 балла – устойчивые (появляются стабильно, вызывают инициативную активность);

2 балла – неустойчивые (проявляются достаточно часто, но вызывают активность, которая быстро

угасает и ребёнок переключается на другие занятия);

1 балл – ситуативные (побуждения, продиктованные конкретной внешней ситуацией, спонтанные

стремления);

0 баллов – не проявляет.

2. ЗНАНИЯ, ПРЕДСТАВЛЕНИЯ: 3 балла – чёткие, содержательные, системные;

2 балла – чёткие, краткие;

1 балл – отрывочные, фрагментарные;
оформлены.

0 баллов – не

3. УМЕНИЯ, НАВЫКИ: 3 балла – выполняет самостоятельно;

2 балла – выполняет с помощью взрослого;

1 балл – выполняет в общей со взрослым деятельности;

0 баллов – не выполняет.

Использование бальной системы оценки позволяет получить более точный результат в конце диагностического обследования. При подведении итогов диагностики результаты приводятся к уровням усвоения детьми программных требований (высокий, средний, низкий).

Условные обозначения: **в** - высокий уровень (67-100%), **с** - средний уровень (34-66%), **н** - низкий уровень (0-33%).

Полученные данные заносятся в таблицы по каждому разделу программы. В них отражены успехи каждого ребенка группы.

При заполнении диагностических таблиц можно провести «горизонтальный» (выводы по каждому ребенку) и «вертикальный» (выводы по задачам раздела) анализ. Таким образом, педагоги видят, на что следует обращать особое внимание при планировании воспитательно-образовательного процесса, как строить индивидуальную работу с детьми.

Данные по каждому разделу заносятся в сводную таблицу. Это количественный и качественный анализ выполнения программных требований. В таблице указывается процент усвоения детьми программы (высокий, средний, низкий уровень). Оформление сводной таблицы по дошкольному учреждению позволяет сравнивать успехи работы в параллельных возрастных группах, оценивать результаты по каждому разделу программы всего детского сада в целом. Данная форма обработки педагогической деятельности дает

возможность оценить качество работы каждого отдельного педагога и определить положительные изменения в работе всего ДОО. Итоги диагностики укажут на «западающее» звено, в результате чего одной из годовых задач работы учреждения на следующий год станет совершенствование этого направления.

Таким образом, система оценки качества организации воспитательно-образовательного процесса позволит:

- проследить динамику развития каждого ребенка;
- оценить успешность усвоения принятой в ДОО образовательной программы;
- определить перспективы, направления работы педагогического коллектива детского сада.

3. Организационный раздел

3.1 Организация оздоровительной работы с детьми

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
Организация двигательного режима.			
1	НОД по физическому развитию	В соответствии с утверждённой сеткой НОД	Инструктор по физической культуре, воспитатели
2	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
3	Прогулки с включением подвижных и спортивных игр	Ежедневно	Воспитатели
4	Физкультурный досуг	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре, воспитатели

5	Проведение «Недели здоровья» (викторины, спортивные развлечения, валеологические беседы и т.д.)	С 09.09.2020-13.09.2021 г.	Воспитатели, инструктор по физкультуре
6	Оздоровительный бег (старшая, подготовительная группы)	Ежедневно	Воспитатели
7	Пальчиковая гимнастика	3 – 4 раза в день	Воспитатели
8	Гимнастика для глаз	2 – 3 раза в день во время НОД	Воспитатели
9	Физминутки, динамические паузы	Ежедневно, во время каждой НОД	Воспитатели
10	Дыхательная гимнастика	В различных формах физкультурнооздоровительной работы	Инструктор по физической культуре, воспитатели

3.2 Структура организации образовательного процесса

НОД по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 5 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет: - в младшей группе – 15 мин.; - в средней группе – 20 мин. Один раз в неделю круглогодично организовываются занятия по физическому развитию на открытом воздухе.

В структуре организованной образовательной деятельности выделяются:

- водная часть, которая направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части;

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

- заключительная часть, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

**План непосредственной образовательной деятельности
на 2020-2021 учебный год**

Образовательная область	Организованная совместная деятельность	Возраст детей, длительность деятельности							
		3-4 года (10-15 мин)		4-5 лет (15-20 мин)		5-6 лет (20-25 мин)		6 – 7 лет (25-30 мин.)	
		В неделю	В год	В неделю	В год	В неделю	В год	В неделю	В год
Физическое развитие	Физическая культура	3	108	3	108	3	108	3	108
	Здоровье	В ходе режимных моментов и через интеграцию с другими образовательными областями							

3.3 Развернутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Недел я, № занят ия и стран ицы	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заклю чительна я часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижн ые игры	
		2—3 минуты	12—15 минут			2—3 минуты
СЕНТЯБРЬ						
I Л.И. Пензулае ва «Физичес кая культура в детском саду. Младшая группа № 1, ст.23	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба стайкой за инструктором Игра «Пойдем в гости» Бег обычной стайкой	-	1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)	«Беги ко мне»	Ходьба стайкой за мишкой. Пальчиковая гимнастика «Есть игрушки у меня»
II Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором	Без предметов «В лесу»	1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)	«Солнышко и дождик»	Игровое задание «Соберем листочки».

