

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Ужурский детский сад №1 «Росинка»

Рассмотрено

на Педагогическом Совете

Протокол № 1

от «31» августа 2022 г.

Согласовано

на заседании Методического
совета.

Председатель А.Н. Кожемякина

Протокол № 1

от «31» августа 2022 г.

Утверждено:

Заведующий МБДОУ «д/с
№1 «Росинка»

А.Н. Кожемякина

Приказ № 55/1

От

«31» августа 2022 г.

Рабочая программа образовательной области

«Физическое развитие»

на 2022 - 2023 учебный год

Составитель программы:

Татаринцева В.В. инструктор

по физической культуре.

г. Ужур

2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа образовательной области «Физическое развитие» разработана для детей от 3 до 7 лет МБДОУ д/с №1 «Росинка». Ориентирована на основную образовательную программу дошкольного образования «От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой.-5-е изд. (инновационное), испр. и доп.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.- 336 с.

Программа соответствует требованиям ФГОС ДО, составлена с использованием нормативно-правовой базы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
- СанПин 2.4.1.3049- 13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» от 15.05.2013 г. № 26. (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 августа 2015 г. № 41 «О внесении изменений в СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Цель: развитие двигательных навыков, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих **задач:**

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей; повышать умственную и физическую работоспособность;
- развивать физические качества (скорость, силу, гибкость, выносливость и

координацию);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей (овладение основными видами движений), формировать правильную осанку;
- развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Основные принципы и подходы к формированию программы

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и

видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

- Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

- Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- Принцип единства с семьёй, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

В Программе учитываются следующие подходы:

- Деятельностный подход: организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

- Индивидуально-дифференцированный подход: все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение

самооценки ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДООУ имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

- Компетентностный подход позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.

- Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму.

Возрастные особенности физического развития детей.

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями.

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации осуществления отражательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Младшая группа (3-4 года)

- Дети стремятся научиться ориентироваться в пространстве.
- Учатся действовать сообща, особенно в играх.
- Проявляют индивидуальные двигательные способности.
- Постепенно овладевают жизненно важными видами движений - ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием и равновесием.

Средняя группа (4-5 лет)

- Дети ориентируются в пространстве.

- У них уже есть любимые подвижные игры.
- Развиваются и закрепляются физические качества; проявляют самостоятельность при участии в игре; интерес к физическим упражнениям.
- Формируется ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе).
- Занятия и игры приносят детям удовольствие и радость.
- Воспитанники более уверены в своих силах и самостоятельны.

Старшая группа (5-6 лет)

- У детей оптимальная двигательная активность во всех видах деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.); имеют любимые игры.
- Умеют развигать ситуацию, развиты нравственные качества, проявляют смелость, находчивость, взаимовыручку, выдержку.
- Открываются возможности для индивидуального физического потенциала;
- Умеют пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и убортка его на место;
- Происходит активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.);
- Организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений.
- Проявляют речевую активность в процессе двигательной активности, обсуждают пользу закаливания и занятий физической культурой;

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

- Проявляется интерес к физической культуре и спорту;
- У детей оптимальная двигательная активность во всех видах деятельности (не просто ответ ив вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.); имеют любимые ОВД игры.
- Проявляют речевую активность в процессе двигательной активности, обсуждают пользу закаливания и занятий физической культурой;
- Самостоятельно могут оценить свои действия и поведение сверстников;

- Дети имеют оптимальный и достаточный прочный запас двигательных навыков и умений, физических качеств, хорошую координацию движений, умеют сохранять правильную осанку;
 - Проявляют интерес к различным видам спорта;
- Способны провести самостоятельно упражнения и игры со своими сверстниками.

Организация развивающей предметно-пространственной среды

Основные требования к развивающей предметно-пространственной среде.

1. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДООУ, группы, а также территории, прилегающей к ДООУ, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.
2. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.
3. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает:
 - реализацию различных образовательных программ;
 - учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
 - учет возрастных особенностей детей.
4. Развивающая предметно-пространственная среда содержательно-насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная:
 - 4.1. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям

детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивают:

игровую, познавательную, исследовательскую и творческую

активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);

двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой

моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;

эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметнопространственным окружением;

возможность самовыражения детей.

4.2. Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

4.3. Полифункциональность материалов предполагает:

возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм и т.д.; наличие в ДООУ полифункциональных (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов, в том числе природных материалов, пригодных для использования в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

5. Вариативность среды предполагает:

наличие в ДООУ различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и

оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;
периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

6. Доступность среды предполагает:

доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность;

свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

исправность и сохранность материалов и оборудования.

7. Безопасность предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Целевые ориентиры

Младшая группа:

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

- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить.
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения).
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Средняя группа:

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения).
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Старшая группа:

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Подготовительная группа:

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.

- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой.
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества: 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. Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

Младшая группа:

- Физически развитый, владеет основными культурно-гигиеническими навыками;
- Сформирована соответствующая возрасту координация движений;
- Проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

Средняя группа:

- Гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость;
- Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве;
- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности;
- Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх;
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
- Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение;

- Самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и инструктором, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила;
- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

Старшая группа:

- Гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);
- гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);
- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;
- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;
- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру;
- В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

Подготовительная группа

- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат;

- Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость;
- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку;
- Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

Содержательный раздел образовательной деятельности

Младшая группа.

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

Учить энергично отталкиваться ногами и правильно приземляться в прыжке с высоты, на место и с продвижением в перед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умения ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.

Спортивные и подвижные игры. Формировать интерес и любовь к спорту, знакомить с некоторыми видами спорта, формировать потребность к двигательной активности. Приобщать к доступным спортивным занятиям: учить кататься на санках, на трехколесном велосипеде (самостоятельно садиться, кататься на нем и слезать с него), кататься на лыжах (надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место).

Приобщать к доступным подвижным играм, воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, учить реагировать на сигналы «беги», «стой», «лови» и др., вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Средняя группа

Физкультурные занятия и упражнения. Обеспечивать гармоничное физическое развитие. Формировать правильную осанку.

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

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

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой

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

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

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

Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Спортивные и подвижные игры. Продолжать формировать интерес и любовь к спорту. Развивать представления о некоторых видах спорта.

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх психофизические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и др.).

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

Старшая группа

Физкультурные занятия и упражнения. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Спортивные и подвижные игры. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы.

Учить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Подготовительная группа

Физкультурные занятия и упражнения. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Спортивные и подвижные игры. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы.

Учить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Планирование в образовательной деятельности.

Занятия по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. В соответствии с действующими СанПиНами для детей 5–7 лет обязательно, а для детей 3–5 лет желательно один раз в неделю занятие по физическому развитию круглогодично организовывать на открытом воздухе. Занятия проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях большинство занятий физкультурой рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе — 15 минут;
- в средней группе — 20 минут;
- в старшей группе — 25 минут;
- в подготовительной группе — 30 минут.

Планирование содержания образовательной деятельности «Физическое развитие» по возрастным группам на 2022-2023 учебный год.

<i>Примерное перспективное планирование занятий физкультурой</i>		
<i>Младшая группа</i>		
Основные движения	Сроки	Темы занятий
<u>Ходьба</u>	сентябрь	Ходьба обычная врассыпную.
	октябрь	Ходьба всей группой в прямом
	ноябрь	направлении, в разных направлениях,

		переступание с ноги на ногу на месте и в движении, ходьба на носках. Ходьба с предметами в руках.
	декабрь январь февраль	Ходьба врассыпную между предметами, ходьба по кругу, держась за руки. Ходьба и бег в чередовании.
	март апрель май	Ходьба с высоким подниманием колена. Ходьба с остановками на сигнал и выполнением задания. Ходьба маршем, с предметами в руках, ходьба парами. Ходьба обычная в чередовании с разными видами ходьбы.
<u>Бег</u>	сентябрь октябрь ноябрь	Бег обычный, бег врассыпную, бег всей группой в прямом направлении с одного края площадки на другой. Ходьба и бег в чередовании. Бег в указанное место, бег за катящимся мячом, бег по наклонной доске сверху вниз.
	декабрь январь февраль	Бег с предметами в руках. Бег от догоняющего, бег на носках.
	март апрель май	Бег с остановками на сигнал и выполнением задания. Бег по кругу, змейкой.
<u>Упражнения в равновесии</u>	сентябрь октябрь ноябрь	Положение стоя на носках, потянувшись вверх.

		Ходьба по прямой дорожке между линиями, шнурами (ширина -15-20 см., длина – 2-2,5 метра). Ходьба по ребристой дорожке. Кружение на месте, кружение в парах.
	декабрь январь февраль	Ходьба по доске шириной – 20 см. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Ходьба по ребристой доске.
	март апрель май	Ходьба, перешагивая через предметы. Ходьба по гимнастической скамейке, Сбегание с наклонной доски сверху вниз.
<u>Катание, бросание, ловля, метание</u>	сентябрь октябрь ноябрь	Свободная игра с мячом. Прокатывание мяча в ворота шириной 50-60 см. