

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета
МДОАУ д/с № 7 г. свободного
№ _____ от _____
дата

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель

личная подпись

инициалы, фамилия

Приказ № _____

Дата утверждения _____

МП

Рабочая программа
«Физическое развитие»
подготовительная к школе группа
от 6 до 7 лет

Разработала:

Анастасия Александровна Холодная,
инструктор по физической культуре,
высшая квалификационная категория

г. Свободный,
2018 г.

Оглавление

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	4
Пояснительная записка.....	5
Цели и задачи реализации рабочей программы «Физическое развитие»	7
Принципы и подходы к формированию рабочей программы «Физическое развитие».....	8
Значимые характеристики для разработки и реализации рабочей программы «Физическое развитие».....	10
Планируемый результат освоения рабочей программы «Физическое развитие».....	12
Целевые ориентиры образования детей старшего дошкольного возраста ..	13
Система оценки результатов освоения рабочей программы «Физическое развитие».....	14
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	16
Образовательная деятельность в соответствии с направлением «Физическое развитие» детей от 6 до 7 лет.....	17
Содержание психолого-педагогической работы	17
Перспективный план ООД по физической культуре с сентября по май.....	19
Описание форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы «Физическое развитие».....	42
Создание условий физического развития.....	44
Методические рекомендации по работе с детьми	45
Взаимодействие с семьёй	46
ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	49
Проектирование образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников	50
Система профилактической работы по оздоровлению дошкольников.....	50
Список использованных источников	60

ПРИЛОЖЕНИЯ	61
Приложение № 1	62
Приложение № 2	63
Приложение № 3	64
Приложение № 4	65
Приложение № 5	65
Приложение № 6	66
Приложение № 7	67
Приложение № 8	68
Приложение № 9	72
Приложение № 10	74

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации», в образовательной программе должны быть представлены рабочие программы учебных предметов.

Рабочая программа по «Физическому развитию» подготовительной к школе группы – разработана на основе образовательной программы ДОО, а также примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией: Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Данная рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст. 43, 72.;
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.);
- Закон РФ «Об образовании» № 273-ФЗ от 29.12.12;
- СанПиН 2.4.1.3049-13;
- Устав ДООУ протокол № 2 от 12.11.12;
- ФГОС ДО № 1155 от 17.10.13;
- Основная образовательная программа ДООУ.

Содержание рабочей программы отражает реальные условия группы (спортивного зала) возрастные и индивидуальные особенности развития воспитанников. Размер спортивных залов и спортивно-игровой площадке:

1. Большой спортивный зал (музыкальный) – 68,3 кв. м;
2. Малый спортивный зал – 42, кв. м;
3. Спортивно-игровая площадка – 226 кв. м.

В данной программе воспитательно-образовательная работа строится в трёх направлениях: оздоровительное, физическая культура и детский туризм. К рабочей программе «Физическое развитие» прилагается программа по туристской деятельности для дошкольного возраста «Мы – Туристы», в

которой отражается образовательная работа по направлению «Детский туризм».

Данная программа рассчитана на один учебный год: 2018/2019 г.г.. Режим работы – пятидневный, с 07.30 до 17.30, с 10-ти часовым пребыванием детей в учреждении; выходные дни – суббота, воскресенье.

Особое внимание в рабочей программе уделяется развитию личности ребёнка, сохранению и укреплению здоровья детей, а также воспитанию у дошкольников таких качеств, как патриотизм, активная жизненная позиция, творческий подход в решении различных жизненных ситуаций, уважение к традиционным ценностям.

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), овладение подвижными играми с правилами; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливание и другое)»¹.

Рабочая программа состоит из трёх частей и приложения:

Целевой раздел: пояснительная записка (документы; краткое описание частей); цели и задачи; технологии; принципы и подходы; характеристики; предполагаемый результат; целевые ориентиры; система оценивая.

Содержательный раздел: образовательная деятельность; содержание психолого-педагогической работы; описание форм, способов, методов и средств; перспективный план игр-занятий по физической культуре.

¹ См. пункт 2.6. ФГОС ДО

Организационный раздел: проектирование образовательного процесса; система профилактической работы по оздоровлению дошкольников; модель организации воспитательно-образовательного процесса; максимально доступный объём нагрузки; режим двигательной активности; циклограмма деятельности на неделю; информационно-методическое обеспечение.

Рабочая программа разработана с учётом здоровьесберегающих **технологий** в воспитательно-образовательный процесс: Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ; Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет); Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении.

Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки.

Цели и задачи реализации рабочей программы «Физическое развитие»

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

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

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

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности; развитие самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценки 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.

Решение обозначенных в рабочей программе целей и задач в образовательной области «Физическое развитие» возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогов различных форм детской активности и инициативы со стороны семьи, начиная с первых дней пребывания ребёнка в дошкольном образовательном учреждении. От педагогического мастерства воспитателя и инструктора по физической культуре, их культуры, любви к детям зависят уровень общего развития, которого достигнет ребёнок, степень прочности приобретённых им нравственных качеств. Заботясь о здоровье и всестороннем воспитании детей, педагоги должны стремиться сделать счастливым детство каждого ребёнка.

Принципы и подходы к формированию рабочей программы «Физическое развитие»

В рабочей программе на первый план выдвигается развивающая функция образования. Обеспечивающая становление личности ребёнка и ориентирующая инструктора по физической культуре на их индивидуальные особенности, что соответствует современной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В.В. Давыдов, В.А. Петровский и др.) о признании ценности дошкольного периода детства.

Рабочая программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребёнку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств.

При разработке рабочей программы «Физическое развитие» опиралась на традиции дошкольного образования: комплексное решение задач по

охране жизни и укреплению здоровья детей, всестороннее воспитание, обогащение развития на основе организации разнообразных видов детской творческой деятельности.

Основываясь на дидактическом принципе – развивающем обучении и на научном положении Л.С. Выготского о том, что правильно организованное обучение «ведёт» за собой развитие. Вследствие чего, развитие в рамках рабочей программы выступает как важнейший результат успешности воспитания и образования детей по физическому развитию.

Рабочая программа «Физическое развитие»:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребёнка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание рабочей программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей шестого года жизни, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников младшего дошкольного возраста;
- строится с учётом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей шестого года жизни;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимного момента «утренняя гимнастика» в соответствии со спецификой дошкольного образования;

- основной формой работы с детьми шестого года жизни и ведущим видом их деятельности является игра;
- строится с учётом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами.

Значимые характеристики для разработки и реализации рабочей программы «Физическое развитие»

У детей этой группы наблюдаются лор – заболевания, ОРЗ и т.д. (см. табл. 1.).

Таблица 1- Оценка здоровья детей группы (Лист здоровья)

Общая численность детей _____

Группа, возраст	ЧБД	Группа здоровья				Лор-патологии	Заболевания опорно-двигательного аппарата	Аллергия
		I	II	III	другая			
старшая, 5- 6 года								

Для физического воспитания детей 6-7 лет в оптимальном варианте и в соответствии с их двигательными возможностями необходимо элементарные знания анатомо-физиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет определённую специфику развития. Есть такие особенности и у детей шестого года жизни.

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

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координацией и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старший дошкольный возраст - время активного социального развития детей. В этот период начинает складываться личность с её основными компонентами. На протяжении дошкольного возраста ребёнок проходит огромный путь развития — от отделения себя от взрослого «Я сам» до открытия своей внутренней жизни, своих переживаний, самосознания.

У детей развивается способность к соподчинению мотивов поступков, к определенной произвольной регуляции своих действий. Усвоение норм и правил, умение соотнести свои поступки с этими нормами приводят к формированию первых задатков произвольного поведения, то есть такого поведения, для которого характерны устойчивость, не ситуативность. В поведении и взаимоотношениях наблюдаются волевые проявления: дети могут сдержаться, если это необходимо, проявить терпение, настойчивость. В выборе линии поведения дошкольник учитывает свой прошлый опыт.

Характерной особенностью старших дошкольников является появление интереса к проблемам, выходящим за рамки детского сада и личного опыта. Дети интересуются событиями прошлого и будущего, жизнью разных народов, животным и растительным миром разных стран.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие взаимоотношений детей со сверстниками. Дети предпочитают совместную деятельность индивидуальной.

В подготовительной группе в совместной деятельности дети осваивают разные формы сотрудничества: договариваются, обмениваются мнениями; чередуют и согласовывают действия; совместно выполняют одну операцию.

В старшем дошкольном возрасте значительно расширяется игровой опыт детей. Детям становится доступна вся игровая палитра: игры с готовым содержанием и правилами, подвижные и спортивные игры. Достаточно отчетливо проявляются избирательные интересы в выборе игр, индивидуальные предпочтения, особенности игр мальчиков и девочек.

Старшие дошкольники начинают проявлять интерес к будущему школьному обучению. Перспектива школьного обучения создает особый настрой в группах старших дошкольников. Интерес детей к школе развивается естественным путем в общении с педагогом, через встречи с учителем, совместные дела со школьниками, посещение школы, сюжетно-ролевые игры на школьную тему.

К концу дошкольного возраста ребёнок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

Планируемый результат освоения рабочей программы

«Физическое развитие»

Целевые ориентиры – это специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребёнка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребёнка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако данная рабочая программа имеет свои отличительные особенности, свои

приоритеты; целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но по мнению автора (р/п «Физическое развитие») могут углублять и дополнять его требования.

Таким образом, целевые ориентиры рабочей программы «Физическое развитие» базируются на ФГОС ДО и целях, и задачах, обозначенных в пояснительной записке примерной образовательной программы «От рождения до школы», и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС ДО.

Целевые ориентиры образования детей старшего дошкольного возраста

Ребёнок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

Способен договариваться; учитывать интересы и чувства других; сопереживать неудачам и радоваться успехам других.

Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.

Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.

Ребёнок может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний.

Дети могут действовать сообща. Они могут начинать и заканчивать действия по указанию педагога в соответствии с сюжетом игры.

Достаточно развита ловкость, координация движения.

У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Проявляет ответственность за начатое дело.

Открыт новому, то есть проявляет стремление к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте.

Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, её достижения, имеет представление о её географическом разнообразии.

Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Система оценки результатов освоения рабочей программы

«Физическое развитие»

В соответствии с ФГОС ДО целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Освоение рабочей программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Как следует из ФГОС ДО целевые ориентиры не могут служить непосредственным основанием при решении задач, включая:

- аттестацию педагога;
- оценку качества образования;
- оценку как итогового, так и промежуточного уровня развития детей, в том числе в рамках мониторинга (в том числе в форме тестирования, с использованием методов, основанных на наблюдении, или иных методов измерения результативности детей);

- оценку выполнения муниципального (государственного) задания посредством их включения в показатели качества выполнения задания.

Однако в ходе работы должна выстраиваться индивидуальная траектория развития каждого ребёнка. Для этого необходим инструментарий оценки работы, который позволит оптимально выстраивать взаимодействие с детьми.

Педагогическая диагностика предусмотрена в ходе реализации рабочей программы «Физическое развитие» и предполагает оценку индивидуального развития детей. Данная диагностика – это оценка индивидуального развития дошкольников, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе дальнейшего планирования.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики – паспорт здоровья, карта индивидуального физического развития и физического подготовленности ребёнка, позволяющий фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребёнка в ходе физического развития.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности педагогом создаются диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Образовательная деятельность в соответствии с направлением «Физическое развитие» детей от 6 до 7 лет

Содержание психолого-педагогической работы с детьми 6-7 лет даётся по образовательной области «Физическое развитие». Содержание работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

В решении задач образовательной области «Физическое развитие» предусматривается не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов – как совместной деятельности взрослого и детей, так и с самостоятельной деятельности дошкольника.

Содержание психолого-педагогической работы

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представления детей о рациональном питании (объём пищи, последовательность её приёма, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости. Точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребёнка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к туристской деятельности, физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта и спортивного туризма.

Перспективный план ООД по физической культуре с сентября по май

Сентябрь Занятие 1	Задачи. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре; развивать точность движений при переброске мяча. I часть. Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом (10м — ходьба, 20 м — бег); бег врассыпную с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по три. II часть. 1. Общеразвивающие упражнения. 2. Основные виды движений: а) ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, с мешочком на голове (руки свободно балансируют); б) прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 штук), расстояние между ними 40 см; в) перебрасывание мяча (диаметр 20—25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние между шеренгами 3 м). 3. Подвижная игра «Кто скорее к флажку?». III часть. Ходьба в колонне по одному
Занятие 2	Задачи. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре; развивать точность движений при переброске мяча. I часть. Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом (10м — ходьба, 20 м — бег); бег врассыпную с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по три. II часть. 1. Общеразвивающие упражнения. 2. Основные виды движений: а) ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи (последовательно через каждый), б) прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 штук), положенные на расстоянии 40 см; в) перебрасывание мяча (диаметр 20—25 см) друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 3 м). 3. Подвижная игра «Кто скорее к флажку?». III часть. Ходьба в колонне по одному
Занятие 3	Задачи. Упражнять в равномерном беге с соблюдением заданной дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения на перебрасывание мяча и подлезание под шнур. I часть. Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за головой, в стороны, на поясе) и с сохранением дистанции. Перестроение в три колонны. II часть. 1. Общеразвивающие упражнения <u>с гимнастической палкой.</u> 2. Основные виды движений: а) прыжки с разбега с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой вверх руки ребенка; б) перебрасывание мяча (диаметр 20—25 см) друг другу двумя

	руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 4 м); в) подлезание под шнур правым и левым боком. Подвижная игра «Не оставайся на полу». <u>III часть.</u> Игра малой подвижности «Тихо-громко»
Занятие 4	Задачи. Упражнять в равномерном беге с соблюдением заданной дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения на перебрасывание мяча и подлезание под шнур. <u>I часть.</u> Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за головой, в стороны, на поясе) и с сохранением дистанции. Перестроение в три колонны. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с гимнастической палкой.</u> 2. Основные виды движений: а) прыжки с разбега с доставанием до предмета; б) перебрасывание мяча из-за головы двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 4 м); в) упражнение «крокодил»: дети строятся в две шеренги, первый ребенок принимает положение упор лежа, руки согнуты в локтях; стоящий за ним берет его за щиколотки, и первый начинает двигаться вперед на руках (расстояние 3—3,5 м). Затем дети меняются местами. <u>III часть.</u> Игра малой подвижности «Тихо-громко»
Занятие 5	Задачи. Упражнять в ходьбе и равномерном беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнении с мячом, развивать координацию движений в равновесии; повторить упражнения на переползание по скамейке. <u>I часть.</u> Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах, бег в умеренном темпе (до 60 с), перестроение в три колонны. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с малым мячом.</u> 2. Основные виды движений: а) бросание малого мяча вверх одной рукой (правой или левой), ловля его двумя руками (10—15 раз подряд); б) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват с боков; в) ходьба по гимнастической скамейке: поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом, опуская — развести руки в стороны. 3. Подвижная игра «Удочка». <u>III часть.</u> Ходьба в колонне по одному
Занятие 6	Задачи. Упражнять в ходьбе и равномерном беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнении с мячом, развивать координацию движений в равновесии; повторить упражнения на переползание по скамейке. <u>I часть.</u> Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах, бег в умеренном темпе (до 60 с), перестроение в три колонны. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с малым мячом.</u> 2. Основные виды движений: а) бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (15—20 раз подряд); б) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; в) ходьба по гимнастической скамейке: на середине выполнить поворот, затем присесть, встать и пройти до конца

	скамейки. 3.Подвижная игра «Удочка». <u>III часть.</u> Ходьба в колонне по одному
Занятие 7	Задачи. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в лазанье по гимнастической стенке; развивать координацию движений при перешагивании через предметы; повторить прыжки на двух ногах. <u>I часть.</u> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, не держась за руки; ходьба и бег врассыпную. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с обручем.</u> 2. Основные виды движений: а) лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; б) ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо; в) прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положены в шахматном порядке). 3.Подвижная игра «Перемени предмет». <u>III часть.</u> Игра малой подвижности «Затейники»
Занятие 8	Задачи. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в лазанье по гимнастической стенке; развивать координацию движений при перешагивании через предметы; повторить прыжки на двух ногах. <u>I часть.</u> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, не держась за руки; ходьба и бег врассыпную. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с обручем.</u> 2. Основные виды движений: а) пролезание в обруч, который держит партнер, правым и левым боком поочередно; б) ходьба приставным шагом боком, перешагивая через набивные мячи; в) прыжки на правой и левой ноге через шнуры. 3.Подвижная игра «Перемени предмет». <u>III часть.</u> Игра малой подвижности «Затейники»
Октябрь Занятие 9	Задачи. Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре, в прыжках и бросании мяча. <u>I часть.</u> Ходьба и бег в колонне по одному, змейкой между предметами; бег в среднем темпе до 1,5 мин. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с короткой скакалкой.</u> 2. Основные виды движений: а) ходьба по гимнастической скамейке на носках; руки за головой, на середине присесть, встать и пройти дальше; б) прыжки на правой и левой ноге через шнуры; в) бросание мяча (малого) вверх и ловля его двумя руками с хлопками в ладоши. 3.Подвижная игра «Стоп». <u>III часть.</u> Игра малой подвижности «Вершки и корешки»
Занятие 10	Задачи. Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре, в прыжках и бросании мяча.

	<u>I часть.</u> Ходьба и бег в колонне по одному, змейкой между предметами; бег в среднем темпе до 1,5 мин. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с короткой скакалкой.</u> 2. Основные виды движений: а) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе; б) прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него, справа и слева; в) перебрасывание мяча, стоя в шеренгах: один ребенок бросает мяч, другой ловит его двумя руками, предварительно хлопнув в ладоши. 3. Подвижная игра «Стоп». <u>III часть.</u> Игра малой подвижности «Вершки и корешки»
Занятие 11	Задачи. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу воспитателя; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. <u>I часть.</u> Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения; бег с перешагиванием через предметы. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с кеглями.</u> 2. Основные виды движений: а) прыжки с высоты (40 см) на полусогнутые ноги (на мат или коврик); б) отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант); в) переползание через три обруча. 3. Подвижная игра «Дорожка препятствий». <u>III часть.</u> Игра «Фигуры»
Занятие 12	Задачи. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу воспитателя; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. <u>I часть.</u> Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения; бег с перешагиванием через предметы. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с кеглями.</u> 2. Основные виды движений: а) прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги; б) отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками; в) переползание через обруч на четвереньках и пролезание в него прямо и боком. 3. Подвижная игра «Дорожка препятствий». <u>III часть.</u> Игра «Фигуры»
Занятие 13	Задачи. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в ведении мяча в движении, в переползании на четвереньках, в равновесии. <u>I часть.</u> Ходьба колонной по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; обычная ходьба; бег в среднем темпе до 1,5 мин, переход на обычную ходьбу. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с короткой скакалкой.</u>

	2. Основные виды движений: а) ведение мяча по прямой и сбоку (баскетбольный вариант); б) переползание на четвереньках по гимнастической скамейке; в) ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой. 3. Подвижная игра «Охотники и утки». <u>III часть.</u> Ходьба в колонне по одному
Занятие 14	Задачи. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в ведении мяча в движении, в переползании на четвереньках, в равновесии. <u>I часть.</u> Ходьба колонной по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; обычная ходьба; бег в среднем темпе до 1,5 мин, переход на обычную ходьбу. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с короткой скакалкой.</u> 2. Основные виды движений: а) ведение мяча между предметами (кубиками, кеглями); б) переползание на четвереньках по прямой, подталкивая головой мяч (вес 1 кг); в) ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки свободно балансируют. 3. Подвижная игра «Охотники и утки». <u>III часть.</u> Ходьба в колонне по одному
Занятие 15	Задачи. Закрепить навыки ходьбы со сменой темпа движения, бега между линиями; упражнять в переползании на четвереньках с дополнительным заданием; развивать координацию движений в упражнении на равновесие. <u>I часть.</u> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя — смена темпа движения (широким шагом и семенящим); ходьба и бег между линиями (ширина 20 см). <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с мячом.</u> 2. Основные виды движений: а) ползание на четвереньках, подталкивая набивной мяч головой и переползая под дугой (или шнуром); б) прыжки на правой и левой ноге между предметами (мячами, кубиками); в) ходьба по гимнастической скамейке с хлопками в ладоши перед собой и за спиной. 3. Подвижная игра «Удочка». <u>III часть.</u> Игра малой подвижности «Эхо»
Занятие 16	Задачи. Закрепить навыки ходьбы со сменой темпа движения, бега между линиями; упражнять в переползании на четвереньках с дополнительным заданием; развивать координацию движений в упражнении на равновесие. <u>I часть.</u> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя — смена темпа движения (широким шагом и семенящим); ходьба и бег между линиями (ширина 20 см). <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с мячом.</u> 2. Основные виды движений: а) переползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине — «Проползи — не урони»; б) прыжки на двух ногах между предметами, в конце дистанции —

	прыжок в обруч; в) ходьба по рейке гимнастической скамейки, подбрасывая двумя руками вверх малый мяч. 3.Подвижная игра «Удочка». III часть. Игра малой подвижности «Эхо»
Ноябрь Занятие 17	Задача. Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; разучить ходьбу по канату (шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, с ускорением и замедлением темпа движения. II часть. 1. Общеразвивающие упражнения <u>с обручем.</u> 2. Основные виды движений: а) ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки или середина стопы на канате; б) прыжки через шнуры (подряд 6—8 раз); в) эстафета «Мяч водящему». 3. Подвижная игра «Перелет птиц». III часть. Игра малой подвижности «Затейники»
Занятие 18	Задача. Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; разучить ходьбу по канату (шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, с ускорением и замедлением темпа движения. II часть. 1. Общеразвивающие упражнения <u>с обручем.</u> 2. Основные виды движений: а) ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе; б) прыжки попеременно на правой и левой ноге через канат (шнур); в) «Попади в корзину» (бросать мяч в корзину двумя руками — баскетбольный вариант). 3. Подвижная игра «Перелет птиц». III часть. Игра малой подвижности «Затейники»
Занятие 19	Задачи. Закрепить навыки ходьбы и бега парами, ходьбы с выполнением задания, разучить прыжки через короткую скакалку; повторить упражнения в подлезании под шнур и прокатывании обручей. I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе до 1,5 мин, ходьба с выполнением заданий (стойка на одной ноге, руки на поясе, два-три прыжка на одной ноге и т. д.). II часть. 1. Общеразвивающие упражнения <u>с короткой скакалкой.</u> 2. Основные виды движений: а) прыжки через короткую скакалку, вращая ее впереди; б) подлезание под шнур боком (несколько раз подряд); в) прокатывание обручей друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 4 м). 3.Подвижная игра «Мышеловка». III часть. Игра малой подвижности «Затейники»
Занятие 20	Задачи. Закрепить навыки ходьбы и бега парами, ходьбы с выполнением задания, разучить прыжки через короткую скакалку; повторить упражнения в подлезании под шнур и прокатывании

	обручей. <u>I часть.</u> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе до 1,5 мин, ходьба с выполнением заданий (стойка на одной ноге, руки на поясе, два-три прыжка на одной ноге и т. д.). <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с короткой скакалкой.</u> 2. Основные виды движений: а) прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед; б) переползание под шнуром, подталкивая головой мяч; в) перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (стойка — ноги врозь). 3. Подвижная игра «Мышеловка». <u>III часть.</u> Игра малой подвижности «Затейники»
Занятие 21	Задачи. Закрепление навыков ходьбы и бега по кругу; разучить упражнение — бросать мешочки в горизонтальную цель; закрепить навыки ползания по гимнастической скамейке с мешочком на спине. <u>I часть.</u> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу с изменением направления движения; ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. Перестроение в три колонны. <u>II часть.</u> Общеразвивающие упражнения <u>на гимнастических скамейках.</u> 2. Основные виды движений: а) метание в горизонтальную цель (обруч, корзина) с расстояния 3 м правой и левой рукой поочередно; б) ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; в) ходьба на носках между набивными мячами, рука за головой. 3. Подвижная игра «Перелет птиц». <u>III часть.</u> Ходьба в колонне по одному
Занятие 22	Задачи. Закрепление навыков ходьбы и бега по кругу; разучить упражнение — бросать мешочки в горизонтальную цель; закрепить навыки ползания по гимнастической скамейке с мешочком на спине. <u>I часть.</u> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу с изменением направления движения; ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. Перестроение в три колонны. <u>II часть.</u> Общеразвивающие упражнения <u>на гимнастических скамейках.</u> 2. Основные виды движений: а) метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м; б) ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; в) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе. 3. Подвижная игра «Перелет птиц». <u>III часть.</u> Ходьба в колонне по одному
Занятие 23	Задачи. Закрепить навыки ходьбы и бега змейкой; разучить упражнение — переход по диагонали на другой пролет при лазанье по гимнастической стенке; упражнять в прыжках и равновесии. <u>I часть.</u> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег змейкой между

	предметами; ходьба и бег враспынную. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>в парах.</u> 2. Основные виды движений: а) влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет (по диагонали); б) прыжки на двух ногах через шнур (справа и слева); в) ходьба на носках с перешагиванием через набивные мячи; г) забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 3. Подвижная игра «Лягушки и цапля». <u>III часть.</u> Игра малой подвижности «Что изменилось?»
Занятие 24	Задачи. Закрепить навыки ходьбы и бега змейкой; разучить упражнение — переход по диагонали на другой пролет при лазанье по гимнастической стенке; упражнять в прыжках и равновесии. <u>I часть.</u> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег змейкой между предметами; ходьба и бег враспынную. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>в парах.</u> 2. Основные виды движений: а) лазанье на гимнастическую стенку и переход по диагонали на другой пролет; б) ходьба на носках между шнурами (ширина 20 см); в) забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 3. Подвижная игра «Лягушки и цапля». <u>III часть.</u> Игра малой подвижности «Что изменилось?»
ВТОРОЙ КВАРТАЛ Декабрь Занятие 25	Задачи. Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу воспитателя, бега с преодолением препятствий; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры; упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. <u>I часть.</u> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя выполнять движения руками (за голову, на пояс, в стороны и т. д.); бег с преодолением препятствий (6—8 брусков, положенных на расстоянии 80—90 см один от другого). <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с малым мячом.</u> 2. Основные виды движений: а) ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правой и левой ноге; другая махом переносится снизу сбоку скамейки; руки на пояс; б) прыжки со скамейки (на коврик или дорожку) с приземлением на полусогнутые ноги; в) эстафета с мячом «Передал - садись». 3. Подвижная игра «Ловля обезьян». <u>III часть.</u> Ходьба в колонне по одному
Занятие 26	Задачи. Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу воспитателя, бега с преодолением препятствий; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры; упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. <u>I часть.</u> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя выполнять движения руками (за голову, на пояс, в стороны и т. д.); бег с преодолением препятствий (6—8 брусков, положенных на

	расстоянии 80—90 см один от другого). <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с малым мячом.</u> 2. Основные виды движений: а) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; б) перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы из положения сидя, ноги скрестно; в) прыжки со скамейки в плоский обруч. 3. Подвижная игра «Ловля обезьян». <u>III часть.</u> Ходьба в колонне по одному
Занятие 27	Задачи. Закреплять навыки ходьбы и бега; развивать координацию движений при попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге; упражнять в переползании. <u>I часть.</u> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться, покружиться на месте вправо (влево). Бег врассыпную. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с гимнастической палкой.</u> 2. Основные виды движений: а) прыжки на правой и левой ноге попеременно (по два прыжка, дистанция 6—8 м); б) перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы стоя в шеренгах (расстояние между детьми 3 м); в) упражнение в переползании по прямой - «крокодил» (расстояние 3—4 м). 3. Подвижная игра «Перемени предмет». <u>III часть.</u> Игра малой подвижности «Летает — не летает»
Занятие 28	Задачи. Закреплять навыки ходьбы и бега; развивать координацию движений при попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге; упражнять в переползании. <u>I часть.</u> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться, покружиться на месте вправо (влево). Бег врассыпную. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с гимнастической палкой.</u> 2. Основные виды движений: а) прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные на расстоянии 40 см друг от друга; б) отбивание мяча (большого диаметра) в ходьбе; в) эстафета с пролезанием в обруч (2—3 шт.), не касаясь пола руками и не задевая за верхний край обода, — «Кто быстрее». 3. Подвижная игра «Перемени предмет». <u>III часть.</u> Игра малой подвижности «Летает — не летает»
Занятие 29	Задачи. Закреплять навыки ходьбы с поворотом по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с малым мячом; повторить задания в переползании по гимнастической скамейке и равновесии. <u>I часть.</u> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя повернуться через левое плечо и идти в другую сторону; бег с перешагиванием через набивные мячи; ходьба и бег между

	набивными мячами. Перестроение в две шеренги. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с малым мячом.</u> 2. Основные виды движений: а) перебрасывание малого мяча двумя руками снизу (затем одной рукой) и ловля его после отскока от пола (выполняется стоя в шеренгах на расстоянии 4 м); б) переползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях — «по-медвежьи» (2 раза); в) ходьба на носках между мячами, руки на поясе. 3. Подвижная игра «Коршун и наседка». <u>III часть.</u> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Эхо».
Занятие 30	Задачи. Закреплять навыки ходьбы с поворотом по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с малым мячом; повторить задания в переползании по гимнастической скамейке и равновесии. <u>I часть.</u> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя повернуться через левое плечо и идти в другую сторону; бег с перешагиванием через набивные мячи; ходьба и бег между набивными мячами. Перестроение в две шеренги. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с малым мячом.</u> 2. Основные виды движений: а) подбрасывание мяча вверх одной рукой, ловля его двумя руками после хлопка или приседания; б) переползание по прямой на ладонях и ступнях — «Кто быстрее?» (расстояние 5 м); в) ходьба по гимнастической скамейке поднимая вперед-вверх прямую ногу и делая хлопок под коленом. 3. Подвижная игра «Коршун и наседка». <u>III часть.</u> Ходьба в колонне по одному.
Занятие 31	Задачи. Закреплять навыки ходьбы и бега парами, навыки лазанья по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; упражнять в умении энергично отталкиваться при прыжках через шнуры; в сохранении устойчивого равновесия. <u>I часть.</u> Ходьба в колонне по одному. Игровое упражнение «Один-два»: по сигналу воспитателя «Два» ходьба в колонне по два, по сигналу «Один» ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие <u>упражнения в парах.</u> 2. Основные виды движений: а) лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке приставным шагом, спуск вниз; б) прыжки на двух ногах через шнуры; в) ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая товарищу. 3. Подвижная игра «Совушка». <u>III часть.</u> Ходьба в колонне по одному. Игра «Что изменилось?»
Занятие 32	Задачи. Закреплять навыки ходьбы и бега парами, навыки лазанья по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; упражнять

	в умении энергично отталкиваться при прыжках через шнуры; в сохранении устойчивого равновесия. <u>I часть.</u> Ходьба в колонне по одному. Игровое упражнение «Один-два»: по сигналу воспитателя «Два» ходьба в колонне по два, по сигналу «Один» ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие <u>упражнения в парах.</u> 2. Основные виды движений: а) переползание по прямой - «крокодил» (расстояние 3-4 м); б) прыжки из обруча в обруч на двух ногах; в) ходьба с перешагиванием через набивные мячи (6-8 шт.), руки за голову (расстояние между мячами 30 см). 3. Подвижная игра «Совушка». <u>III часть.</u> Ходьба в колонне по одному. Игра «Что изменилось?»
Январь Занятие 33	Задачи. Разучить ходьбу приставными шагами, упражнять в прыжках, в беге с поворотами; учить сохранять правильную осанку в упражнениях на равновесие. <u>I часть.</u> Построение в одну шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному приставными шагами с правой и левой ноги попеременно. Бег в колонне по одному с поворотом по сигналу воспитателя. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>на гимнастических скамейках.</u> 2. Основные виды движений: а) ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс; б) прыжки на двух ногах вправо и влево через канат (вдоль каната); в) отбивание мяча правой рукой в движении (расстояние 8 м). 3. Подвижная игра «Кто скорее до флажка?». <u>III часть.</u> Игра малой подвижности
Занятие 34	Задачи. Разучить ходьбу приставными шагами, упражнять в прыжках, в беге с поворотами; учить сохранять правильную осанку в упражнениях на равновесие. <u>I часть.</u> Построение в одну шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному приставными шагами с правой и левой ноги попеременно. Бег в колонне по одному с поворотом по сигналу воспитателя. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>на гимнастических скамейках.</u> 2. Основные виды движений: а) ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки на пояс; б) прыжки на левой и правой ноге попеременно вдоль шнура, перепрыгивая через него; в) перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди (баскетбольный вариант) (расстояние между шеренгами 3 м). 3. Подвижная игра «Кто скорее до флажка?». <u>III часть.</u> Игра малой подвижности
Занятие 35	Задачи. Закреплять навыки перестроения из одной колонны в две по ходу движения; навыки переползания по гимнастической скамейке; разучить прыжки на мягкое покрытие, развивать ловкость и

	координацию движений в упражнениях с мячом. <u>I часть.</u> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя «Два» ходьба в колонне по два, по сигналу «Один» ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную между предметами. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с кеглями.</u> 2. Основные виды движений: а) прыжки на препятствие (мат), взмах руками вперед-вверх; б) ведение мяча правой и левой рукой, продвигаясь вперед произвольно с одной стороны зала на другую (мяч вести впереди — сбоку, не слишком наклоняясь вперед); в) переползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 3. Подвижная игра «Ловишки с ленточкой». <u>III часть.</u> Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук
Занятие 36	Задачи. Закреплять навыки перестроения из одной колонны в две по ходу движения; навыки переползания по гимнастической скамейке; разучить прыжки на мягкое покрытие, развивать ловкость и координацию движений в упражнениях с мячом. <u>I часть.</u> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя «Два» ходьба в колонне по два, по сигналу «Один» ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную между предметами. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с кеглями.</u> 2. Основные виды движений: а) прыжки с разбега (три шага) и приземление на обе ноги на мат; б) ведение мяча попеременно правой и левой рукой (через каждые 2—3 шага), ноги полусогнуты, умеренный наклон вперед; в) переползание по прямой в чередовании с подлезанием в обруч (3 шт.). 3. Подвижная игра «Ловишки с ленточкой». <u>III часть.</u> Ходьба в колонне по одному
Занятие 37	Задачи. Закреплять навыки ходьбы в чередовании с бегом, разучить метание набивного мяча, повторить упражнение на равновесие. <u>I часть.</u> Ходьба в колонне по одному — 20 с, затем бег в колонне по одному — 30 с (3 раза в чередовании); ходьба и бег между предметами змейкой. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с большим мячом.</u> 2. Основные виды движений: а) метание набивного мяча (вес 1 кг) двумя руками из-за головы, стойка — ноги врозь; б) ползание на четвереньках по прямой, затем через скамейку; в) ходьба по гимнастической скамейке с выполнением на каждый шаг хлопка перед собой и за спиной. 3. Подвижная игра «Совушка». <u>III часть.</u> Игра малой подвижности «Эхо»
Занятие 38	Задачи. Закреплять навыки ходьбы в чередовании с бегом, разучить метание набивного мяча, повторить упражнение на равновесие. <u>I часть.</u> Ходьба в колонне по одному — 20 с, затем бег в колонне по одному — 30 с (3 раза в чередовании); ходьба и бег между предметами змейкой. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с большим мячом.</u>

	2. Основные виды движений: а) метание набивного мяча двумя руками из-за головы (руки согнуты в локтях), стойка - ноги врозь; б) ползание на четвереньках по прямой и пролезание под шнур; в) ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки за голову. 3. Подвижная игра «Совушка». <u>III часть.</u> Игра малой подвижности «Эхо»
Занятие 39	Задачи. Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу воспитателя; упражнять в лазанье по доске и гимнастической стенке; закреплять умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. <u>I часть.</u> Ходьба в колонне по одному, в полуприседе, бег с высоким подниманием колен («Лошадки»), бег галопом по кругу, ходьба врассыпную. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с большим мячом.</u> 2. Основные виды движений: а) ползание на четвереньках по доске; влезание на гимнастическую стенку; ходьба по четвертой рейке приставными шагами, спуск вниз; б) ходьба по шнуру боком приставным шагом, руки на поясе; в) прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние между шнурами 50 см). 3. Подвижная игра «Волк во рву». <u>III часть.</u> Игра малой подвижности «Вершки и корешки»
Занятие 40	Задачи. Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу воспитателя; упражнять в лазанье по доске и гимнастической стенке; закреплять умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. <u>I часть.</u> Ходьба в колонне по одному, в полуприседе, бег с высоким подниманием колен («Лошадки»), бег галопом по кругу, ходьба врассыпную. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с большим мячом.</u> 2. Основные виды движений: а) лазанье по гимнастической стенке с одноименным движением рук и ног; б) ходьба по шнуру боком приставным шагом с мешочком на голове (руки на поясе); в) прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 3. Подвижная игра «Волк во рву». <u>III часть.</u> Игра малой подвижности «Вершки и корешки»
Февраль Занятие 41	Задачи. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу воспитателя; закреплять навык устойчивого равновесия, формировать правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, упражнять в прыжках и бросании малого мяча вверх. <u>I часть.</u> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться и сделать фигуру; бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба врассыпную. Перестроение в три колонны.

	<u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с малым мячом.</u> 2. Основные виды движений: а) ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки свободно балансируют; б) прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед; в) бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 20 раз). 3. Подвижная игра «Не попадись». <u>III часть.</u> Игра малой подвижности «Эхо»
Занятие 42	Задачи. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу воспитателя; закреплять навык устойчивого равновесия, формировать правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, упражнять в прыжках и бросании малого мяча вверх. <u>I часть.</u> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться и сделать фигуру; бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба врассыпную. Перестроение в три колонны. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с малым мячом.</u> 2. Основные виды движений: а) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову; б) прыжки через короткую скакалку с промежуточным прыжком; в) бросание мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши. 3. Подвижная игра «Не попадись». <u>III часть.</u> Игра малой подвижности «Эхо»
Занятие 43	Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках через препятствия; развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель; упражнять в ползании по гимнастической скамейке. <u>I часть.</u> Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе до 1,5 мин. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с обручем.</u> 2. Основные виды движений: а) прыжки через набивные мячи (6—8 шт.) последовательно через каждый; б) метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м; в) ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине — «Проползи — не урони». 3. Подвижная игра «Ловишка, бери ленту». <u>III часть.</u> Ходьба колонне по одному
Занятие 44	Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках через препятствия; развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель; упражнять в ползании по гимнастической скамейке. <u>I часть.</u> Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе до 1,5

	мин. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с обручем.</u> 2. Основные виды движений: а) прыжки с мешочком, зажатым между колен, по прямой (расстояние 5—6 м); б) метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 5 м) правой и левой рукой от плеча; в) ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки. 3. Подвижная игра «Ловишка, бери ленту». <u>III часть.</u> Ходьба колонне по одному
Занятие 45	Задачи. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному между предметами, ходьбе и беге врассыпную, в перебрасывании мяча друг другу; закреплять умение пролезать в обруч. <u>I часть.</u> Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную. Перестроение в две шеренги. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с малым мячом.</u> 2. Основные виды движений: а) перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками стоя в шеренгах (расстояние 3 м); б) пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком; в) ходьба на носках, между набивными мячами, руки за головой. 3. Подвижная игра «Охотники и звери». <u>III часть.</u> Игра малой подвижности
Занятие 46	Задачи. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному между предметами, ходьбе и беге врассыпную, в перебрасывании мяча друг другу; закреплять умение пролезать в обруч. <u>I часть.</u> Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную. Перестроение в две шеренги. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с малым мячом.</u> 2. Основные виды движений: а) перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками после отскока от пола; б) пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обода выполняется двумя шеренгами); в) ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе. 3. Подвижная игра «Охотники и звери». <u>III часть.</u> Игра малой подвижности
Занятие 47	Задачи. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения; упражнять в пролезании между рейками; повторить упражнение на равновесие. <u>I часть.</u> Ходьба в колонне по одному с изменением темпа, ходьба и бег врассыпную. <u>II часть.</u> I. Общеразвивающие упражнения <u>со скакалкой.</u> 2. Основные виды движений: а) пролезание между рейками; б) ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ногой к носку другой, руки на поясе; в) прыжки на двух ногах последовательно через 5—6 шнуров. 3. Игра «Ловишки с мячом». <u>III часть.</u> Игра малой подвижности «Кто ушел?»

Занятие 48	Задачи. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения; упражнять в пролезании между рейками; повторить упражнение на равновесие. I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением темпа, ходьба и бег врассыпную. II часть. I. Общеразвивающие упражнения <u>со скакалкой</u>. 2. Основные виды движений: а) лазанье по гимнастической стенке, передвижение по четвертой рейке приставными шагами, спуск не пропуская реек; б) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; в) прыжки на двух ногах через набивные мячи (последовательно через каждый). 3. Игра «Ловишки с мячом». III часть. Игра малой подвижности «Кто ушел?»
Третий квартал Март Занятие 49	Задачи. Закрепить навыки ходьбы и бега в чередовании; упражнять в сохранении равновесия на уменьшенной и повышенной площади опоры; развивать координацию движений при выполнении прыжков, ловкость в упражнениях с мячом. I часть. Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в чередовании (бег — 20 м, ходьба — 10 м). Ходьба врассыпную, нахождение своего места в колонне. II часть. 1. Общеразвивающие упражнения. 2. Основные виды движений: а) ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову (темп средний); б) прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева (расстояние 6 м); в) бросание мяча вверх и ловля его с хлопком (10— 20 раз подряд). 3. Игра-эстафета «Кто быстрее к флажку?» III часть. Игра малой подвижности «Эхо»
Занятие 50	Задачи. Закрепить навыки ходьбы и бега в чередовании; упражнять в сохранении равновесия на уменьшенной и повышенной площади опоры; развивать координацию движений при выполнении прыжков, ловкость в упражнениях с мячом. I часть. Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в чередовании (бег — 20 м, ходьба — 10 м). Ходьба врассыпную, нахождение своего места в колонне. II часть. 1. Общеразвивающие упражнения. 2. Основные виды движений: а) ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки на поясе; б) бросание мяча вверх и ловля его после поворота кругом (выполняется в произвольном темпе влево и вправо поочередно); в) прыжки на правой и левой ноге поочередно (расстояние 6 м). 3. Игра-эстафета «Кто быстрее к флажку?» III часть. Игра малой подвижности «Эхо»
Занятие 51	Задачи. Закрепить навыки перестроения из колонны по одному в колонну по два; упражнять в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать глазомер и точность попадания при метании.

	<u>I часть.</u> Построение в колонну по одному, перестроение в колонну по два; ходьба колонной по два, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег с перешагиванием через набивные мячи. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с гимнастической палкой.</u> 2. Основные виды движений: а) прыжки в длину с места (на мат); б) метание в вертикальную цель (расстояние 4 м) правой и левой рукой (основное внимание уделяется энергичному маху, переносу веса тела во время броска вперед); в) лазанье по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Игра «Горелки». <u>III часть.</u> Ходьба в колонне по одному
Занятие 52	Задачи. Закрепить навыки перестроения из колонны по одному в колонну по два; упражнять в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать глазомер и точность попадания при метании. <u>I часть.</u> Построение в колонну по одному, перестроение в колонну по два; ходьба колонной по два, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег с перешагиванием через набивные мячи. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с гимнастической палкой.</u> 2. Основные виды движений: а) прыжки в длину с места (основное внимание обращается на согласованную работу рук и ног в момент отталкивания и приземления); б) метание в вертикальную цель правой и левой рукой (расстояние 5 м); в) пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола и шнура. 3. Игра «Горелки». <u>III часть.</u> Ходьба в колонне по одному
Занятие 53	Задачи. Закрепить навык перестроения в колонну по два в движении; развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель и прокатывании обручей друг другу. <u>I часть.</u> Построение в шеренгу, выполнение поворотов на месте (переступанием и прыжками), перестроение в колонну по одному, перестроение в колонну по два по ходу движения; ходьба и бег врассыпную. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения. 2. Основные виды движений: а) метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 4 м); б) пролезание в обруч прямо и боком (один ребенок держит обруч, другой выполняет упражнение несколько раз подряд, затем они меняются местами); в) прокатывание обручей друг другу (расстояние 4 м); г) ходьба на носках между набивными мячами, руки на поясе 3. Игра «Жмурки». <u>III часть.</u> Ходьба в колонне по одному
Занятие 54	Задачи. Закрепить навык перестроения в колонну по два в движении; развивать ловкость и глазомер при метании в

	горизонтальную цель и прокатывании обручей друг другу. <u>I часть.</u> Построение в шеренгу, выполнение поворотов на месте (переступанием и прыжками), перестроение в колонну по одному, перестроение в колонну по два по ходу движения; ходьба и бег враспынную. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения. 2. Основные виды движений: а) метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 5 м) правой и левой рукой; б) «Крокодил» — переползание на руках на расстояние 3—4 м; в) ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Игра «Жмурки». <u>III часть.</u> Ходьба в колонне по одному
Занятие 55	Задачи. Упражнять в беге до 3 минут; закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. <u>I часть.</u> Построение в одну шеренгу (равнение по носкам), выполнение поворотов направо и налево (переступанием); ходьба с изменением темпа движения, бег в среднем темпе до 3 минут; ходьба враспынную. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с большим мячом.</u> 2. Основные виды движений: а) лазанье по гимнастической стенке изученными способами; б) ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, встать и пройти дальше; в) прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние между шнурами 50 см). 3. Игра «Ловишки парами». <u>III часть.</u> Игра «Летает — не летает»
Занятие 56	Задачи. Упражнять в беге до 3 минут; закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. <u>I часть.</u> Построение в одну шеренгу (равнение по носкам), выполнение поворотов направо и налево (переступанием); ходьба с изменением темпа движения, бег в среднем темпе до 3 минут; ходьба враспынную. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с большим мячом.</u> 2. Основные виды движений: а) ползание по гимнастической скамейке, поставленной наклонно к гимнастической стенке; б) лазанье по гимнастической стенке, ходьба приставным шагом по пятой рейке и спуск вниз; в) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, в конце скамейки сойти (не спрыгивать); г) прыжки через шнуры боком (правым и левым попеременно). 3. Игра «Ловишки парами». <u>III часть.</u> Игра «Летает — не летает»
Апрель Занятие 57	Задачи. Закреплять навыки ходьбы с изменением направления движения, бег с высоким подниманием бедра; развивать

	координацию движений в прыжках с продвижением вперед; разучить ходьбу парами по ограниченной площади опоры. <u>I часть.</u> Построение в шеренгу (проверка осанки и равнения), перестроение в колонну по одному; ходьба с изменением направления движения; ходьба и бег с высоким подниманием бедра. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с обручем.</u> 2. Основные виды движений: а) ходьба парами по двум параллельно поставленным скамейкам, держась за руки, темп средний; в конце скамейки руки разъединить и спокойно сойти (не спрыгивать); б) прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между колен; в) метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 5 м). 3. Игра «Ловля обезьян». <u>III часть.</u> Игра «Вершки и корешки»
Занятие 58	Задачи. Закреплять навыки ходьбы с изменением направления движения, бег с высоким подниманием бедра; развивать координацию движений в прыжках с продвижением вперед; разучить ходьбу парами по ограниченной площади опоры. <u>I часть.</u> Построение в шеренгу (проверка осанки и равнения), перестроение в колонну по одному; ходьба с изменением направления движения; ходьба и бег с высоким подниманием бедра. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с обручем.</u> 2. Основные виды движений: а) ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись; б) прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, между предметами (набивные мячи), расположенными в шахматном порядке; в) метание мешочков в горизонтальную цель правой (левой) рукой снизу (расстояние 5 м). 3. Игра «Ловля обезьян». <u>III часть.</u> Игра «Вершки и корешки»
Занятие 59	Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с ускорением и замедлением; развивать координацию движений в прыжках через скакалку; закрепить навыки ведения мяча в ходьбе, лазанья по гимнастической скамейке. <u>I часть.</u> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному (прыжком); ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением движения по сигналу воспитателя; бег со средней скоростью (до 80 м); ходьба враспынную. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения. 2. Основные виды движений: а) прыжки через короткую скакалку с одной ноги на другую; на двух ногах на месте; б) ведение мяча правой и левой рукой попеременно (5—6 м); в) лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2 раза). 3. Игра «Быстро возьми, быстро положи». <u>III часть.</u> Игра малой подвижности
Занятие 60	Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с ускорением и замедлением;

	развивать координацию движений в прыжках через скакалку; закрепить навыки ведения мяча в ходьбе, лазанья по гимнастической скамейке. <u>I часть.</u> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному (прыжком); ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением движения по сигналу воспитателя; бег со средней скоростью (до 80 м); ходьба враспынную. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения. 2. Основные виды движений: а) переползание по прямой с мешочком на спине; б) прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед (расстояние 6—8 м); в) ведение мяча правой и левой рукой и забрасывание его в корзину. 3. Игра «Быстро возьми, быстро положи». <u>III часть.</u> Игра малой подвижности
Занятие 61	Задачи. Разучить ходьбу по кругу во встречном направлении; закрепить навыки метания в вертикальную цель; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии. <u>I часть.</u> Построение в колонну по одному, перестроение в шеренгу, затем в два круга; ходьба во встречном направлении: в одном кругу по часовой стрелке, в другом — против. Бег в колонне по одному в умеренном темпе до 1,5 мин; обычная ходьба. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с короткой скакалкой.</u> 2. Основные виды движений: а) метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча (расстояние 4 м); б) прыжки через короткую скакалку (произвольно); в) ползание по прямой на четвереньках до обозначенного места «Кто быстрее?»; г) ходьба между набивными мячами на носках, руки на поясе. 3. Игра «Охотники и утки». <u>III часть.</u> Игра малой подвижности
Занятие 62	Задачи. Разучить ходьбу по кругу во встречном направлении; закрепить навыки метания в вертикальную цель; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии. <u>I часть.</u> Построение в колонну по одному, перестроение в шеренгу, затем в два круга; ходьба во встречном направлении: в одном кругу по часовой стрелке, в другом — против. Бег в колонне по одному в умеренном темпе до 1,5 мин; обычная ходьба. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с короткой скакалкой.</u> 2. Основные виды движений: а) метание мешочка в вертикальную цель (расстояние 5 м); б) лазанье по гимнастической скамейке с мешочком на спине — «Кто быстрее?» (выполняется парами по двум параллельно поставленным скамейкам); в) ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе. 3. Игра «Охотники и утки». <u>III часть.</u> Игра малой подвижности
Занятие 63	Задачи. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с

	остановкой по сигналу воспитателя; закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке одноименным способом; упражнять в прыжках через короткую скакалку, в сохранении равновесия при ходьбе по канату. <u>I часть.</u> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться и выполнить прыжки на двух ногах, по следующему сигналу встать на одну ногу и согнуть другую, руки на поясе; бег с перешагиванием через шнуры (линии). <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с короткой скакалкой.</u> 2. Основные виды движений: а) лазанье по гимнастической стенке одноименным способом; б) прыжки через короткую скакалку на месте с продвижением вперед (произвольным способом); в) ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. 3. Игра «Волк во рву». <u>III часть.</u> Игра «Слушай сигнал»
Занятие 64	Задачи. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу воспитателя; закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке одноименным способом; упражнять в прыжках через короткую скакалку, в сохранении равновесия при ходьбе по канату. <u>I часть.</u> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться и выполнить прыжки на двух ногах, по следующему сигналу встать на одну ногу и согнуть другую, руки на поясе; бег с перешагиванием через шнуры (линии). <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с короткой скакалкой.</u> 2. Основные виды движений: а) лазанье по гимнастической стенке изученными способами; б) прыжки на двух ногах через шнур с продвижением вперед; в) ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки свободно балансируют. 3. Игра «Волк во рву». <u>III часть.</u> Игра «Слушай сигнал»
Май Занятие 65	Задачи. Повторить разные виды ходьбы и бега; упражнять в равновесии в прыжках. <u>I часть.</u> Построение в колонну по одному, ходьба на носках, пятках; ходьба и бег по диагонали. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с мячом.</u> 2. Основные виды движений: а) ходьба по скамейке с мячом в руках — на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной; б) прыжки в длину с разбега (на площадке); в) метание набивного мяча (вес 1 кг) двумя руками из-за головы; г) передача мяча в колонне. 3. Игра «Мышеловка», <u>III часть.</u> Ходьба в колонне по одному
Занятие 66	Задачи. Повторить разные виды ходьбы и бега; упражнять в равновесии в прыжках. <u>I часть.</u> Построение в колонну по одному, ходьба на носках, пятках; ходьба и бег по диагонали.

	<u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с мячом.</u> 2. Основные виды движений: а) ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом (поочередно правым и левым); б) прыжки в длину с разбега (на площадке); в) метание набивного мяча (вес 1 кг). 3. Игра «Мышеловка». <u>III часть.</u> Ходьба в колонне по одному
Занятие 67	Задачи. Разучить бег на скорость; упражнять в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах. <u>I часть.</u> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба в полуприсяде, на носках, бег между предметами. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с гимнастической палкой.</u> 2. Основные виды движений: а) бег на скорость (дистанция 30 м) парами; б) прыжки в длину с разбега; в) перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние 4 м). 3. Игра «Краски». <u>III часть.</u> Игра «Затейники»
Занятие 68	Задачи. Разучить бег на скорость; упражнять в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах. <u>I часть.</u> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба в полуприсяде, на носках, бег между предметами. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения <u>с гимнастической палкой.</u> 2. Основные виды движений: а) бег на скорость (дистанция 30 м); б) прыжки в длину с разбега; в) перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (двумя руками от груди). 3. Игра «Краски». <u>III часть.</u> Игра «Затейники»
Занятие 69	Задачи. Разучить челночный бег; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. <u>I часть.</u> Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием бедра, бег по диагонали. <u>II часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения с мячом. 2. Основные виды движений: а) челночный бег (3 раза по 10 м), выполняется одновременно по 5—6 человек (с соответствующим количеством предметов после показа и объяснения); б) прыжки на правой и левой ноге из обруча в обруч (6—8 штук) (2 раза); в) эстафета с мячом — «Передал — садись». 3. Игра «Ловишки с мячом». <u>III часть.</u> Игра малой подвижности
Занятие 70	Задачи. Разучить челночный бег; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. <u>I часть.</u> Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием

	бедра, бег по диагонали. II часть. 1. Общеразвивающие упражнения с мячом. 2. Основные виды движений: а) челночный бег (3 раза по 10 м), выполняется одновременно по 5—6 человек (с соответствующим количеством предметов после показа и объяснения); б) прыжки на правой и левой ноге из обруча в обруч (6—8 штук) (2 раза); в) эстафета с мячом — «Передал — садись». 3. Игра «Ловишки с мячом». III часть. Игра малой подвижности
Занятие 71	Задачи. Повторить разные виды ходьбы и бега; упражнять в равновесии в прыжках. I часть. Построение в колонну по одному, ходьба на носках, пятках; ходьба и бег по диагонали. II часть. 1. Общеразвивающие упражнения <u>с мячом.</u> 2. Основные виды движений: а) ходьба по скамейке с мячом в руках — на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной; б) прыжки в длину с разбега (на площадке); в) метание набивного мяча (вес 1 кг) двумя руками из-за головы; г) передача мяча в колонне. 3. Игра «Мышеловка», III часть. Ходьба в колонне по одному
Занятие 72	Задачи. Повторить разные виды ходьбы и бега; упражнять в равновесии в прыжках. I часть. Построение в колонну по одному, ходьба на носках, пятках; ходьба и бег по диагонали. II часть. 1. Общеразвивающие упражнения <u>с мячом.</u> 2. Основные виды движений: а) ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом (поочередно правым и левым); б) прыжки в длину с разбега (на площадке); в) метание набивного мяча (вес 1 кг). 3. Игра «Мышеловка», III часть. Ходьба в колонне по одному

* Игры-занятия по физической культуре смотреть в методическом пособии - Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ. – 2014. – 112 с.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками,

справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учитывать придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Описание форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы «Физическое развитие»

Психолого-педагогические условия реализации рабочей программы

1. Особенности общей организации образовательного пространства

Важнейшим условием реализации рабочей программы «Физическое развитие» является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребёнку радость, а образовательные ситуации должны быть увлекательными.

Образовательные ориентиры:

- обеспечение эмоционального благополучия детей;
- создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
- развития детской самостоятельности (инициативности и ответственности);
- развитие детских способностей в разных видах деятельности.

Для реализации этих образовательных ориентиров следует:

- проявлять уважение к личности ребёнка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;
- создавать условия для принятия ребёнком ответственности и проявления симпатии к другим людям;
- стимулировать проявление позиции ребёнка;

- обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать, как это влияет на их поведение;
- обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов МДОАУ д/с № 7 г. Свободного, и включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

Все ситуации повседневной жизни, в которых оказывается ребёнок в детском саду, содержать образовательное значение: в играх-занятиях и во время режимных моментов ребёнок выстраивает отношение к себе и другим, учится быть инициативным и принимать решения, использовать своё мышление и воображение.

2. Роль инструктора по физической культуре и воспитателя в организации психолого-педагогических условий

Обеспечения эмоционального благополучия ребёнка достигается за счёт уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональному состоянию, поддержки его чувства собственного достоинства. В дошкольном учреждении № 7 инструктор по физической культуре и воспитатель должны умело создавать атмосферу принятия, в которой каждый ребёнок чувствует, что его ценят и принимают таким, какой он есть; они могут выслушать его и понять.

Для обеспечения эмоционального благополучия нужно:

- общаться с детьми доброжелательно, без обвинений и угроз;
- внимательно выслушать детей, показывать, что понимают их чувства, помогать делиться своими переживаниями и мыслями;
- помогать находить (детям) разнообразные варианты выхода из проблемной ситуации (реперной точки);
- создавать ситуации, в которых дети при помощи разных культурных средств (игра, движение и т. д.) могут выразить своё отношение к

лично-значимым для них событиям и явлениям, в том числе происходящим в детском саду;

- обеспечивать в течение дня чередование ситуаций, в которых дети вместе и могут при желании побыть в одиночестве или в небольшой группе детей.

Создание условий физического развития

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врождённое стремление к движению. Становление детской идентичности, образа **Я** тесно связано с физическим развитием ребёнка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для стимулирования физического развития детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая и спортивная площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и представлять достаточно места для двигательной активности).

Методические рекомендации по работе с детьми²

В старшей группе физкультурные игры-занятия проводятся 3 раза в неделю в утренние часы продолжительностью 30-35 минут, а туристские тренировки проводятся 1 час в неделю (который рекомендуется разбить на два раза в неделю по 35 минут) в любое время дня (согласно плану). Каждое третье занятие по физической культуре проводится на участке детского сада.

Структура игры-занятия по физической культуре и туризму общепринятая: вводная (5-6 минут), основная (20-25 минут) и заключительная (4-5 минуты).

Помещение, в котором играют и тренируются дети, необходимо подготовить в соответствии с гигиеническими требованиями (сделать влажную уборку, проветрить), заранее подобрать необходимый инвентарь. В зале дети занимаются в физкультурной форме (футболка, спортивные шорты, носки, чешки или кеды).

Согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 в главе XII «Требования к организации физического воспитания» сообщается в пункте 12.5:

«Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуется не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в подготовительной к школе группе – 35 минут.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом

²См. в методическом пособии **Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.** – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ. – 2014. – стр. 9 – 14.

воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В тёплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе»

В нижеуказанной таблице сообщается продолжительность занятий на свежем воздухе с детьми старшей группы (см. таб. 2.).

Таблица 2- Продолжительность занятий на свежем воздухе

Группа	Продолжительность частей занятия (мин)			Общая продолжительность занятия (мин)
	Вводная	Основная	Заключительная	
Подготовительная к школе группа	5-6	20-25	4-5	30-35

Взаимодействие с семьёй

Важнейшим условием обеспечения целостного физического развития ребёнка является взаимодействия детского сада с семьёй.

Ведущая цель в работе с семьёй – создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребёнка в физическом развитии; обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Родителям и педагогам необходимо преодолеть субординацию в отношении друг с другом, отказаться от привычки критиковать друг друга, научиться видеть друг в друге не средство решения своих проблем, а полноправных партнёров, сотрудников.

Основные задачи:

- знакомство родителей с лучшим опытом ЗОЖ и физической культурой в детском саду и семьи, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей физическому развитию;
- создания условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, которые будут способствовать развитию конструктивного взаимодействия инструктора по физической культуре, воспитателя группы и родителей с детьми;
- привлечения семей воспитанников к участию в совместных с инструктором по ФК и воспитателем мероприятиях, организуемых в ДООУ, в городе, в области;
- поощрение родителей за внимательное отношение к спортивным стремлениям и потребностям ЗОЖ ребёнка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Содержание и реализация рабочей программы зависит и от контингента родителей. В зависимости от социального статуса, образования, возраста подбираются различные формы работы с родителями по реализации данной программы (см. табл. 3.).

Таблица 3- Сведения о семьях воспитанников группы

Полная семья	
Неполная семья	
Многодетная семья	
Проблемная семья	
Семья с опекуном	

Основные направления и формы взаимодействия с семьёй³:

- взаимопознание и взаимоинформирование;
- непрерывное образование воспитывающих взрослых;
- совместная деятельность инструктора ф/к, воспитателя, родителей, детей;
- приобретение или изготовление пособия для занятий с ребёнком дома.

³См. **ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования** (пилотный вариант) / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ. – 2014. – стр. 144-150

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Проектирование образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников

В группе от 6 до 7 лет необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала следует осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздух, солнца, воды, с учётом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий нужно осуществлять дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности.

Система профилактической работы по оздоровлению дошкольников

Профилактика

1. Комплексы по профилактике плоскостопия.
2. Комплексы по профилактике нарушений осанки.
3. Дыхательная гимнастика.
4. Снятие умственной усталости во время игр-занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, самомассаж).
5. Прогулки + динамический час
6. Закаливание:
 - Сон без маек (тёплое время года)
 - Ходьба босиком
 - Умывание прохладной водичкой
 - Рижский метод закаливания (топтание по коврику с шипами, по влажной салфетке, смоченной в солевом растворе + полоскание полости рта солевым раствором или травяными настоями)
8. Оптимальный двигательный режим.

10. Чесночные «киндеры».

11. Фитонциды (лук, чеснок).

Для детей седьмого года жизни проводится закаливание по сезонным периодам, согласно данному возрасту разработана сема закаливания (см. табл. 4.).

Таблица 4 - Схема закаливания детей подготовительной к школе группы

№ п/п	Закаливающие процедуры	Межсезонный период	Зимний период	Летний период
1	2	3	4	5
1	Прогулка	до 4 ч	до -20 град. Без ветра до 4 ч	от 4,5 ч
2	Солнечные ванны	***	***	3 – 30 мин от 20 град.
3	Общие воздушные ванны	16-18 град. 2-15 мин	16-18 град. 2-15 мин	18-20 град. 10-30 мин
4	Местные воздушные ванны (хождение босиком по профилактической дорожке в летний период)	16-18 град. 5 мин	18 град. 5 мин	22 град. 2 – 30 мин
5	Обливание водой рук до локтя после сна	25-24 град.	25-24 град.	25-24 град.
6	Полоскание горла водой после обеда	25 град.	25 град.	25 град.

В течение всего дня обращать внимание на выработку у детей правильной осанки, и приучать детей находиться в помещении в облегчённой одежде.

Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных игр и упражнений, поощрять

самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования. Воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время (вне игры-занятия).

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику для стимулирования бодрого на состояния после утреннего подъёма после сна, а также проводить бодрящую гимнастику после дневного сна.

Необходимо заметить, что воспитательно-образовательный процесс группы предусматривает решение программных образовательных задач в рамках модели организации воспитательно-образовательного процесса в соответствии с ФГОС ДО (см. табл. 5.).

Таблица 5 - Модель организации воспитательно-образовательного процесса группы

Окончание таблицы № 5 на стр.52

Совместная деятельность взрослого и ребёнка	Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьёй, социальными партнёрами
игра-занятие в помещении и на свежем воздухе	подвижные игры	спортивные праздники и досуги
оздоровительная гимнастика утренняя	спортивные игры	туристские прогулки и походы
бодрящая гимнастика после дневного сна	малой подвижности игры	консультации
вечерняя гимнастика	эстафеты	беседы
туристские прогулки	развивающая игровая деятельность	мастер-классы
туристские мини-походы	работа по карте-схема на участке	информационные буклеты и памятки
познавательные экскурсии	упражнения на профилактику плоскостопия	проектная деятельность
соревнования по туризму и физкультуре		стендовая информация
профилактическая и		беседы по ЗОЖ

дыхательная гимнастика закаливающие процедуры спортивные досуги и праздники беседы о ЗОЖ проектная деятельность конкурсы и выставки		презентация семейного опыта конкурсы и выставки
--	--	--

Начало таблицы № 5 на стр.51

Планирование образовательной нагрузки (при работе по пятидневной недели) разработано в соответствии с максимально доступным объёмом образовательной нагрузки для возрастной группы в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13 (см. табл. 6.).

Таблица 6 - Максимально доступный объём нагрузки НОД и оздоровительной гимнастики

Возраст детей	Активный отдых			Продолжительность Игры-занятия		Оздоровительная гимнастика	
	досуг	Праздник	День здоровья	в помещении	на свежем воздухе	утренняя	после сна
6-7лет	1 раз в 53есс. 40 минут	2 раза в год до 60 минут	1 раз в квартал	2 занятия в неделю 30 – 35 минут	1 занятие в неделю 30 – 35 минут	ежедневно 10 – 12 минут	ежедневно 10 – 12 минут

Общий объём образовательной нагрузки (как непосредственно образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) определяется образовательным дошкольным учреждением с учётом:

- действующих санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН);
- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО);
- типа и вида дошкольного учреждения. Реализующего основную образовательную программу дошкольного образования, наличия приоритетных направлений образовательной деятельности;
- рекомендации примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования;
- специфика условий (климатических, демографических, национально-культурных и других) осуществления образовательного процесса.

Режим двигательной активности детей седьмого года жизни представлен в таблице (см. табл. № 7.).

Таблица 7- Режим двигательной активности детей седьмого года жизни

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительности (в мин.)
Физкультурные игры-занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 30-35
	б) на свежем воздухе	1 раз в неделю 30-35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	ежедневно 10-12
	б) бодрящая гимнастика после дневного сна	ежедневно 10-12
	в) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40
	г) физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 40 мин
	б) физкультурный праздник	2 раза в год до 60 мин.
	В) день здоровья	1 раз в квартал

Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно

С помощью замечательного прибора «шагомер» можно определить объём двигательной деятельности детей старшей группы (см. табл.8.).

Таблица 8 - Объём двигательной деятельности⁴

(по шагомеру количество движений)

Возраст детей	Тёплое время, тыс.	Холодное время, тыс.
6 лет	15,5-17,5	12,5-14,5
7 лет	18-20	14,5-17,5

Циклограмма деятельности на неделю инструктора по физической культуре на 2014-2015 учебный год (см. табл. 9.).

Таблица 9 - Циклограмма деятельности по физической культуре (на неделю)
Окончание таблицы № 9 на стр.56

Дни недели	Мероприятия		
	Ежедневная работа	Первая половина дня	Вторая половина дня
понедельник	08.00 – 08.05 подготовка спортивного зала (групповой комнаты) 08.34 – 08.42 утренняя гимнастика в подготовительной к школе группе 8.35-9.00- подготовка к НОД	10.25 – 10.55 НОД (в помещении) в подготовительной к школе группе	11.00 – 12.00 работа по самообразованию 12.30 – 13.30 планирование работы по физической культуре 15.00-15.12 бодрящая

⁴ Организация медицинского контроля за развитием и здоровьем дошкольников и школьников на основе массовых скрининг-тестов и их оздоровлении в условиях детского сада и школы: Метод. Пособие МЗ и МП РФ и НИИГ и ПЗДП и МГКСЭН РФ. – М. – 1995.

			гимнастика после дневного сна*
вторник	08.00- 08.05 подготовка спортивного зала (групповой комнаты) 08.34-08.42 утренняя гимнастика в подготовительной к школе группе	8.45-9.15 совместная работа с семьей и медсестрой 10.45-10.55 индивидуальная работа с детьми подготовительной группы 13.10-13.30 совместная деятельность с воспитателем группы	15.00-15.12 бодрящая гимнастика после дневного сна 16.45-16.55 подготовка зала к проведению спортивных досугов, развлечений и праздников 17.05-17.55 проведение спортивных досугов, развлечений и праздников с семьей и детьми
среда	08.00- 08.05 подготовка спортивного зала (групповой комнаты) 08.34-08.42 утренняя гимнастика в подготовительной к школе группе 8.35-9.00 подготовка к НОД	10.25 – 10.55 НОД в помещении подготовительная к школе группа 13.15-14.15 педсовет ДОУ 14.30 – 14..55 индивидуальная работа с воспитателем	11.00 - 12.00 работа по самообразованию 12.30 – 13.30 планирование работы по физической культуре 15.00-15.12 бодрящая гимнастика после дневного сна
четверг	08.00- 08.05 подготовка спортивного зала (групповой комнаты) 08.34-08.40 утренняя гимнастика в подготовительной к школе группе 8.35-9.00 подготовка к НОД	8.45-9.15 совместная работа с семьей и медсестрой 10.40-10.55 индивидуальная работа с детьми подготовительной группы	15.00-15.12 бодрящая гимнастика после дневного сна 17.00 – 17.30 индивидуальная работа с родителями.

		13.20 -13.45 индивидуальная работа с воспитателем	
Пятница	08.00- 08.05 подготовка спортивного зала (групповой комнаты) 08.34-08.42 утренняя гимнастика в подготовительной к школе группе	11.40 – 12.10 НОД на свежем воздухе в подготовительной к школе группе	15.00-15.12 бодрящая гимнастика после дневного сна

* Бодрящую гимнастику после дневного сна может проводить воспитатель.

Начало таблицы № 9 на стр. 55

В рабочей программе «Физическое развитие» дано содержательное приложение:

- презентация рабочей программы на диске (см. приложение № 1);
- календарно-тематический список совместных мероприятий, конкурсов и выставок с семьёй, детьми и педагогами (см. приложение № 2);
- календарно-тематический план спортивных досугов на 2018-2019 учебный год (см. приложение № 3);
- карта индивидуального физического развития и физической подготовленности ребёнка (см. приложение № 4);
- карта физической подготовленности детей дошкольного возраста (см. приложение № 5);
- проведение закаливающих процедур с учётом времени года по месяцам (см. приложение № 6);
- список спортивного оборудования (см. приложение № 7);
- нормативные требования к физкультурно-оздоровительной среде ДОО (см. приложение № 8);
- набор физкультурного оборудования для физкультурного уголка в подготовительной группе (см. приложение № 9);
- набор оборудования для физкультурного зала (см. приложение № 10).

Информационно-методическое обеспечение рабочей программы «Физическое развитие» подготовительной к школе группы смотреть в таблице (табл. 10).

Таблица 10 - Информационно-методическое обеспечение рабочей программы «Физическое развитие» подготовительной к школе группы

Окончание таблицы № 10 на стр. 58

№ п/п	Название, авторы	Год издания, издательство
1.	ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант)/ Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп.	2014 М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ
2.	Физкультурные занятия в детском саду: Подготовительная группа (соответствует ФГОС)/ Л.И. Пензулаева	2014 М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ
3.	Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики/ Л.И. Пензулаева	2010 М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ
4.	Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет/ Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова	2011 М.: МЛЗАИКА-СИНТЕЗ
5.	Анатомия и физиология детей и подростков./ М.Р. Сапин, З.Г. Брыксина. – 4-е изд., перераб. и доп.	2005 М.: Издательский центр «Академия»
6.	Двигательная активность детей на прогулке зимой/ Т.Л. Жилина	2013 Журнал: Инструктор по физкультуре - №1. – стр. 102-104.
7.	Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований./ Н.В. Микляева	2011 М.: УЦ ПЕРСПЕКТИВА
8.	Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ/ Н.В. Моргунова	2007 Воронеж: ЧП Лакоценин С. С
9.	Компилятивная программа «Мы – Туристы)/ А.А. Холодная	2013 Утверждена педагогическим советом МДОБУ д/с № 7 г. Свободного
10.	Туризм в детском саду. Учебно-методическое пособие/ Под ред. С.В. Кузнецовой	2013 Москва: Обруч

11.	Играем на прогулке. Наблюдаем, познаём, учимся/ Л.А. Соколова, - 2-е изд.	2010 Новосибирск: Сиб. Унив. изд-во. – 2010.
12.	Программа оздоровления детей дошкольного возраста/ М.Д. Маханева	2013 М.: ТЦ Сфера
13.	Карточки Игры с детьми на весенних и летних прогулках./ Д. Матиясевич	2011 Санкт-Петербург. издательство «Речь»
14.	Карточки Игры с детьми на осенних и зимних прогулках/ Д. Матиясевич	2011 Санкт-Петербург. издательство «Речь»
15.	Карточки Весёлые считалки. / Н.В. Плотникова	2012 Санкт-Петербург. издательство «Речь»

Начало таблицы № 10 на стр. 57

Список использованных источников

1. Вераксы Н.Е., ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ / Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ – 2014 год
2. Пензулаева Л.И., Физкультурные занятия в детском саду: Подготовительная к школе группа (соответствует ФГОС) – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ – 2014 год
3. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет / Комплексы оздоровительной гимнастики – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ – 2010 год
4. Степаненкова Э.Я., Сборник подвижных игр / Для работы с детьми 2-7 лет/ Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ – 2011 год
5. Сапин М.Р., Анатомия и физиология детей и подростков / З.Г. Брыксина. – 4-е изд., перераб. и доп. - М.: Издательский центр «Академия» - 2005 год
6. Жилина Т.Л., Двигательная активность детей на прогулке зимой // Журнал: Инструктор по физкультуре - №1/2013 – стр. 102-104.
7. Моргунова Н.В., Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ - Воронеж: ЧП Лакоценин С. С – 2007 год
8. Исаева О.Е., Новый закон «Об образовании в РФ»/ авт.-сост. О.Е. Исаева. – Волгоград: Учитель. – 2014 год. – 68 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

**Календарно-тематический список совместных мероприятий,
конкурсов и выставок с семьёй, детьми и педагогами**

№ п/п	Название	Участники	Месяц
1	2	3	4
1.	Фотоконкурс «Зачем к кострам уходят люди?» - посвящён дню Туризма	подготовительная группа, педагоги и семья	сентябрь
3.	Соревнования по детскому туризму «Приз деда Мороза»	подготовительная группа, педагоги	декабрь
4.	Городская лыжная гонка «На приз Деда Мороза»	дети подготовительной группы	декабрь
5.	Фотовыставка «Спортивная семья»	подготовительная группа, педагоги и семья	январь
6.	Конкурс рисунков «Мы со спортом дружим!»	желающие	февраль - март
7.	Праздник «Великой победе посвящается!»	подготовительная группа, педагоги и семья	май

**Календарно-тематический план спортивных досугов
(на 2018–2019 учебный год + летние каникулы)**

Подготовительная к школе группа

Задачи: Развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности. В игровой форме развивать основные физические качества; силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений, гибкость

Сентябрь «Мы со спортом дружим!»

Октябрь «Путешествие в Играй - город»

Ноябрь «Физкульт - Ура!»

Декабрь «Мы мороза не боимся»

Январь «В гостях у Зимушки - зимы»

Февраль «Масленица»

Март «Туристический поход»

Апрель «Мы спортсмены»

Май «Весёлый стадион»

Июнь «Здравствуй лето красное!»

Июль «День Нептуна»

Август «Город Свободный – спортивный город!».

Приложение № 4

Карта индивидуального физического развития и физической подготовленности ребёнка

Фамилия, имя, отчество _____

Год рождения _____

Год поступления в детский садик _____

Годы	Группа здоровья	Рост	Масса	Прыжок в длину с места	Наклон вниз	Бег				Метание теннисного мяча в обруч (ГТО)	Вынослив ость
						10 м		30 м			
						м	д	м	д		

М – мальчики. Д – девочки

Вывод

Методические рекомендации

Приложение № 5

Карта физической подготовленности детей дошкольного возраста

№ п/п	ФИО ребёнка	Определение быстроты				Выносливость				Скоростно- силовые качества				Метание теннисного мяча в обруч (ГТО)			
		бег на 10 м		бег на 30 м		бег на дистанции, м				прыжки в длину с места							
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д

Проведение закаливающих процедур
с учётом времени года по месяцам

Возраст	Осень			Зима			Весна			Лето		
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Ранний (1,5—2 года)		☐ ● *	☐ ● *	☐ ● *	▲ ☐ ● *	☐ ● *	☐ ● *	☐ ● *	△ ▲ *	△ ▲ *	△ ▲ *	△ ▲ *
Младший (3—4 года)	△	△	☐	☐	☐	☐	☐	△	△	△	△	△
Старший (5—7 лет)	▲ ● ■ * ☐ ●	☐ ● ■ * ☐ ● ▲	● ■ * ~ ▲ ●	● ■ * ~ ▲ ●	● ■ * ~ ▲ ●	● ■ * ~ ▲ ●	● ■ * ~ ▲ ●	☐ ● ■ * ☐ ● ▲	▲ ● ■ * ☐ ● ▲	▲ ● ■ * ☐ ● ▲	▲ ● ■ * ☐ ● ▲	▲ ● ■ * ☐ ● ▲

Условные обозначения

Закаливание воздухом:

- △ — утренний прием на свежем воздухе
- ▲ — гимнастика — занятия на свежем воздухе
- — воздушные ванны
- * — облегченная форма одежды
- — ходьба босиком в спальне до и после сна
- ☐ — сон с доступом воздуха (+19°C, +17°C)

- ☐ — контрастные воздушные ванны (перебежки)
- — солнечные ванны

Закаливание водой:

- — обширное умывание
- ~ — бассейн
- ▲ — контрастный душ после бассейна

Примечание. Полоскание горла отварами трав проводится по показанию врача и только специалистами.

Спортивное оборудование

1. Две гимнастические скамейки (двухсторонни).
2. Батут круглый.
3. 20 средних обручей; 5 больших обручей.
4. 12 набивных мячей (вес 1 кг).
5. 25 резиновых маленьких мячей; 10 массажных мячей.
6. 15 скакалок; 30 гантель.
7. Два гимнастических бревна; гимнастические доски.
8. Два маленьких спортивных мата.
9. Две выносные баскетбольные корзины.
10. 30 пластмассовых гирь.
11. 20 дорожек для занятий на полу.
12. 30 мешочков для метания (вес: 100-150 гр.).
13. 30 гимнастических палок.

14. 20 больших резиновых мячей.
15. 20 средних пластмассовых мячей.
16. Спортивная форма для соревнований (20 шт.).
17. Два каната.
18. Две выносных мишени.
19. Дартс (1 комплект).
20. Маски для подвижных игр.
21. Маленькие пластмассовые кубики (60 шт.).
22. Средние кубы деревянные (12 шт.).
23. 10 маленьких конусов; бубен; барабан.
24. 30 кеглей.
25. 3 клюшки и 2 шайбы.
26. Бадминтон (1 комплект).
27. Косички (25 шт.); 20 флажков; 40 цветов для ОРУ.
28. Секундомер. 29. Шведские стенки (4 пролёта).

Нормативные требования к физкультурно-оздоровительной среде

1. Общие основания подбора материала

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. В детском саду необходимо иметь достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников. Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов.

Необходимо, чтобы оборудование (размеры, габариты и вес предметов) соответствовало возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Габариты и вес переносного оборудования должны быть соразмерены с возможностями детей.

Одним из важных требований к отбору оборудования является обеспечение безопасности детей при его использовании. Каждое пособие должно быть устойчивое и прочное. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма у детей во время занятий по физической культуре необходимо иметь хорошие крепления и гимнастические маты.

Материалы, из которых изготовлено оборудование, должны отвечать гигиеническим требованиям, быть экологически чистыми и прочными. Разнообразие форм, цвета физкультурного оборудования должно способствовать воспитанию художественного вкуса у детей. Наиболее предпочтительны для окраски оборудования нежные пастельные тона.

Целесообразно комплектовать оборудование в соответствии с разными видами движений, физических упражнений, подвижных и спортивных игр. С помощью оборудования и пособий должно обеспечиваться правильное выполнение разнообразных комплексов физических упражнений (общеразвивающих, упражнений в основных видах движений), а также целенаправленное формирование различных физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств).

Большинство физкультурных пособий используется детьми в процессе выполнения физических упражнений и подвижных игр.

Поэтому в комплекты оборудования должны входить самые разнообразные предметы: крупногабаритные (гимнастические скамейки, лестницы, бумы и др.), переносные и стационарные, изготовленные из разных материалов (дерева, резины, пластмассы и т. п.), мелкие (резиновые кольца, мячи, шары, обручи и т.п.).

Наличие в комплектах разнообразного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники).

В связи с тем, что дошкольным учреждениям приходится самостоятельно обеспечивать себя необходимым оборудованием важно при его подборе учитывать рекомендации, которые достаточно полно раскрыты в *аннотированном перечне Т. И. Осокиной, Е. А. Тимофеевой, М. А. Руновой "Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений", Москва, "Мозаика-Синтез", 1999.*

При подборе физкультурного оборудования существенное значение имеет учет особенностей физического развития детей и возрастных этапов формирования моторики. Поэтому в предлагаемом пособии оборудование подобрано в соответствии с возрастными группами. Кроме того, для

большинства предметов физкультурного оборудования указаны размеры, соответствующие основным параметрам возрастного развития детей.

Для рациональной организации двигательной активности детей дошкольного возраста важно обращать внимание на размещение оборудования по месту его использования (для определенных условий). Предлагаем примерный перечень физкультурного оборудования для групповых комнат и физкультурного зала.

2. Общие принципы размещения материалов в групповом помещении.

Физкультурные пособия важно разместить таким образом, чтобы они способствовали проявлению двигательной активности детей. Так, рядом с кукольным уголком можно поставить игрушки-двигатели (машины, тележки). Крупное физкультурное оборудование требует много места, поэтому его лучше расставить вдоль одной свободной стены.

Педагогам следует помнить, что у малышей быстро падает интерес к одному и тому же пособию. Поэтому все имеющиеся пособия нежелательно держать в групповой комнате. Лучше вносить их постепенно, чередуя их. Мелкие пособия следует держать в открытых ящиках так, чтобы дети могли свободно ими пользоваться.

Для хранения физкультурных пособий в групповых комнатах может быть использована секционная мебель с выдвижными ящиками или тележка "Физкультурный уголок". У детей второй младшей группы быстро падает интерес к одному и тому же пособию, поэтому советуем постоянно его обновлять (перестановка его с одного места на другое, внесение нового пособия и т. д.).

Крупное оборудование требует много места, поэтому его лучше расставить вдоль стен.

Мелкое физкультурное оборудование (массажные мячи, шарики, резиновые кольца и др.) следует держать в корзинах или открытых ящиках таким образом, чтобы дети могли им свободно пользоваться.

В средней возрастной группе необходимо иметь "Физкультурный уголок" - тележку на колесах. В нем находятся короткие гимнастические палки, геометрические формы, массажные мячи, плоские обручи, кольца. «Физкультурный уголок» располагается в углу комнаты.

Такие пособия, как мячи разных размеров, мячи-утяжелители, наборы (серсо, кегли, кольцоброс, шнуры), следует хранить в открытом виде в ящиках, которые располагаются вдоль стены.

Гимнастические модули и мячи важно расположить у стен, где нет батарей.

В средней группе хорошо иметь деревянную стенку (высота 150 см) для формирования правильной осанки, расположенную возле входной двери группы.

С целью развития интереса у детей к разным видам упражнений с использованием пособий следует некоторые предметы и пособия хранить в кладовой комнате, что позволяет обновлять материал в группе. Оборудование для спортивных игр желательно хранить в секционном шкафу или в закрытых ящиках.

Обручи, скакалки, шнуры советуем разместить на крюках одной свободной стены в группе.

Физкультурное оборудование располагается в группе так, чтобы дети могли свободно подходить к нему и пользоваться им.

**Набор
физкультурного оборудования для физкультурного уголка
в подготовительной группе**

Окончание таблицы см. на стр.72

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансир-волчок		1
	Коврик массажный со селечками		10
	Шнур короткий (плетеный)	Длина 75 см	5
Для прыжков	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	5
	Скакалка короткая	Длина 100-120 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		3
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек малый с грузом	Масса 150-200 г	5
	Мяч большой	Диаметр 18-20 см	5
	Мешочек с грузом большой	Масса 400 г	2
	Мяч для мини-баскетбола	Масса 0,5 кг	2
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 350 г, 500 г, 1 кг	1
	Мяч-массажер		2
	Обруч большой	Диаметр 100 см	2
	Серсо (набор)		2
Для ползания и лазанья	Комплект мягких модулей (6-8 сегментов)		1
Для общеразвивающих упражнений	Гантели детские		10
	Кольцо малое	Диаметр 13 см	10

	Лента короткая	Длина 50-60 см	10
	Мяч средний	Диаметр 10-12 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 80 см	10

Начало таблицы см. на стр. 71

**Набор
оборудования для физкультурного зала
(недостающие приобрести)**

Окончание см. на стр.75

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансиры разного типа		2
	Бревно гимнастическое напольное	Длина 240 см Ширина верхней поверхности 10 см Высота 15 см	2
	Доска гладкая с зацепами	Длина 250 см Ширина 20см Высота 3 см	2
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	2
	Дорожка-балансир (лестница веревочная напольная)	Длина 23 см Ширина 33 см Диаметр реек 5 см	1
	Дорожка-змейка (канат)	Длина 200 см Диаметр 6 см	2
	Коврик массажный	75 x 70 см	5
	Куб деревянный малый	Ребро 20 см	5
	Модуль мягкий (комплект из 6-8 сегментов)		3
	Скамейка гимнастическая	Длина 200-300 см Ширина 24 см Высота 25, 30, 40 см	3
Для прыжков	Батут детский	Диаметр 100-120 см	2
	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы		2
	Диск плоский	Диаметр 23 см Высота 3 см	10
	Дорожка-мат	Длина 180 см	1
	Козел гимнастический	Высота 65 см Длина 40 см	1

		Ширина 30 см	
	Конус с отверстиями		10
	Мат гимнастический складной	Длина 200 см Ширина 100 см Высота 7 см	1
	Мат с разметками	Длина 190 см Ширина 138 см Высота 10 м	2
	Скакалка короткая	Длина 120-150 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	5
	Мишень навесная	Длина 60 см Ширина 60 см Толщина 1,5 см	2
	Мяч средний	10-12 см	10
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 0,5 кг, 1,0 кг	по 10
	Мяч для мини-баскетбола	18-20 см	5
	Мяч для массажа	Диаметр 6-7 см, 10 см	по 5
	Комплект для детских спортивных игр (сумка)		1
Для ползания и лазанья	Дуга большая	Высота 50 см, Ширина 50 см	5
	Дуга малая	Высота 30-40 см, Ширина 50 см	5
	Канат с узлами	Длина 230 см Диаметр 2,6 см Расст. между узлами 38 см	1
	Канат гладкий	270-300 см	2
	Лестница деревянная с зацепами	Длина 240 см, Ширина 40 см, Диаметр перекладин 3 см, Расст. между перекл. 22-25 см	1
	Лабиринт игровой (6 секций)		1
	Лестница веревочная	Длина 270-300 см Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см	2
	Стенка гимнастическая	Высота 270 см	1

	деревянная	Ширина пролета 75, 80, 90 см	
Для общеразвиваю- щих упражнений	Тренажеры простейшего типа: детские эспандеры, диск "Здоровье", гантели, гири		по 10
	Кольцо плоское	Диаметр 18 см	10
	Кольцо мягкое	Диаметр 13 см	10
	Лента короткая	Длина 50-60 см	20
	Массажеры разные: "Колибри", Мяч-массажер, "Кольцо"		По 5
	Мяч малый	6-8 см	10
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 0,3 кг,	10
	Обруч малый	Диаметр 54-60 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	10
	Ролик гимнастический		10

Начало см. на стр. 73