№ 2, ст.24						
III Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 3, ст.25»	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!»	ОРУ «Веселый огород»	1.Прокатывание мячей. 2.«Прокати и догони».	«Огуречик».	Игра малой подвижности «Корзиночка»
IV Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 4, ст.26»	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при команде	Ходьба по кругу с поворотом по сигналу Бег по кругу	ОРУ с кубиками	1.Ползание с опорой на ладони и колени под шнур 2.«Доползи до погремушки»	«Зайцы и волк»	Игра «Найдем жучка». Пальчиковая гимнастика «Кто как готовится к зиме»
Неделя, № занятия и страницы	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
ОКТАБРЬ						

I	Упражнять в	Ходьба в	ОРУ	1.Равновесие	«Догони	Ходьба в

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 5, ст.28	сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	колонне по одному, бег в колонне по одному и в рассыпную.	«Дружная семья»	«Пойдем по мостику». 2.Прыжки.	мяч» «Автомобили»	колонне по одному. Пальчиковая гимнастика «Семья»
Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 6, ст.29	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу	ОРУ «Мы стараемся»	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.«Прокати мяч».	«Карусель»	Игровое упражнение «Части тела» («Головушка – соловушка»)

<p>Ш</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 7, ст.30</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышкам»; переход на обычную ходьбу. На следующий</p>	<p>ОРУ С мячом</p>	<p>1.Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2.Игровое упражнение «Проползи — не задень».</p>	<p>«Найди свой домик».</p>	<p>Развитие мелкой моторики рук «Прищепка».</p>
--	---	---	------------------------	---	----------------------------	---

		<p>сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше».</p>				
<p>IV</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 8, ст.31</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.</p>	<p>ОРУ «Мы по городу шагаем»</p>	<p>1.Ползание «Крокодильчики» 2.Равновесие «Пробеги — не задень»</p>	<p>«По ровненькой дорожке»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>
<p>Неде</p>	<p>Задачи</p>	<p>Вводная часть</p>	<p>Основная часть</p>			<p>Заключи</p>

ля, № зая тия и стра ниц ы			Общеразв ивающие упражнен ия (ОРУ)	Основные движения	Подви жные игры (ПИ)	тельная часть
НОЯБРЬ						
I Л.И. Пензула ева «Физиче ская культур	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на	Общеразвивающие упражнения с ленточк	Равновесие «В лес по тропинке». Прыжки «Зайки -	Подвижная игра «Ловкий шофер»	Игра «Найдем зайчонка»

а в детском саду. Младша я группа № 9, ст.33	прыжках	носок короткими, семенящими шагами на поясе. По сигналу к бегу.	ами	мягкие лапочки».	.	
II Л.И. Пензула ева «Физиче ская культур а в детском саду. Младша я группа № 10, ст.34	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер	Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны .Ходьба и бег чередовании	Общеразвивающие упражнения с обручем	1.Прыжки «Через болото». 2.Прокатывание мячей «Точный пас»	Подвижная игра «Автомобили»	Игра «Где спрятался мышонок?».

<p>Ш</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 11, ст.35»</p>	<p>Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.</p>	<p>Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения «Маминьи помощники»</p>	<p>1.Игровое задание с мячом «Прокатить не задень». 2.«Проползи - не задень»</p>	<p>Подвижная игра «Поровнейкой дорожке».</p>	<p>Игра малой подвижности «Самовар» (Пыхтит на кухне самовар)</p>
<p>IV</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду.»</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с флажками.</p>	<p>1.Ползание. Игровое задание - «Паучки». 2.Равновесие</p>	<p>Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

<p>Младшая группа № 12, ст.36</p>		<p>воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании</p>				
<p>Неделя, № занятия и страницы</p>	<p>Задачи</p>	<p>Вводная часть</p>	<p>Основная часть</p>			<p>Заключительная часть</p>
				<p>ОРУ</p>	<p>Основные движения</p>	<p>Подвижные игры</p>
<p>ДЕКАБРЬ</p>						

<p>І Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 13, ст.38</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба враспынную бег враспынную</p>	<p>ОРУ «Зимой»</p>	<p>1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень». 2.Прыжки. Перепрыгни и через снежки</p>	<p>Подвижная игра «Берегись заморозу».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Игра «Снежная карусель».</p>
<p>ІІ Л.И. Пензулаева «Физическая культура в</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча</p>	<p>Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с мячом.</p>	<p>1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку</p>	<p>Подвижная игра «Снежинки и ветер».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Самомассаж</p>

