

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Мишутка» г. Волгодонска

Принято  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от  
«31» августа 2016 г.



Утверждаю:  
Заведующий  
МБДОУ ДС «Мишутка»  
г. Волгодонска  
/В.К.Михайлова/

## Рабочая программа

*на 2016-2017 учебный год*

*инструктора по физической культуре*  
Наумовой Екатерины Валерьевны

2016 год

# Содержание

## **I ЧАСТЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (ИНВАРИАНТНАЯ)**

- 1) Пояснительная записка:
  - принципы и подходы к формированию программы;
  - возрастные и индивидуальные особенности контингента детей группы;
- 2) Учебный план;
- 3) Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми подготовительной группы образовательных областей:
  - содержание образовательных областей;
- 4) Планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования;
- 5) Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

## **II ЧАСТЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (ВАРИАТИВНАЯ)**

- 1) Парциальные программы и их методическое обеспечение.
- 2) Особенности организации образовательного процесса в подготовительной группе № 7 «Солнечные лучики».
  - \* учебно-тематическое планирование в соответствии с парциальными программами.
- 3) Формы сотрудничества с семьей.
- 4) Организация и содержание дополнительного образования детей.

## **I ЧАСТЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (ИНВАРИАНТНАЯ)**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Рабочая программа (Далее - Программа) разработана на основе:

\*«Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детский сад-2100» (Проект)» под руководством Д.И. Фельдштейна и Р.Н. Бунеева;

\*«Основной образовательной программы МБДОУ ДС «Мишутка» (Далее – МБДОУ);

\*Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);

\*«Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (2.4.1. 3049 от 15.05.2013 № 26).

Программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса для детей МБДОУ и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

Программа строится на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослого детей и обеспечивает физическое, социально-личностное, познавательно-речевое и художественно-эстетическое развитие детей в возрасте от 6 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определёнными Федеральными государственными требованиями:

- содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом имеет возможность реализации в практике дошкольного образования;

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

- строится с учётом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

### Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей

#### **Вторая младшая группа (3 – 4 года)**

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать

определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

#### **Средняя группа (4-5 лет).**

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

#### **Старшая группа (5-6 лет).**

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаются освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их

работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

#### **Подготовительная группа (6-7 лет).**

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фразы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

#### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

В детском саду разработан гибкий режим дня, учитывающий возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающий взаимосвязь планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду.

Продолжительность занятий – 15-30 минут.

Количество занятий в неделю – 3.

Количество занятий в год – 108.

Развлечения – 1 раз в месяц.

Продолжительность НОД в каждой возрастной группе.

Младшая группа (3-4года) – 15 минут.

Средняя группа (4-5лет) – 20 минут.

Старшая группа (5-6лет) – 25 минут.

Подготовительная группа (6-7лет) – 30 минут.

#### **Сетка НОД на 2016 – 2017уч.год.**

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
младшая гр.№11 младшая гр№6 средняя гр№10 подг гр№2	Младшая гр№1 средняя гр№8 старшая.гр №7 подг.гр №9	2 половина дня подготов гр№2 старшая гр.№5	младшая гр№1 средняя старшая гр№10.гр №7 подгот группа№9	младшая гр№6 младшая гр№11 средняя.гр №8 старшая гр№5

## СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО ОСВОЕНИЮ ДЕТЬМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ

«Цементирующей» основой содержания Программы являются 4 направления, соответствующие основным линиям развития ребенка:

- познавательно-речевое;
- физическое;
- социально-личностное;
- художественно-эстетическое,

Задачи образовательных областей по направлениям решаются во время образовательной деятельности:

- на специально организованных формах обучения (НОД);
- в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения);
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

### *Физическое развитие.*

**Цель:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие

**Задачи:**

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Здоровье детей является главным условием и показателем личностно-направленного образования. Оздоровительные мероприятия в подготовительной группе включают следующие приемы:

**Традиционные:**

- создание гигиенических условий;
- обеспечение чистого воздуха;
- рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей;
- закаливание воздухом;
- хождение босиком, в помещении и на улице;
- использование тренажеров;
- «Дорожки здоровья»;
- водные процедуры: умывание холодной водой;
- полоскание рта и горла, водой комнатной температуры;
- солнечные ванны (летом).

**Нетрадиционные:**

- психогимнастика, положительное (позитивное) мышление; смехотерапия; музотерапия; сказкотерапия; куклотерапия; пескотерапия; ритмическая гимнастика; оздоровительный бег на свежем воздухе; дыхательная гимнастика на свежем воздухе;

Перечисленные приемы наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями во время ежедневной утренней гимнастики, физкультурных занятиях, а

также они способствуют формированию двигательных навыков и основных физических качеств детей (гибкость, быстрота, выносливость, сила, ловкость).

**Возраст от 3 до 4 лет.**

**Задачи воспитателя:**

- Продолжать сохранять и укреплять здоровье детей;
- Учить детей согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп;
- Учить детей реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним;
- Учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя выполнять физические упражнения;
- Принимать активное участие в подвижных играх;
- Направленно развивать скоростно-силовые качества детей.

**Содержание физических упражнений**

**Построения:** свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг. **Перестроение:** из колонны в 2—3 звена по ориентирам. **Повороты,** переступая на месте.

**Исходные положения:** стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях.

**Положения и движения головы:** вверх, вниз, повороты направо, налево (3—4 раза). **Положения и движения рук** (одновременные, однонаправленные): вперед—назад, вверх, в стороны; махи (вперед—назад, перед собой, над головой), сжатие—разжатие пальцев (5—6 раз). **Положения и движения туловища:** наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо) — 3—4 раза. **Положения и движения ног:** приседания, подскоки на месте (20—25 раз каждое).

**Ходьба и упражнения в равновесии:** ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой»), в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2—3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10—15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30—35 см, приподнята на 20 см).

**Бег:** «стайкой», врассыпную, в колонне по одному, парами,\* по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15—20 м), в медленном темпе.

**Прыжки:** на месте, с продвижением вперед (2—3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20—25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см), через линии (4—6) поочередно.

**Катание, бросание, ловля:** катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50—60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70—100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2—3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1—1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5—2 м).

**Ползание и лазание:** ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—6 м), «змейкой» между предметами (4—5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Ходьба, бег под музыку** в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

**Катание на санках** кукол, друг друга с невысоких горок.

**Подвижные игры** с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей.

выполнять упражнения в заданном темпе; активно включаться в игры, выполнять основные правила игры.

**Средний возраст от 4 до 5 лет.**

**Задачи воспитателя:**

- Учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения;
- Добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения);
- Приучать детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки; -Соблюдать и контролировать правила в подвижных играх;
- Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
- Закреплять умения по ориентировке в пространстве;
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества (преимущественно на основе силовых упражнений).

**Содержание физических упражнений.**

**Построение**

в колонну по одному по росту. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу, Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием. **Исходные положения:** стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе),

**Положения и движения головы:** вверх, вниз, повороты в сторону (4-5 раз), наклоны.

**Положения и движения рук:** однонаправленные и поочередные вверх вниз, смена рук; махи рук (вперед назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед назад); сжатие и разжатие пальцев, вращение кистей рук (7 - 8 раз).