<p>детском саду. Младшая группа № 14, ст.40</p>				<p>или мат 2.Прокатывание мячей друг другу</p>		<p>«Зима»</p>
<p>ІІІ Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 15, ст.41</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.</p>	<p>ОРУ «Новогодняя ёлочка»</p>	<p>1.Прокатывание мяча между предметами и 2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»</p>	<p>Подвижная игра «Поймай снежинку».</p>	<p>Игровой самомассаж «Ой, мороз, мороз щиплет щеки...»</p>

<p>IV</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 16, ст.42</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве;</p> <p>упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу в рассыпную и снова на бег.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения на стульчиках</p>	<p>1. Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке».</p> <p>2. Равновесие. «Пройдем по мостику».</p>	<p>Подвижная игра «Птица и птенчики»..</p>	<p>Игровое упражнение «Новый год»</p>
--	---	--	---	--	--	---------------------------------------

Неделя, № занятия и страниц	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	

Темы	ЯНВАРЬ					
<p>I</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 17, ст.43</p>	<p>Повторить ходьбу выполненным заданиям;</p> <p>Упражнять в сохранении равновесия ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах продвигаясь вперед..</p>	<p>Ходьба в колонне по одному: сигналу «Великая» ходьба носках прямые вверх. Ходьба поворотом «Кругом!» Бег.</p>	<p>ОРУ</p>	<p>Равновесие «Пройди упади!» (по доске ширина 15 см).</p> <p>Прыжки «Из ямки в ямку!»</p>	<p>«Коршун и цыплята»</p>	<p>Играй малознакомыми предметами «Наденка? цыпцып».</p>
<p>II</p>	<p>Упражнять в</p>	<p>Игровое упражнение</p>	<p>Игровое</p>	<p>Прыжки</p>	<p>«Снежинки»</p>	<p>Ходьба в</p>

<p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 18, ст.45</p>	<p>ходьбе колонной по одному, беге врассыпную прыжках на двух ногах между предметами; прокатыван мяча, развив ловкость и глазомер.</p>	<p>«На полянке». Ходьба в колонне, ходьба врассыпную; бег врассыпную.</p>	<p>упражнения «Согревлочка»</p>	<p>«Зайкипрыгуны» (между кубиками) Прокатывани м «Прокати мяч»</p>	<p>нки и ветер»</p>	<p>колонне 1 одному.</p>
<p>Ш Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 19, ст.46</p>	<p>Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя : ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнения : ползании</p>	<p>Ходьба по кругу, выложенн из куби По сиг «Кубик возьми!» взять ку затем с положить. Бег по кр Ходьба и чередуютс</p>	<p>ОРУ – игровс упраж и е «Кто у на лужай</p>	<p>Прокатывание мяча друг другу в парах. И.П. сидя на полу. – «Прокати – поймай!» Ползание на ладонях и стопах «Медвежата»</p>	<p>Подвиж ная игра «Коршун и цыплят а». «Зайка беленьк ий сидит»</p>	<p>Игра ижнос мало ти «Най онка?»</p>

	<p>развивая координацию движений.</p>					
--	---------------------------------------	--	--	--	--	--

<p>IV</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 20, ст.47</p>	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражняться в подлезании под дугу, касаясь пола; сохранить устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал. Бег в колонне с остановкой, после остановки бег в противоположную сторону.</p>	<p>ОРУ «Мы спортсмены»</p>	<p>Подлезание под дугу не касаясь руками пола «Пролезь не задень»</p> <p>Ходьба по доске. «По тропинке»</p>	<p>Подвижная игра «Раз, два, три картинку возьми».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Игровое упражнение «На санках»</p>			
<p>Неделя, № занятия и страницы</p>	<p>Задачи</p>	<p>Вводная часть</p>	<p>Основная часть</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="815 976 999 1193"> <p>ОРУ</p> </td> <td data-bbox="999 976 1142 1193"> <p>Основные движения</p> </td> <td data-bbox="1142 976 1286 1193"> <p>Подвижные игры</p> </td> </tr> </table>			<p>ОРУ</p>	<p>Основные движения</p>	<p>Подвижные игры</p>	<p>Заключительная часть</p>
<p>ОРУ</p>	<p>Основные движения</p>	<p>Подвижные игры</p>							
<p align="center">ФЕВРАЛЬ</p>									
<p>I</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений</p> <p>ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.</p>	<p>Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с кольцом</p>	<p>1. Равновесие «Перешагни-не наступи»</p> <p>2. Прыжки «С пенька на</p>	<p>Подвижная игра «Автомобили».</p>	<p>Игра малой подвижности по выбору детей.</p>			

группа №21, ст.50		повторение упражнений.		пенек»		
П Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 22, ст.51	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягким приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ «Мы защитники»	1.Прыжки «Мы сильные» . (спрыгивание) 2.Прокатывание мяча «Меткие стрелки» .	Подвижная игра «Самолеты»	Игра с бумажными самолетиками
Ш Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 23, ст.52	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений, разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Бросание мяча через шнур двумя руками «Кто дальше?»	Подвижная игра «У солдат порядок строгий».	Игра малой подвижности. «Игра идёт!» (Мы лётчики, пилоты Мы водим самолёты.)

IV Л.И. Пензулаева «Физическая культура в	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазании под дугу; повторить	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по	Общеразвивающие упражнения.	1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу».	Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки)	Игра «Найдем лягушонка».
--	---	---	-----------------------------	--	------------------------------------	--------------------------

детском саду. Младшая группа № 24, ст.53	упражнение в равновесии	сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную в чередовании.		2.Равновесие	и).	
--	-------------------------	---	--	--------------	-----	--

Неделя, № занятия и страницы	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
МАРТ						

I Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 25, ст.54	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	ОРУ с кубиком	1.«Ровным шагом» 2.Прыжки «Змейкой»	Подвижная игра «Маме поможем, игрушки и уберем»	Игра малой подвижности «Весенние цветочки»
--	--	---	---------------	--	---	--

II Л.И. Пензулаева «Физическая»	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании	Ходьба в колонне по одному; ходьба в рассыпную. Ходьба и бег проводятся в	ОРУ «Матрешки»	1. Прыжки «Через канавку».	Подвижная игра «Чей кружок быстрее»	Ходьба в колонне по одному
--	---	---	----------------	----------------------------	-------------------------------------	----------------------------

культура в детском саду. Младшая группа № 26, ст.56	мяча.	чередовании.		2. Катание мячей друг другу «Точно в руки».	е соберёт ся».	
III Л.И. Пензулаева «Физическая» культура в детском саду. Младшая группа № 27, ст.57	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с мячом.	1. «Брось - поймай» . 2. Ползание на повышенной опоре	Подвижная игра «Зайка серый умывается». «Волк-волчок»	Игра малой подвижности «Гуленьки» (Ой, люли, люли, люленьки!) «Карусель»

<p>IV Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 28, ст.58</p>	<p>Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p>	<p>Ходьба и бег между предметами.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения.</p>	<p>1. Ползание «Медвежата» 2. Равновесие</p>	<p>Подвижная игра «Чей кружок быстрее соберёт ся».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Игра с речевым сопровождением «Матрешки» (Хлопают в ладошки, Дружные матрешки)</p>
<p>Неделя,</p>	<p>Задачи</p>	<p>Вводная</p>	<p>Основная часть</p>			<p>Заключи</p>
			<p>ОРУ</p>	<p>Основные</p>	<p>Подвижные</p>	

№ занятия и страницы		часть		движения	ые игры (ПИ)	тельная часть
АПРЕЛЬ						
<p>I</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 29, ст.60</p>	<p>Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p>	<p>Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков.</p>	<p>ОРУ «Бегут ручьи, кричат грачи»</p>	<p>1. Равновесие. 2. Прыжки «Через канавку».</p>	<p>Подвижная игра «Солнышко и дождик».</p>	<p>Игра с речевым сопровождением «Весна пришла». (Стучат все громче дятлы...)</p>
<p>II</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 30, ст.61</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спину двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.</p>	<p>ОРУ «Зайкина зарядка» (Утром зайка проснулся)</p>	<p>1. Прыжки из кружка в кружок. 2. Упражнения с мячом. «Точный пас».</p>	<p>Подвижная игра «Зайцы и волк».</p>	<p>Пальчиковая гимнастика «Кого встретили в лесу»</p>

Ш Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя:	ОРУ «Как в лесу красиво	1.Бросание мяча вверх и	Подвижная игра «Мы топаем	Ходьба в колонне по одному.
------------------------------------	--	---	-------------------------	-------------------------	---------------------------	-----------------------------

«Физическая культура в детском саду. Младшая группа а № 31, ст.62	глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	«Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.	стало»	ловля его двумя руками 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	ногами».	
--	---	---	--------	--	----------	--

IV Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа а № 32, ст.63	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу	ОРУ «Птицы»	1.Ползание «Проползи - не задень». 2.Равновесие «По мостику»	Подвижная игра «Птички в гнездышках».	Ходьба в колонне по одному. Игра с речевым сопровождением «Мы построили скворечник»
---	--	---	-------------	---	---------------------------------------	--

Неделя,	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
----------------	---------------	----------------------	-----------------------	--	--	-----------------------------

№ занятия и страницы			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
----------------------	--	--	-----	-------------------	---------------------	--

МАЙ						
<p>I</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 33, ст.65</p>	<p>Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу .Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с кольцом (от кольца роса).</p>	<p>Равновесие Прыжки через шнуры</p>	<p>Подвижная игра. «Найди свой цветок».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Кому дать»</p>
<p>II</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 34, ст.66</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному между предметами</p>	<p>ОРУ «Цветочный хоровод»</p>	<p>прокаты мяча друг другу</p>	<p>Подвижная игра «Воробышки и кот».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «На окне в горшочке»</p>

<p>III</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду».</p>	<p>Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Ходьба и бег чередуются несколько раз.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с флажками.</p>	<p>Броски мяча вверх и ловля его двумя руками</p> <p>Ползание по скамейке</p>	<p>Подвижная игра «Огуречик».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>
<p>Младшая группа № 35, ст.67</p>				е		
<p>IV</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду».</p> <p>Младшая группа № 36, ст.68</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>бег врассыпную по всему залу</p>	<p>Общеразвивающие упражнения.</p>	<p>Лазание на наклонную лесенку</p> <p>Ходьба по доске, положенной на пол</p>	<p>Подвижная игра «Коршун и наседка».</p> <p>«Найди себе пару»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Неделя, № занятия и стран	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	

ицы		3-4 минуты	12-15 минут	3-4 минуты		
СЕНТЯБРЬ						
I Л.И. Пензулаев а	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить	Построение в шеренгу, проверка равнения	ОРУ «Игрушки »	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бе	«Найди себе пару» «Чей	Ходьба в колонн е по

<p>«Физическая культура в детском саду. Средняя группа № 1, ст.19</p>	<p>сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.</p>	<p>(обычно используется какойлибо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Упражнения в ходьбе и беге чередуются .</p>		<p>между двумя линиями 2. Прыжки подпрыгивания с поворотом вокруг себя</p>	<p>кружок быстрее соберется»</p>	<p>одному , помахивая платочком над головой.</p>
<p>П.Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа № 4, ст. 21</p>	<p>Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя . Перестроение в три колонны.</p>	<p>ОРУ «Осенняя прогулка»</p>	<p>1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу</p>	<p>«Найди такой же листок».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному . Игра м/п «Найди и промолчи»</p>

<p>III</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа № 7, ст.24</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .</p>	<p>Перестроение в круг.</p> <p>Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег враспынную</p>	<p>ОРУ</p> <p>«Урожай»</p>	<p>1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками</p> <p>2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола</p>	<p>«Репка».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному ; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередо</p>
--	---	---	----------------------------	---	-----------------	---

						<p>вании с обычной ходьбой.</p>
<p>IV</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа № 10, ст.26</p>	<p>Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Построение в три колонны.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя : «Воробышки!»</p>	<p>ОРУ</p> <p>«Кто в лесу живет»</p>	<p>1. Равновесие: ходьба по доске</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед</p> <p>3. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени.</p>	<p>«У медведя во бору».</p>	<p>Игра малой подвижности «Где постучали?».</p>

Недел я, № заняти я и стран ицы	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заклю читель ная часть
			Общеразв ивающие упражнени я (ОРУ)	Основные движения	Подвиж ные игры	

ОКТАБРЬ

І Л.И. Пензулаев а «Физичес кая культура в детском	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в	Ходьба в колонне по одному/Зат ем проводятся упражнения в	ОРУ с косичкой (или с коротким шнуром).	1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета	«Кот и мыши».	Ходьба в колонн е по одному на носках,
---	---	---	---	---	---------------	--

саду. Средняя группа№1 3 , ст.30	энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	перешагива нии (перепрыги вании)		2.Равновеси е - ходьба по гимнастичес кой скамейке		как мышки , за «КОТОМ ».
---	--	----------------------------------	--	--	--	--------------------------

<p>II</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №16, ст. 33</p>	<p>Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу,</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке, ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p>	<p>ОРУ</p> <p>«Мы сильные»</p>	<p>1. Прокатывание мячей друг другу</p> <p>2. Прыжки перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах</p>	<p>«Быстро возьми»</p>	<p>Игра м/п «Ровным кругом»</p>
<p>III</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №19, ст. 35</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.</p>	<p>Ходьба с выполнением различных заданий</p>	<p>ОРУ</p> <p>Без предметов</p>	<p>1. Прокатывание мяча между 4-5 предметами</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p>	<p>«Ловишки»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>
<p>IV</p>	<p>Повторить ходьбу в</p>	<p>Ходьба в</p>	<p>ОРУ</p>	<p>1. Лазанье</p>	<p>«У»</p>	<p>И.М.П.</p>

<p>Л.И. Пензулаев а «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №2 2, ст.36</p>	<p>колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу</p>	<p>колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски Упражнения в ходьбе и беге Построение в круг</p>	<p>С мячом</p>	<p>под дугу 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча двумя руками</p>	<p>медведя во бору».</p>	<p>«Угадай, где спрятано».</p>
<p>Неделя, № занятия и страницы</p>	<p>Задачи</p>	<p>Вводная часть</p>	<p>Основная часть</p>			<p>Заключительная часть</p>
			<p>ОРУ</p>	<p>Основные движения</p>	<p>Подвижные игры</p>	
<p>НОЯБРЬ</p>						
<p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №25, ст.39</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре</p>	<p>Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с кубиком</p>	<p>1. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками</p>	<p>Подвижная игра «Салки».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Пальчиковая гимнастика «Домашная наша улица»</p>

II	Упражнять в ходьбе и	Ходьба в	Общеразв	1. Прыжки на	Подвиж	Ходьба
----	----------------------	----------	----------	--------------	--------	--------

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №28, ст. 41	бега по кругу, в ходьбе и бега на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег в рассыпную; ходьба на носках, «как мышки».	используемые упражнения без предметов в «Машины»	двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Перебрасывание мяча друг другу	ная игра «Самолеты».	в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».
Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №31, ст. 36	Упражнять детей в ходьбе и бега с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег в рассыпную	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни 4. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Лиса и куры».	Ходьба в колонне по одному.

IV Л.И. Пензула	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по	Ходьба и бег в колонне по	ОРУ «Дружная семья»	1. Ползание по гимнастическ	Подвижная игра «Цветны	Ходьба в колонне
--	---	---------------------------	---------------------	-----------------------------	------------------------	------------------

ева «Физиче ская культура а в детском саду. Средняя группа №34 , ст.45	сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	одному; ходьба и бег в рассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу		ой скамейке на животе 2. Равновесие- ходьба по гимнастическ ой скамейке боком приставным шагом, руки на поясе 3. Ползание по гимнастическ ой скамейке с опорой на ладони и колени 4. Прыжки над двух ногах до кубика	е автомоб или».	по одному. Пальчик овая гимнаст ика «Кто живет у нас в квартир е»
---	---	--	--	---	--------------------	--

Неде ля, № зая тия и стра ниц ы	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заклучи тельная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвиж ные игры (ПИ)	

ДЕКАБРЬ

I Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег в рассыпную	Общеразвивающие упражнения с платочком (снежинкой)	1. Равновесие 2. Прыжки через 4-5 брусков 3. Прокатывание мяча между 4-	Подвижная игра «Ветер и снежинки».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».
---	--	--	--	---	------------------------------------	---

м саду. Средняя группа №1, ст.48	ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие	по сигналу перестроение в колонну		5 предметами		
II Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа №4, ст.50	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному Построение в шеренгу.	Общеразвивающие упражнения с мячом. (Снежинки)	1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	Подвижная игра «Снеговик».	Игра малой подвижности с речевым сопровождением «Снеговик»

<p>Ш</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №7, ст.52</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную</p>	<p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>«В лес на новогоднюю елку»</p>	<p>1.Перебрасывание мячей друг другу</p> <p>2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи</p>	<p>Подвижная игра «Укрась елку» (эстафета)</p>	<p>Игра малой подвижности «Найдем Снегурочку».</p>
<p>IV</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в</p>	<p>Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с кубиками.</p>	<p>1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени</p>	<p>Подвижная игра «Дед Мороз».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Подвижная игра с речевым сопровождением</p>

<p>детском саду. Средняя группа №10, ст.54</p>	<p>животе; повторить упражнение в равновесии.</p>			<p>2. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>3. Прыжки на двух ногах</p>		<p>с сопровождением «Бьют часы»</p>
--	---	--	--	---	--	-------------------------------------

Неделя, № занятия и страницы	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	

ЯНВАРЬ

<p>I</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №13, ст.57</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу.</p>		<p>1. Равновесие ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза)</p>	<p>«Кролики».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».</p>
<p>II</p> <p>Л.И. Пензулаева</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в</p>	<p>Ходьба в колонне по одному со</p>	<p>ОРУ «Зима»</p>	<p>1. Прыжки с гимнастической скамейки (высота</p>	<p>«Найди себе пару».</p>	<p>Ходьба в колонн</p>

<p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №16, ст.59</p>	<p>прыжках и перебрасывании мяча друг другу.</p>	<p>сменой ведущего, бег в рассыпную (2-3 раза).</p>		<p>25 см) (4-6 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).</p>		<p>е по одному, с остановкой по сигналу «Снежинки!» - остановиться, покружиться, «Ветер» - остановиться покачать руками.</p>
--	--	---	--	---	--	--

<p>Ш Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №19, ст.61</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их;</p> <p>Ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами «змейкой». Ходьба с перешагиванием через шнуры.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>ОРУ «Кто живет на Севере»</p>	<p>1.Отбивание мяча о пол.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.</p>	<p>Подвижная игра «Белые медведи».</p>	<p>Игра малой подвижности «Найдем медвежонка».</p>
<p>IV Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке,</p>	<p>Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег в рассыпную</p>	<p>ОРУ с обручем</p>	<p>1.Лазание под шнур боком, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на</p>	<p>Подвижная игра «Найди себе пару».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

<p>я группа №22, ст.63</p>	<p>закреплять умение правильно подлезать под шнур.</p>			<p>пояс.</p>		
<p>Неделя, № занятия и страницы</p>	<p>Задачи</p>	<p>Вводная часть</p>	<p>Основная часть</p>			<p>Заключительная часть</p>
			<p>ОРУ</p>	<p>Основные движения</p>	<p>Подвижные игры</p>	

ФЕВРАЛЬ

<p align="center">I</p> <p align="center">Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №25, ст.65</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; упражнять в подпрыгивании вверх.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег в рассыпную. Построение в три колонны</p>	<p>Общая зивающие упражнения</p>	<p>1. Равновесие - ходьба по гимн. скамейке.</p> <p>2. Прыжки через бруски</p> <p>3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи</p> <p>4. Прыжки через шнур,</p> <p>5. Перебрасывание мячей друг другу</p>	<p>Подвижная игра «Чей кружок быстрее соберется».</p>	<p>Игра малой подвижности «Что из чего сделано»</p>
--	--	--	----------------------------------	---	---	---

<p align="center">II</p> <p align="center">Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №28, ст.67</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: »Стой!» остановка.</p>	<p>Общая зивающие упражнения «Мы сильные»</p>	<p>1. Прыжки из обруча в обруч</p> <p>2. Прокатывание мячей между предметами</p> <p>3. Прыжки на двух ногах</p> <p>4. Прокатывание мячей друг другу</p>	<p>«У медведя во бору».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет</p>
---	--	--	---	---	-----------------------------	---

<p>Ш</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №31, ст.69</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закрепить навык ползания на четвереньках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег враспынную. Ходьба и бег в чередовании</p>	<p>Общая зывающие упражнения «Скоро праздник к всех солдат»</p>	<p>1.Перебрасывание мячей друг другу</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках</p> <p>3. Метание мешочков в вертикальную цель</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между предметами</p>	<p>«Самолеты».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>
<p>IV</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Ходьба и бег враспынную по всему залу, перестроени</p>	<p>Общая зывающие упражнения с гимнастической палкой.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке</p> <p>2. Равновесие</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке</p>	<p>«Поможем маме принести покупки» (эстафе</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

<p>саду. Средняя группа №34, ст.70</p>	<p>предметами в ползании по гимнастической скамейке, в равновесие, в прыжках на правой и левой ноге.</p>	<p>е в ходьбе в колонну по одному.</p>		<p>4. Равновесие</p> <p>5. Прыжки на правой и левой ноге</p>	<p>та)</p>	
<p>Неде</p>	<p>Задачи</p>	<p>Вводная</p>	<p>Основная часть</p>			<p>Заключ</p>

ля, № зая тия и стра ниц ы		часть	О 'У	Основные движения	Подви жные игры	ительна я часть
---	--	-------	------	----------------------	-----------------------	--------------------

**МАР
Т**

І Л.И. Пензулае ва «Физиче ская культура в детском саду. Средняя группа № 1, ст.72	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Общ эраз вива оц ие упра жне ния.	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 3.Равновесие 4.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подви жная игра «Быст ро возьм и».	Игра малой подвиж ности «Назови ласково е слово для мамы».
ІІ Л.И. Пензулае ва «Физиче ская культура в детском саду. Средняя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.	Общ эраз вива оц ие упра жне ния «Ма ре шки»	1.Прыжки в длину с места 2.Перебрасывание мячей через шнур 3.Перебрасывание мячей через шнур двумя руками изза головы 4.Прокатывание	Подви жная игра «Бездо мный заяц».	Ходьба в колонне по одному. Пальчик овая гимнаст ика «Мы

группа № 4, ст.74	и бег врассыпную.			мяча друг другу		красави цы матреш ки»
----------------------	----------------------	--	--	-----------------	--	--------------------------------

<p>Ш</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа № 7, ст.76</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони.</p> <p>Упражнять детей в равновесии.</p>	<p>ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с мячом.</p>	<p>1.Прокатывание мяча между предметами</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони».</p> <p>4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.</p>	<p>Подвижная игра «Свет и солнышко» (Ловишки)</p>	<p>Игра малой подвижности.</p>
<p>IV</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа № 10, ст.78</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «помедвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p>Упражнять в лазании по гимнастической</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться</p>	<p>Общеразвивающие упражнения «Весна пришла»</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке</p> <p>2. Равновесие</p> <p>3. Прыжки через 5-6 шнуров</p> <p>4. Лазанье по гимнастической стенке</p> <p>5. Ходьба по доске, лежащей на полу</p>	<p>Подвижная игра «Ловишка»</p> <p>(«Ауауауае м, весну приау киваем»).</p>	<p>Игра малой подвижности «Когда это бывает»</p>

	стенке					
Неделя, № занятия и страницы	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
АПРЕЛЬ						
I Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Средняя группа №13, ст.80	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	Общеразвивающие упражнения.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через препятствия	Подвижная игра «Скворцы».	Игра малой подвижности «Грядка». («Я давно весну ждала»)
II Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Средняя группа №	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая	ОРУ-игровое упражнение «Космонавты» («1,2, стоит	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Метание мячей в вертикальн	Подвижная игра «Ждут нас быстрые ракеты».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычные

16 , ст.82	прыжках в длину с места.	круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.	ракета)	ую цель 4. Отбивание мяча одной рукой		й шаг.
Ш Л.И. Пензула ева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №19 , ст.84	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками- «крылышка ми». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения «Птицы»	1.Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному.
IV Л.И. Пензула ева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №22, ст.86	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «У солдат порядок к строим»	Ходьба в колонне по одному.

		чередовании.				
Неделя,		Вводная	Основная часть			
			Общераз	Основные	Подви	

№ занятия и страницы	Задачи	часть	включающие упражнения (ОРУ)	движения	физические игры (ФИ)	Заключительная часть	
МАЙ							
I Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №25, ст.88	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.		Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения с лентами	1. Ходьба по доске (ширина 15 см) 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками	Подвижная игра «Летчики на аэродроме».	Игра малой подвижности.
	упражнять в прокатывании мяча между кубиками						

<p>II Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №28, ст.89</p>	<p>Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжка в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Ходьба и бег врассыпную по всему залу.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с кубиком</p>	<p>1. Прыжки в длину с места через шнур 2. Перебрасывание мячей друг другу 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).</p>	<p>Подвижная игра «Медведь и дети».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>
<p>III Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №31, ст.91</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному бег врассыпную.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с палкой</p>	<p>1. Метание в вертикальную цель 2. Ползание по гимнастической скамейке</p>	<p>Подвижная игра «Зайцы и волк».</p>	<p>Игра малой подвижности «Найдем зайца».</p>
<p>детском саду. Средняя группа №31, ст.91</p>	<p>Прыжки через короткую скакалку</p>			<p>на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (помедвежь).</p> <p>4. Прыжки через короткую скакалку.</p>		

<p>IV Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа №34, ст.92</p>	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.</p> <p>в лазании на гимнастической стенке.</p>	<p>Ходьба в колонне по водному бег в колонне по одному.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с мячом</p>	<p>1. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева</p> <p>1. Лазанье на гимнастической стенке и спуск с нее</p> <p>2. Равновесие - ходьба по доске</p>	<p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>
--	--	---	---	---	--	------------------------------------

3.4 Организация предметно-развивающей среды

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда нашего ДООУ оснащена следующим физкультурным оборудованием и может варьироваться и меняться с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности.

№	Наименование оборудования
1.	Мешочки для метания с песком 100–120 г
2.	Скакалки
3.	Тележка для спортивного инвентаря
4.	Флажки разноцветные
5.	Мячи резиновые (различного диаметра)
6	Мяч баскетбольный
7.	Комплект мячей-массажеров (различного диаметра)
8.	Прыгающий мяч с ручкой (диаметр не менее 45 см)
9	Канат
10.	Шведская стенка
11	Баскетбольная стойка с регулируемой высотой
12.	Обручи
13.	Гимнастическая скамейка
14.	«Ориентиры» для полосы препятствий
15.	Деревянные ребристые дорожки
16.	Самокат
17.	Степы спортивные
18.	Бревно гимнастическое

19.	Гантели
20.	Маски для игр
21.	Эмблемы для игр

Физкультурный инвентарь постоянно пополняется, в том числе самостоятельно изготовленным нестандартным физкультурным оборудованием.

4.Список используемой литературы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013, № 1155.
3. Примерная основная общеобразовательная программа « От рождения до школы», М., Мозаика-Синтез, 2012.
4. В.Н. Зимонина «Воспитание ребёнка дошкольника»
5. И.М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни»
6. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»
7. И. Ф.Слепцова «Алгоритм введения ФГОС ДО в детском саду». Москва, Обруч, 2015г.

**Примерный перечень основных движений,
подвижных игр и упражнений**

II Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо/влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни. **Спортивные игры и упражнения**

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

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

Подвижные игры

С бегом: «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками: «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». С бросанием и ловлей: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве: «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с

расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и переключать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах: «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

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

Подвижные игры

С бегом: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей: «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку». На ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры: «У медведя во бору» и др.