**Положения и движения туловища:** повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 45 раз,

**Положения и движения ног:** приседания (до 20), подскоки на месте (30х3=90).

**Упражнения с отягощающими предметами:** мешочек с песком (100 г), набивной мяч (0,5 кг). **Ходьба и равновесие:** ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприсиде, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15-20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35-40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (23 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове. **Бег:** в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30-90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15-20 м, 23 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40-60 м (34 раза); челночный бег (5х3=15). **Прыжки:** на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе ноги врозь. С хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (34 м), вперед-назад, с поворотами, боком' (вправо, влево); прыжки в ширину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (23) высотой 5-10 см; прыжки в длину с места (50-70 см); прыжки вверх с места (впрыгивание), высота 1520 см.

**Бросание и ловля метание:** катание мяча, обруча между предметами (расстояние 4050 см). Прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4-5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5-6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,52 м).

**Ползание и лазание:** ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках, подлезание под препятствия прямо и боком. Пролегание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); Перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередуясь шагом.



**Игры** с бегом, прыжками, ползанием и лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

**Катание на санках лыжах и пр.;** подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга; скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельно; передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты на месте и переступания, подъемы на (горку «полуелочкой» и боком; ходьба на лыжах без времени (0,5 - 1 км); игры на лыжах («Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца»). **Движения** парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.

**Старший дошкольный возраст от 5 лет до 7 лет**

### *Шестой год жизни*

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяются несколько «узловых» периодов. Один ИЗ них возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия, столь необходимая при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Детям легче выполнять упражнения, где имеется большая площадь опоры, но полезны и недлительные позы с опорой на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Цапля» И др.

Резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей шестого года жизни заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Общий объем бега на одном занятии для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6 до 1,5 км, а количество прыжков на месте до 150-160 с двумя непродолжительными интервалами для отдыха.

Контроль и оценка как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребенку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом,

а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия. двигательных действий: прыжков в длину и высоту с разбега, метания и др.

Играя и занимаясь с детьми, воспитатель способствует развитию у них двигательных умений и навыков, определенных физических качеств, нацеливает свое внимание на решение **следующих задач:**

- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений;
- учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
- целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость.

**Содержание физических упражнений.**

**Самостоятельные перестроения.** Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

**Исходное положение.** Стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (45 раз), вращения.

**Положения и движения рук.** Одновременные и попеременные; одно направленные и разнонаправленные вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед назад); подъем рук вперед вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8-10 раз).

**Положения и движения туловища.** Повороты наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

**Положения и движения ног.** Приседания (до 40 раз), махи вперед назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте (40х3=120). Упражнения с отягощающими предметами мешочки, гантели (150 г), набивные мячи (1 кг).

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Ходьба в полуприсиде, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке «петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (34 м). Ходьба через предметы (высотой 20-25 см), по наклонной доске (высотой 35-40 см; шириной 20 см). Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8-10 м), бревну (высотой 25-30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (34 м). Поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

**Бег.** На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (34 раза), 2030 м (23 раза), челночный бег 3х10 м в медленном темпе (1,52 мин).

**Прыжки.** На месте: ноги скрестно ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 45 м. Прыжки через 56 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 1520 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (8090 см), в высоту (3040 см) с разбега 68 м; в длину (на 130150 см) с разбега 8 м. Прыжки. В глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 3040 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

**Бросание, ловля и метание.** Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 4030 см, длина 34 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 46 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 56 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,54 м. Метание вдаль на 59 м. **Ползание и лазание.** Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне, Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 4050 см), Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

#### *Седьмой год жизни*

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью, Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое

отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений, Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

В связи с этим в подготовительной группе появляется возможность реализации **следующих задач:**

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
- закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование);
- закреплять умения в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами;
- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
- закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях;
- целенаправленно развивать ловкость движений.

### **Основные движения.**

**Упражнения в ходьбе.** Ходить в разных построениях (колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагом; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами,

**Упражнения в беге.** Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед; выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия барьеры, набивные мячи (высотой 10 - 15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подрезанием и др.; с преодолением препятствий в естественных условиях,

**Упражнения в прыжках.** Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо влево; сериями по 30 - 40 прыжков 34 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 56 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6 - 8 набивных мячей (вес 1 кг). Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25 - 30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 180 - 190 см); в высоту с разбега (не менее 50 см), прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку.

**Упражнения в бросании ловле метании.** Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 34 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг). Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 45 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6 - 12 м.

**Упражнения в ползании лазании.** Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезть через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезть на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног.

Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и висая в положении стоя

**Упражнения в равновесии.** Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком, Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаясь, сделать фигуру.

**Упражнения в построении и перестроении.**

Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты (направо и налево). Рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

**Положения и движения рук, ног, туловища**

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки, в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью.

**Упражнения для ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону, Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых вперед рук (одноименной и противоположной),

**Упражнения для туловища.** Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться стороны, поднимая руки вверх-в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 23 раза, держа руки в стороны, стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

*Планируемые промежуточные результаты* освоения Программы раскрывают динамику формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы (3-4года, 4-5 лет, 5-6 лет) по всем образовательным областям. Представленная структура содержания дошкольного образования предполагает в каждой образовательной области решение психолого-педагогических задач, в том числе

формирование **личностных, интеллектуальных и физических** качеств ребенка в различном сочетании.

*Планируемые итоговые результаты* освоения детьми 6-7 летневозраста основной общеобразовательной программы дошкольного образования должны описывать интегративные качества ребёнка, которые он может приобрести в результате освоения Программы.

### Физическое развитие

Интегрированное качество: *(1)Ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.*

**Средний возраст от 4 лет до 5 лет**

#### **Что осваивает ребенок**

1. Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении).
2. Общеразвивающие упражнения:
  - исходные положения;
  - одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук;
  - темп (медленный, средний, быстрый).
3. Основные движения:
  - в беге активный толчок и вынос маховой ноги;
  - в прыжках энергичный толчок и мах руками вперед вверх;
  - в метании исходное положение, замах;
  - в лазании чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.
4. Подвижные игры:
  - правила игр;
  - функции водящего.
5. Спортивные упражнения:
  - на лыжах скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору;
  - в плавании погружение в воду, попеременные движения ног, игры в воде.
6. Ритмические движения:
  - танцевальные позиции (исходные положения);
  - элементы народных танцев;
  - ритм и темп движений;

Образовательная область	Результаты освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования		
	Физические качества	Личностные качества	Интеллектуальные качества
«Физическая культура»	- здоровый - физически развитый	- активный - настойчивый - терпеливый - жизнерадостный - ориентированный на сотрудничество - уверенный в себе	-
«Здоровье»	- здоровый - физически развитый	- активный - жизнерадостный	- осведомленный - любознательный

- элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу.

### **Минимальные результаты**

Бег на 30 м .....9,5 -10 сек

Прыжки в длину с места..... 0,5 м

Бросание предмета:

весом 80 г..... 5 м

весом 100 г.....5,5 м

Бросание набивного мяча из-за головы

двумя руками.....1,3 м

Прыжки вверх с места..... 0,2 м

Прыжки в глубину.....0,4 м

**Двигательные умения.** Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры, сохранять исходное положение. Четко выполнять повороты в стороны, выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе. Четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнение с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях). Сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, средний, медленный), сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях (стоя на одной ноге, вторая согнута в колене вперед, в сторону; стоя на набивном мяче).

Выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера; Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия. Ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд.

Принимать исходное положение при метании, ползать разными способами; подниматься по гимнастической стенке чередуя шаг, не пропуская реек, до 2 м. С разбега скользить по ледяным дорожкам, надевать, снимать лыжи, переносить их под рукой;

Передвигаться по лыжне скользящим шагом, подниматься на горку ступающим шагом, «полуелочкой»;

- Погружаться в воду с головой;
- Выполнять 3-4 попеременных движения ногами вверх- вниз, сидя в воде;
- Двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.

## **Старший дошкольный возраст от 5 лет до 7 лет**

### ***Шестой год жизни***

#### **Что осваивает ребенок**

1. Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена.

2. Общеразвивающие упражнения:

- способы выполнения упражнений с различными предметами,
- направления и последовательность действий отдельных частей тела,

3. Основные движения:

- вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге,
- равномерный бег в среднем и медленном темпе,
- способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой,
- «школу мяча», способы метания в цель и вдаль,
- лазание одноименным и разноименным способами.

4. Подвижные и спортивные игры:

- правила игр,
- способы выбора ведущего.

5. Спортивные упражнения:

- скользящий лыжный ход,

#### **Минимальные результаты:**

Бег на 30 м ..... 7,9 - 7,5 сек

Прыжок в длину с места. . . . .	80 - 90 см
Прыжок в длину с разбега . . . . .	130 - 150 см
Прыжок в высоту. . . . .	40 см
Прыжок вверх с места. . . . .	25 см
Прыжок в глубину. . . . .	40 см
Метание предмета:	
весом 200 г. . . . .	3,54 м
весом 80 г. . . . .	7,5 м
Метание набивного мяча. . . . .	2,5 м

#### **Двигательные умения.**

Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при пере движении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой.

Выполнять разнообразные упражнения с мячами («школа мяча»), свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке.

Самостоятельно провести знакомую подвижную игру. Выбивать городки с кона и полукона. Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры. Передвигаться на лыжах переменным шагом.

#### ***Седьмой год жизни.***

#### **Что осваивает ребенок**

1. Порядковые упражнения: способы перестроения.
2. Общеразвивающие упражнения:
  - разноименные и одноименные упражнения;
  - темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением;
  - упражнения в парах и подгруппах;
3. Основные движения:
  - в беге работу рук;
  - в прыжках плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении;
  - в метании энергичный толчок кистью, уверенные и разнообразные действия с мячом;
  - в лазании ритмичность при подъеме и спуске.
4. Подвижные и спортивные игры:
  - правила игр;
  - способы контроля за своими действиями;
  - способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.
5. Спортивные упражнения:
  - скользящий переменный шаг по лыжне, технику подъема и спуска в низкой и высокой стойке;
  - скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду.

#### **Минимальные результаты**

Бег 30 м. . . . .	7,2 сек
Прыжок в длину с места . . . . .	100 см
Прыжок в длину с разбега . . . . .	180 см
Прыжок в высоту с разбега. . . . .	50 см
Прыжок вверх с места. . . . .	30 см
Метание предметов:	
весом 250 г. . . . .	6,0 м
весом 80 г. . . . .	8,5 м
Метание набивного мяча. . . . .	3,0 м

## **Двигательные умения**

Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений, Выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.

Сохранять скорость и заданный темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления.

Отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие).

Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице; лазать по канату (шесту) способом «в три приема».

Организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола,

Выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы. Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения. Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате.

Погружаться и передвигаться в воде доступным способом.

## **СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Мониторинг в подготовительной группе проводится 2 раза в год (в сентябре и мае) группой специалистов (инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, педагог-психолог). В данную группу входят и воспитатели, работающие в данной возрастной группе. Руководство мониторингом осуществляет заведующая и (или) старший воспитатель.

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Система мониторинга ДОУ включает в себя два компонента: *мониторинг образовательного процесса* (мониторинг освоения образовательных областей программы) и *мониторинг детского развития*.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка.

### ***Мониторинг образовательного процесса***

С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе.

Мониторинг образовательного процесса (мониторинг освоения образовательных областей программы) основывается на анализе достижения детьми промежуточных результатов, которые описаны в Картах освоения Программы: «Изучение интегративного качества «овладевший необходимыми умениями и навыками в образовательной области «...» (см. приложение на диске «Мониторинг освоения Программы»).

Для детей всех возрастных групп таких карт десять в соответствии с десятью образовательными областями ("Физическая культура", "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Труд", "Познание", "Коммуникация", "Чтение художественной литературы",



"Художественное творчество", "Музыка"). Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Данные о результатах мониторинга заносятся в карты ребенка с помощью знаков «+» или «-», что означает, проявляется этот компонент интегративного качества или нет. В итоге подсчитывается количество знаков «+» и «-» и выводится уровеньный показатель.

«Высокий» уровень ставится в случае, если все компоненты интегративного качества отмечены

Возрастная группа	Высокий уровень (%)	Средний уровень (%)	Низкий уровень (%)

знаком «+».

«Средний уровень» – когда большинство компонентов отмечены знаком «+».

«Низкий уровень» – когда большинство компонентов отмечены знаком «-»

По итогам анализа Карт освоения Программы ребенка заполняется итоговая таблица 1.

*Мониторинг образовательного процесса (мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»)*

Таблица 1

Итоговый результат выставляется как «высокий уровень», если по всем образовательным областям оценки поставлены не ниже «среднего уровня» и «высокий уровень» выставлен не менее, чем по шести образовательным областям.

Итоговый результат выставляется как «средний уровень»:

- если по всем образовательным областям выставлен «средний уровень»;
- если количество оценок «низкий уровень» и «высокий уровень» совпадают;
- если «средний уровень» выставлен не менее чем по шести образовательным областям.

Итоговый результат «низкий уровень» выставляется, если более шести образовательных областей имеют оценку «низкий уровень».

## **II ЧАСТЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (ВАРИАТИВНАЯ)** **Парциальные программы и их методическое обеспечение**

1. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Пензулаева Л.И.
2. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Пензулаева Л.И.
3. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Пензулаева Л.И.



**Перспективный план  
Средняя группа.**

Сентябрь								
Неделя	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижн. игра.
1	Без предметов.	Построение в колонну по одному.	Ходьба на носочках. Бег в колонне по одному.	Ходьба по ребристой доске.	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочерёдно).		Метание предметов на дальность.	«У медведя во бору».
2	С флажками.	Перестроение в колонну по два.	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег в колонне по двое.	Ходьба по линии.	Прыжки на месте на двух ногах.		Прокатывание обручей друг другу.	«Птички и кошка».
3	С мячом.	Построение в шеренгу.	Ходьба на пятках. Бег в разных направлениях.	Ходьба по бревну.	Прыжки в длину с места.	Перелезание через бревно.	Ловля мяча, брошеного воспитателем.	«Самолёты».
4	С ленточкой.	Перестроение в колонну по одному.	Обычная ходьба. Бег в колонне по двое.	Ходьба по ребристой доске.	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочерёдно).		Метание предметов на дальность.	«Кто ушёл?».
Октябрь								
1	Без предметов.	Построение, размыкание и смыкание.	Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1,5 мин.	Ходьба между линиями. (расстояние 10-15 см).	Прыжки в длину с места.	Пролезание в обруч.	Ловля мяча двумя руками (расстояние 1,5м).	«Цветные автомобили».
2	С кеглей.	Построение в колонну по	Ходьба по прямой. Бег в колонне по		Прыжки на месте на двух ногах (20	Ползание по гимнастике –	Прокатывание обручей друг	«Подбрось –

		два.	двое.		прыж – ков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	тической скамейке на животе.	другу.	поймай».
3	С кубиком.	Построение в круг.	Ходьба вдоль границ зала. Бег в разных направлениях.	Ходьба по верёвке.	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно).		Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками.	«Сол – нышко и дождик».
4	Без предметов.	Построение в колонну по два.	Ходьба на пятках. Бег в колонне по два.	Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см).	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыж – ков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	Ползание по гимнастической скамейке на животе.	Ловля мяча двумя руками (расстояние 1,5м).	«У медведя во бору».
Ноябрь								
1	С мячом.	Равнение по ориентирам.	Обычная ходьба. Бег змейкой.	Ходьба по верёвке	Прыжки в длину с места.	Ползание по горизонтальной и наклонной доске.	Ловля мяча (расстояние 1,5м).	«Ловиш-ки».
2	С флажками.	Перестроение в колонну по два.	Ходьба на пятках. Бег на носочках.	Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см).	Прыжки с поворотом кругом.	Ползание по гимнастической скамейке на животе.	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).	«Зайцы и волк».
3	С платочком.	Размыкание и смыкание.	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег в колонне по двое.	Ходьба с мешочком на голове.	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно).	Ползание между предметами.	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками.	«Бездомный заяц».
4	Без предметов.	Построение в круг.	Ходьба обычная. Бег в колонне по	Ходьба по линии.	Прыжки с поворотом	Ползание по горизонтальной доске.	Ловля мяча, брошено-	«Найди себе пару».

			двое.		кругом.	зонталь – ной и наклон – ной доске.	говоспита- телем.	
Декабрь								
1	С ленточкой.	Равнение по ориентирам.	Ходьба с выпол – нением заданий. Бег с одного края площад- ки на другой.	Ходьба с мешочком на голове.	Прыжки поочерёдно (через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см).	Ползание между предме- тами.	Перебра – сывание мяча через препятст – вия (с расстоя – ния 2м).	«Кто ушёл?».
2	С обручем.	Построение в шеренгу.	Ходьба в разныхнаправ – лениях. Бег со сменой ведущего		Прыжки с поворотом кругом.	Ползание по гори – зонталь – ной и наклон – ной доске.	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой	«Лошад-ки».
3	Без предметов.	Размыкание и смыкание	Ходьба на пятках. Непре – рывный бег в медлен – ном темпе в течение 1,5 мин.	Ходьба между линиями (расстоя – ние 10-15 см).	Прыжки через 2- 3 предмета, поочерёдно через каждый.	Ползание на четве- реньках с опорой на стопы и ладони.		«У медведя во бору».
4	С обручем.	Построение в колонну по одному.	Ходьба с приседа- нием. Бег со сменой ведущего	Ходьба с приставле- нием пятки одной ноги к носку другой.	Прыжки поочерёдно (через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см).		Ловля мяча (на рассто- янии 1,5м).	«Зайка серый умывает-ся».
Январь								
1	С мячом.	Равнение по ориентирам.	Ходьба с выпол – нением заданий. Бег змейкой.	Ходьба по гимнастич. скамейке (с прерша-гиванием через предметы).	Прыжки через 2- 3 предмета, поочерёдно через каждый.	Ползание на четве- реньках с опорой на стопы и ладони.	Метание в горизон – тальную цель (с расстоя – ния 2-2,5м)	«Зайцы и волк».

							правой и левой рукой.	
2	С флажками.	Построение в колонну по три.	Ходьба с высоким подниманием колен. Бег на расстояние 40-60м со средней скоростью.		Прыжки (с высоты 20-25см).	Ползание по горизонтальной и наклонной доске.	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м).	«Лошадки».
3	Без предметов.	Построение в шеренгу.	Обычная ходьба. Бег со сменой ведущего		Прыжки с продвижением вперёд (расстояние 2-3м).	Ползание змейкой.	Прокатывание мяча друг другу между предметами.	«Бездомный заяц».
4	С ленточкой.	Построение в колонну по три.	Ходьба с высоким подниманием колен. Бег на расстояние 40-60м со средней скоростью.	Ходьба по гимнастической скамейке (с прерыванием через предметы).	Прыжки (с высоты 20-25см).		Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5м) правой и левой рукой.	«Птички и кошка».
Февраль								
1	С мячом.	Перестроение в колонну по два.	Ходьба вдоль границ зала. Бег мелким и широким шагом.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	Прыжки с передвижением вперёд (расстояние 2-3м)	Ползание змейкой.	Метание в вертикальную цель.	«Перелёт птиц».
2	С кубиком.	Построение в колонну по одному.	Обычная ходьба. Бег на расстояние 40-60м со средней скоростью.		Прыжки: ноги вместе, ноги врозь.	Подлезание под верёвку (высота 50см) правым и левым боком вперёд.	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой	«Найди себе пару».

3	С палкой.	Построение в колонну по три.	Ходьба с изменением направления. Челночный бег (3 раза по 10м).	Ходьба с мешочком на голове.	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно).	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10м).	Игра «Сбей кеглю».	«У медведя во бору».
4	С обручем.	Построение в круг.	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег мелким и широким шагом.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	Прыжки с поворотом кругом.	Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони.	Метание в вертикальную цель.	«Зайцы и волк»

Март

1	С флажками.	Построение в колонну по два.	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег на носочках.		Прыжки с короткой скакалкой.	Подлезание под верёвку (высота 50см) правым и левым боком.	Прокатывание мяча друг другу между предметами.	«Позвони в погремушку».
2	Без предметов.	Построение в колонну по три.	Обычная ходьба. Бег змейкой.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	Прыжки (с высоты 20-25см).		Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками.	«Подбрось-поймай».
3	С палкой.	Повороты направо, налево, кругом.	Ходьба с изменением направления. Бег мелким и широким шагом.	Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга).	Прыжки: ноги вместе, ноги врозь.		Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м).	«Перелёт птиц».
4	С мячом.	Равнение по ориентирам.	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег со сменой ведущего	Ходьба по гимнастич. скамейке (с прерша-гиванием через предметы).	Прыжки с короткой скакалкой.	Ползание змейкой.	«Подбрось-поймай».	«Самолёты».

Апрель

1	С ленточкой.	Размыкание и смыкание.	Ходьба в колонне по одному. Челночный бег (3 раза по 1м).	Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга).	Прыжки через 2-3 предмета высотой 5-10см, поочередно через каждый.	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками.	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.	«Лошад-ки».
2	С кеглей.	Построение в колонну по два.	Ходьба приставным шагом в сторону (направо, налево). Бег с одного угла площадки на другой.	Перешагивание через предметы с разным положением рук.	Прыжки с поворотом кругом.		Метание в вертикальную цель.	«Цветные автомобили».
3	Без предметов.	Перестроение в колонну по три.	Ходьба вдоль границ зала. Бег на расстояние 20м, 5,5-6сек.	Ходьба по верёвке.	Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно).	Ползание по гимнастической скамейке на животе.	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м).	«У медведя во бору».
4	С кубиками.	Повороты: направо, налево, кругом.	Ходьба с мешочком на голове. Бег с изменением темпа.	Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой.	Прыжки (поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50)	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками.	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м).	«Птички и кошка».
Май								
1	Без предметов.	Построение в колонну по два.	Ходьба приставным шагом в сторону (вправо, влево). . Бег на расстояние 20м, 5,5-6сек	Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга).	Прыжки в длину с места.	Пролезание в обруч	Прокатывание обручей друг другу.	«Пастух и стадо».
2	С мячом.	Равнение по ориентирам.	Ходьба на пятках. Бег в колонне по		Прыжки с короткой	Ползание на четвер-	Ловля мяча, брошено-	«Кто тише?».



			одному.		скакалкой.	реньках с опорой на стопы и ладони.	говоспитателем.	
3	С флажками.	Построение в колонну по три.	Ходьба в разных направлениях. Бег со сменой ведущего		Прыжки с поворотом кругом.	Ползание между предметами.	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой.	«Найди себе пару».
4	Без предметов.	Построение в колонну по два.	Ходьба приставным шагом в сторону (направо, налево). Бег с одного угла площадки на другой.	Ходьба с мешочком на голове.	Игра «Лиса в курятнике».	Игра «Котята и щенята».	«Сбей кеглю».	«Пастух и стадо».

### Старшая группа.

Сентябрь								
Неделя	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижн. игра.
1	Без предметов.	Построение в круг.	Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег на носочках.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте.	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча.	Бросание мяча о землю и ловля его.	«Уголки»
2	С мячом.	Построение в шеренгу.	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег с высоким подниманием колена.	Ходьба по узенькой рейке.	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков, 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	Ползание на четвереньках змейкой.	Игра «Сбей мяч»	«Гуси-лебеди».
3	Без предметов	Повороты: направо.	Обычная ходьба. Бег парами.	Ходьба по ребристой	Прыжки с короткой	Ползание между	Ловля мяча двумя руками	«Мышеловка».

	в.	налево, кругом		доске.	скакалкой.	предметами в чередовании с ходьбой.	(не менее 10 раз подряд).	
4	С палкой.	Построение в колонну по одному.	Ходьба с перекатом с пятки на носок. Бег змейкой.	Ходьба по узенькой рейке.	Прыжки с продвижением вперёд (расстояние 2-3м).	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча.	Перебрасывание предметов через препятствия (с расстояния 2м).	«Сделай фигуру».
Октябрь								
1	Без предметов.	Построение в колонну по два.	Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1,5-2мин).	Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи.	Прыжки на двух ногах на месте (30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	Ползание на животе с подтягиванием руками.	Ловить мяч двумя руками (не менее 10 раз подряд).	«Караси и щука».
2	С кеглями.	Построение в колонну по трое.	Ходьба на носочках (руки за головой). Бег с высоким подниманием колена.	Кружение парами, держась за руки.	«Удочка».	Ползание между предметами в чередовании с ходьбой.	Прокатывание набивных мячей.	«Бездомный заяц».
3	С мячом.	Построение в колонну по одному.	Ходьба на пятках. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (на расстоянии 3-4м).	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.	Метание предметов на дальность в горизонтальную цель.	«Хитрая лиса».
4	С малым мячом.	Повороты: направо. налево, кругом	Ходьба по прямой. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1,5-2мин).	Ходьба по гимнастической скамейке через набивные	«С кочки на кочку».	Ползание под дугу (высота 50см) правым и левым боком.	Прокатывание набивных мячей.	«Гори, гори ясно».

				мячи.				
Ноябрь								
1	С обручем.	Размыкание, смыкание.	Ходьба на носочках, руки за головой. Бег с одного края площадки на другой.	Ходьба по гимнастическо й скамейке с приседанием на середине.	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20см).	Ползание по гимнастическо й скамейке с опорой на предплечья и колени.	Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперёд (на расстояние 5-6м).	«Ловишки».
2	С палкой.	Построение в колонну.	Обычная ходьба. Бег по наклонной доске вверх и вниз, на носочках.		Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (на расстоянии 3-4м).	Перелезание через несколько предметов подряд.	Метание предметов на дальность.	«Мы весёлые ребята».
3	С флажками .	Перестроение в колонну по три.	Ходьба вдоль границ зала.	Ходьба по гимнастическо й скамейке на носочках.	Игра «Не оставайся на полу».	Ползание между препятствиями в чередовании с ходьбой.	Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз).	«Перебежки» .
4	Без предметов в.	Построение в круг.	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег в рассыпную.	Ходьба по узенькой рейке.	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20см).	Игра «Кто скорее доберётся до флажка».	Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперёд (на расстояние 5-6м).	«Пустое место».
Декабрь								
1	С обручем	Размыкание в колонне на вытянутые руки вперёд.	Ходьба приставным шагом направо и налево. Бег боком приставным шагом.	Ходьба по гимнастическо й скамейке на носках.	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь).	Перелезание через несколько предметов подряд	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.	«Парный бег».
2	С	Перестроение	Ходьба в колонне по	Ходьба по	Прыжки в	Пролезание в	«Охотники и	«Удочка»

	кубиком.	в колонну по три.	двое. Бег в чередовании с ходьбой.	гимнастическо й скамейке с раскладывание м и собиранием предметов.	длину с места (не менее 80см).	обруч разными способами.	зайцы».	
3	С мячом.	Равнение в затылок.	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег с высоким подниманием колена.	Ходьба по наклонной доске на носочках.	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20см).	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча.	Прокатывание набивных мячей.	«Кто быстрее?».
4	С обручем	Размыкание в колонне на вытянутые руки вперёд.	Ходьба в колонне по двое. Бег врассыпную.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь).	Игра «Медведь и пчёлы».	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.	«Затейники».
<b>Январь</b>								
1	С палкой.	Повороты: направо. налево, кругом .	Ходьба обычная. непрерывн ый бег в среднем темпе (на 80-120м, 2-3 раза).	Ходьба по наклонной доске на носочках.	Прыжки (с высоты 30см) в обозначенное место.	Ползание на четвереньках змейкой.	Перебрасывани е мяча из одной руки в другую.	«Гуси-лебеди».
2	Без предмето в.	Равнение в затылок.	Ходьба в колонне по трое. Бег с высоким подниманием бедра.	Ходьба по гимнастическо й скамейке (приставным шагом) с мешочком песка на голове.	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь).	Пролезание в обруч разными способами.	Метание предметов на дальность.	«Мы весёлые ребята».
3	С малым	Размыкание в	Ходьба приставным	Ходьба по	Прыжки		Игра «Брось	«Затейники».

	мячом.	шеренге на вытянутые руки в стороны.	шагом вправо и влево. Непрерывный бег в течение (1,5-2м) в медленном темпе.	гимнастическо й скамейке с раскладывание м и собиранием предметов	через короткую скакалку.		флажок».	
4	Без предметов в	Перестроение в круг.	Ходьба в колонне по трое. Бег в рассыпную.	Ходьба по гимнастическо й скамейке с приседанием на середине	Прыжки (с высоты 30см) в обозначенное место.		Перебрасывани е мяча из одной руки в другую.	«Мышеловка ».
Февраль								
1	С обручем.	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны.	Ходьба приставным шагом вправо и влево. Непрерывный бег в среднем темпе (на 8—120м, 2-3 раза).	Ходьба по наклонной доске боком (приставным шагом) с мешочком на голове.	Прыжки в длину с разбега.		Перебрасывани е мяча друг другу из разных исходных положений и построений	«Встречные перебежки».
2	Без предметов в.	Перестроение в три колонны.	Ходьба вдоль стен зала с поворотом. Челночный бег (3 раза по 10м).		Прыжки на двух ногах на месте (30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.		«Попади в обруч».	«Уголки»
3	С флажками .	Повороты кругом с переступание м.	Обычная ходьба. Бег в среднем темпе.	Ходьба по гимнастическо й скамейке через набивные мячи.	Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5-6 предметов поочерёдно,	Ползание через несколько предметов подряд.	Метание предметов на дальность.	«Ловишки».

					высота 15-20см).			
4	Без предмета в.	Повороты: направо. налево, кругом.	Ходьба на пятках. Бег в колонне по двое.	Ходьба по наклонной доске на носочках.	Прыжки в длину с разбега.		Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений	«Пронеси мяч, не задев кеглю».
Март								
1	С мячом.	Повороты кругом с переступанием.	Ходьба вдоль стен зала с поворотом. Челночный бег (3 раза по 10м).	Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками.	Прыжки через короткую скакалку.		Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	«Караси и щука».
2	С кольцом.	Равнение в затылок.	Ходьба с выполнением различных заданий. Бег на носочках.	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов.	Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5-6 предметов поочередно, высота 15-20см).		Метание предметов в цель.	«Сделай фигуру».
3	Без предмета в.	Размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны.	Ходьба на носочках (руки за головой). Бег на скорость (20м, примерно за 5,5сек).	Кружение парами, держась за руки.	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь).	Пролезание в обруч разными способами.	Перебрасывание мяча с отскоком от земли.	«Хитрая лиса».
4	С мячом.	Повороты	Ходьба вдоль стен	Ходьба по	Игра «Кто		Игра «Мяч	«Ловишка».

		кругом с переступание м.	зала с поворотом. Челночный бег (3 раза по 10м).	гимнастическо й скамейке с прокатывание м перед собой мяча двумя руками.	лучше прыгает?»		водящему»	
Апрель								
1	С кеглей.	Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному. Бег в рассыпную.	Ходьба по наклонной доске боком (с мешочком на голове).	Прыжки через скакалку с вращением её вперёд и назад.		Метание предметов в цель.	«Гуси-лебеди».
2	С кубиком.	Построение в круг.	Ходьба с выполнением различных заданий. Бег на скорость (30м примерно 7,5-8,5сек).	Ходьба по гимнастическо й скамейке (с приседанием посередине).	Прыжки в длину с разбега.		Отбивание мяча о землю (с продвижением вперёд на расстояние 5-6м).	«Бездомный заяц».
3	Без предметов в.	Повороты кругом.	Ходьба от одного края зала до другого. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках.	Ходьба по узенькой рейке.	Прыжки в длину с места (не менее 80см).	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча.	Бросание мяча о землю и ловля двумя руками (не менее 10 раз подряд).	«Мы весёлые ребята».
4	С обручем.	Повороты кругом с переступание м.	Обычная ходьба. Бег на скорость (30м примерно 7,5-8,5сек).	Ходьба по наклонной доске.	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20см).	Ползание по гимнастическо й скамейке с опорой на предплечья и колени.	Метание предметов в цель.	«Пустое место».
Май								

1	С мячом.	Построение в колонну по одному.	Ходьба в колонне по двое. Бег с препятствиями.		Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся)	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками.	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком.	«Сделай фигуру».
2	Без предметов.	Перестроение в колонну по два.	Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег мелким и широким шагом.	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов.	Прыжки через скакалку с вращением её вперёд и назад.		Перебрасывание мяча различными способами.	«Гори, гори ясно».
3	С обручем.	Равнение в затылок.	Ходьба перекатом с пятки на носок. Челночный бег (3 раза по 10м).	Ходьба по наклонной доске боком.		Перелазание через несколько предметов подряд.	Бросание мяча (левой и правой рукой) не менее 4-6 раз подряд.	«Уголки»
4	С короткой скакалкой	Перестроение в колонну по три.	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег мелким и широким шагом.	Кружение парами, держась за руки.	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся)	Игра «Кто скорее доберётся до флажка?»	Перебрасывание мяча различными способами.	«Встречные перебежки».



### Подготовительная группа

Сентябрь								
Нед е ля	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижн. игра.
1	С малым мячом.	Построение в колонну по одному.	Ходьба на носках. Бег в колонне по одному.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой).	Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием и отталкиванием ногами.	Перекатывание мяча разными способами.	«Совушка».
2	С мячом.	Расчёт на первый, второй, перестроение из одной шеренги в две.	Ходьба с набивным мешочком на спине. Бег на носочках.	Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками.	Прыжки с поворотом кругом.	Пролезание в обруч разными способами.	Метание в горизонтальную цель.	«Перемени предмет»
3	С мячом.	Построение в шеренгу.	Ходьба с разным положением рук. Бег с высоким подниманием колена.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронесением другой махом вперёд и сбоку скамейки.	Прыжки через скакалку с вращением её вперёд и назад.		Перебрасывание мяча через сетку.	«Ловишка, бери ленту».
4	На гимнастических скамейках.	Расчёт на первый, второй,	Ходьба на пятках, руки за головой.	Ходьба по наклонной доске вверх и	Прыжки разными способами (по	Ползание на животе по гимнастической	Перебрасывание мяча из одной руки в	«Горелки»

		перестроение из одной шеренги в две.	Бег врассыпную.	вниз на носочках.	30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой).	скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами.	другую.	
Октябрь								
1	С рейкой или планкой, по 4-6 человек.	Перестроение в колонну по двое.	Ходьба с набивным мешочком на спине. Бег в разных направлениях.	Ходьба по узенькой рейке прямо и боком.	Игра «Лягушки и цыплята».	Ползание под дугу несколькими способами подряд.	Метание на дальность (6-12м) левой и правой рукой.	«Жмурки»
2	На скамейках.	Перестроение в колонну по трое.	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег с сильным сгибанием ног назад.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронесением другой махом вперёд и сбоку скамейки	Прыжки с продвижением вперёд (на 5-6м) с зажатым между ног мешочком с песком.		Перебрасывание мяча через сетку.	«Караси»
3	С верёвкой.	Расчёт на первый, второй, перестроение из одной шеренги в две.	Ходьба приставным шагом вперёд и назад. Бег мелким и широким шагом.	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).	Прыжки на одной ноге через верёвку, вперёд и назад.		«Кто назвал. Тот и ловит».	«Гори, гори ясно».
4	Без предметов.	Равнение в затылок.	Ходьба с изменением направления Бег со сменой ведущего.	Ходьба по узенькой рейке прямо и боком.	Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в	Ползание под дугу несколькими способами подряд.		«догони свою пару».

					чередовании с ходьбой).			
Ноябрь								
1	Со скакалкой.	Построение в колонну по одному.	Ходьба с изменением направления Бег на носочках.	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием (платки, верёвки).	Прыжки с продвижением вперёд (на 5-6м) с зажатым между ног мешочком с песком.		«Кто самый меткий?»	«Быстро возьми. Быстро положи».
2	С обручем большого диаметра, по 4 чел.	Повороты направо, налево, кругом.	Ходьба приставным шагом вперёд и назад. Непрерывный бег (в течение 2-3мин).	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).	Прыжки (через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый).	«Перелёт птиц».	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками.	«Кто скорее докатит обруч до флажка».
3	Без предметов.	Размыкание и смыкание.	Ходьба на носочках. Бег с различными заданиями.	Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками.	Прыжки на одной ноге через верёвку, вперёд и назад.	Подлезание под гимнастическую скамейку несколькими способами подряд.	Метание на дальность левой и правой рукой.	«Совушка».
4	С мячом.	Перестроение в колонну по три.	Бег в чередовании с ходьбой.	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием (платки, верёвки).	Игра «Лягушата и цыплята».		Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками.	«Коршун и наседка».
Декабрь								
1	С обручем.	Построение	Ходьба	Ходьба по	Прыжки вверх	Игра «Кто скорее	Игра «Кто	«Ловишка,

		в шеренгу.	широким и мелким шагом. Бег с сильным сгибанием ног назад.	гимнастическо й скамейке с приседанием и поворотом кругом.	из глубокого приседа.	доберётся до флажка?»	самый меткий?».	бери ленту».
2	Без предметов.	Построение в колонну по двое.	Ходьба приставным шагом вперёд и назад. Бег на носочках.		Прыжки (через 6-8 набивных мячей, последовательн о через каждый).	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами.	Метание на дальность левой и правой рукой.	«Жмурки»
3	С верёвкой в обеих руках внизу.	Перестроени е из одного круга в несколько (2-3).	Ходьба в колонне по одному. Бег с разными заданиями.	Ходьба по гимнастическо й скамейке с приседанием и поворотом кругом.	Прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота 40см).	Ползание под дугу несколькими способами подряд.	Бросание и ловля мяча одной рукой.	«Два Мороза».
4	Без предметов.	Размыкание и смыкание.	Ходьба змейкой. Бег обычный.	Ходьба по гимнастическо й скамейке с приседанием на одной ноге и пронесением другой махом вперёд и сбоку скамейки.	Прыжки на одной ноге через верёвку вперёд и назад.		Перебрасыван ие мяча разными способами.	«Бездомны й заяц».
Январь								
1	С палкой.	Перестроени е в колонну по три.	Ходьба змейкой. Бег с выбрасывание	Ходьба по гимнастическо й скамейке с	Прыжки в длину с места.	Ползание на четвереньках по бревну.	Метания в цель из положения стоя на	«Чье звено скорее соберётся?»

			м прямых ног вперёд.	остановкой и перешагивание м через предмет.			коленях.	»
2	С мячом.	Перестроение из одного круга в несколько.	Ходьба с поворотами. бег с высоким подниманием колена.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом.	Прыжки вверх из глубокого приседа.	Лазанье по гимнастической скамейке с использованием перекрёстного и одноимённого движения рук и ног.	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой (не менее 10 раз).	«Ловишка, бери ленту».
3	С палкой.	Построение в колонну по четыре.	Ходьба с высоким подниманием колена. бег с мячом по доске, в чередовании с ходьбой.	Ходьба по узенькой рейке прямо и боком.	Прыжки на одной ноге через линию вправо и влево.	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами.	Перебрасывание мяча через сетку.	«Догони свою пару».
4	Без предметов.	Построение в колонну по одному.	Ходьба приставным шагом вперёд, назад. бег со сменой ведущего.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках.	Прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота 40см).		Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз).	«Краски»
Февраль								
1	С мячом.	Равнение в колонне.	Ходьба на носочках. Непрерывный бег в течение 2-3мин.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	Прыжки в длину с разбега.	Лазанье по гимнастической скамейке с использованием перекрёстного и одноимённого	Отбивание мяча правой и левой рукой поочерёдно на месте и в движении.	«Совушка»

						движения рук и ног.		
2	С лентой.	Перестроение в колонну по четыре.	Ходьба широким и мелким шагом. Бег со средней скоростью в чередовании с ходьбой.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронесением другой махом вперёд и сбоку скамейки.	Прыжки в длину с места.	Подлезание под дугу разными способами.	Метание в цель из положения стоя на коленях.	«Гори, гори ясно».
3	С кеглями.	Размыкание и смыкание приставным шагом.	Ходьба на пятках, руки за головой. Бег с высоким подниманием колена.		Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд.		Перебрасывание мячей.	
4	Без предметов.	Перестроение из одного круга в несколько.	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег с мячом в чередовании с ходьбой.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой).		Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.	«Перемени предмет».
Март								
1	С обручем.	Повороты направо, налево, кругом.	Ходьба с разным положением рук. Бег со скакалкой.	Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и выполнением хлопка под ней.	Прыжки (через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый).	Подлезание в обруч разными способами.	Метание в цель из разных положений (сидя, стоя, стоя на коленях).	«Ловишка, бери ленту».

2	С лентами.	Перестроение в колонну по три.	Ходьба с высоким подниманием колена. Непрерывный бег в течение 2-3мин.	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).	Прыжки на одной ноге через линию (ленту) вправо и влево.	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами.	Перебрасывание мяча другу из-за головы (расстояние 3-4м).	«Краски»
3	С мешочком.	Расчёт на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две.	Ходьба в полуприседе. Бег со средней скоростью в чередовании с ходьбой.	Ходьба с набивным мешочком на спине.	Прыжки в длину с разбега.		Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом.	«Бездомный заяц».
4	Без предметов.	Размыкание и смыкание приставным шагом.	Обычная ходьба. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд.	Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и выполнением хлопка под ней.	Прыжки на двух ногах на скамейке с продвижением вперёд.		Метание на дальность правой и левой рукой.	«Быстро возьми. Быстро положи».
Апрель								
1	Без предметов.	Перестроение в колонну по одному.	Ходьба приставным шагом вперёд и назад. Челночный бег (3-5 раз по 10м).	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточку.	Прыжки вверх из глубокого приседа.		Перебрасывание мяча другу из положения сидя, ноги скрестно.	«Догони свою пару».
2	С лентами.	Построение в шеренгу.	Ходьба на наружных	Ходьба по узенькой рейке	Прыжки с разбега (не)	Подлезание под скакалкой	Бросание и ловля мяча	«Горелки».

			сторонах стоп. Бег с прыжками.	прямо и боком.	менее 50см).	несколькими способами (высота 30-50см).	одной рукой (не меньше 10 раз).	
3	Со скакалкой.	Построение в круг.	Ходьба с изменением направления. Бег со сменой ведущего.	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Прыжки на одной ноге через верёвку (скакалку) вперёд и назад.		Ведение мяча в разных направлениях.	«Два Мороза».
4	С палкой.	Перестроение в колонну по три.	Ходьба на носочках. Челночный бег (3-5 раз по 10м).	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточку.	Прыжки с разбега (не менее 50см).	Ползание на четвереньках по бревну.	Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом.	«Жмурки»
Май								
1	Без предметов.	Повороты направо, налево, кругом.	Ходьба широким и мелким шагом. Бег на скорость: 30м (примерно за 6,5-7,5с).	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом.	Прыжки через длинную скакалку парами.	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами.	Метание в движущуюся цель.	«Коршун и наседка».
2	С обручем.	Размыкание и смыкание приставным шагом.	Ходьба с другими видами движений. Непрерывный бег в течение 2-3мин.		Прыжки через большой обруч (как через скакалку).	Подлезание в обруч разными способами.	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.	«Чье звено скорее соберётся?»
3	С мячом.	Расчёт на первый-второй и	Ходьба с выбрасыванием прямых ног	Ходьба по наклонной доске вверх и	Прыжки через длинную скакалку		Перебрасывание мяча друг другу из	



		перестроение из одной шеренги в две.	вперёд. Челночный бег (3-5 раз по 10м).	вниз на носочках.	парами.		положения сидя ногами скрестно.	
4	Без предметов.	Перестроение в колонну по четыре.	Ходьба в полуприседе. Бег на скорость: 30м (примерно за 6,5-7,5с).	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).	Прыжки через большой обруч (как через скакалку).		Метание в движущуюся цель.	«Быстро возьми. Быстро положи».

## Формы сотрудничества с семьей

Ведущая цель взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

### Основные формы взаимодействия с семьей.

1. Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
2. Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на детские концерты и праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте.
3. Образование родителей: организация «Родительского всеобуча» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки.
4. Совместная деятельность: привлечение родителей к организации вечеров физкультурных развлечений, конкурсов, семейных праздников,

### План работы с родителями

Месяц	Содержание работы
Сентябрь	Знакомство с планом работы по физкультурно-оздоровительному направлению на групповых собраниях.
Октябрь	Консультация. «Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой».
Ноябрь	Консультация. «Гимнастика и зарядка дома».
Декабрь	Консультация. «Подвижные игры с детьми 3-5 лет в семье». Спортивный праздник для детей 6-7 лет и их родителей «Спорт – это здоровье, сила, красота, смех».
Январь	Оформление стенда «Зимние забавы» (подвижные игры и упражнения для детей на прогулке зимой).
Февраль	Лекция «Значение физического воспитания для правильного развития детей». Совместные спортивные развлечения, посвящённые Дню Защитника Отечества.
Март	Консультация. «Как провести выходной день с пользой». Деловая игра для родителей «Здоровье в наших руках».
Апрель	Фотовыставка «Вот так мы спортом занимаемся!» Консультация «Профилактика плоскостопия».
Май	Участие в итоговом общем родительском собрании, подведение итогов физкультурной работы

## Организация и содержание дополнительного образования детей

Кружок «Гармония».

(для детей 4-6 лет).

*Цель:* -Создавать условия для успешной профилактики и коррекции плоскостопия

-Формировать правильную осанку,развивать двигательные умения и гигиенические навыки.

-Создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению здоровья.

*Задачи:*Развивать умение держать правильную осанкув различных положениях:в исходящем стоя,лёжа, на четвереньках

-Создавать условия для формирования двигательных навыков,на укрепление мышц стопы и голени

-Воспитывать стремление к здоровому образу жизни, к занятиям физической культурой,формировать положительные черты характера.

### ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

Месяц	Основные виды движений	Веселый тренинг	Подвижные игры
Октябрь	Упражнять детей в вытягивании мышц спины в положении лёжа и стоя. Формирование умения стоять,ходить и бегать с правильной осанкой. Формируем у детей тактильно-кинестические чувства и сенсорное обогащение.	Качалочка Цапля	Т.г.Анисимова, С.А Ульянова
Ноябрь	Формировать умение укреплять и растягивать мышцы спины при помощи гимнастической палки,гантели,пружины. Научить детей согласовывать движения рук и ног.	Морская звезда Оловянный солдатик	
Декабрь	Учить навыкам подвижности позвоночника,укрепляем мышцы живота и спины,образовывая крепкий мышечный корсет. Формируем умение держать равновесие,балансировать.развиваем координацию	Самолет Потягивание	Догони меня! Самолеты Холодно-жарко Едет-едет паровоз
Январь	Учим детей вытягивать позвоночник из положения на четвереньках,на месте и в передвижении	Ах, ладошки Карусель	Догони свой мяч Снежинки и ветер
Февраль	Формируем умение вытягивать позвоночник из положения на боку. При помощи переворотов.Учим выполнять упражнения пластического балета, рессоабляя позвоночник.	Покачай малышку Танец медвежат	Веселые зайчата Ловишки с ленточкой Зимние забавы Скажи и покажи
Март	Учим детей захватывать предметы при помощи пальцев ног и стопами. Упражнять в сгибании и разгибании зажатых между стопами предметами. Учим ползающим движениям вперед ,подниманию сводов стопы.различные виды ходьбы.катанию подошвами округлого предмета	Маленький мостик Паровозик	Не боимся мы кота Воробушки и автомобили Деревья и птицы Все спортом занимаются
Апрель	Формируем умение ходьбы по намеченной линии, с приставлением пятки к носку. Совершенствовать захват и удерживание пальцами ног предмета. Закрепление умения	Колобок Ножницы	Карусель Жуки Тишина у пруда Круг-кружочек

	баланси́ровать и держа́ть равнове́сие		
Май	Совершенство́уем ма́ссаж стоп,отраба́тываем све́дение и разведе́ние пято́к,упр с мячо́м и палко́й,закреп́ляем ви́ды хо́дьбы. Релакса́ционные упра́жнения,дыха́тельные гимна́стики	Гусени́ца велосипе́д	Лягу́шки Одува́нчики Море волну́ется Узна́й, че́й голосок.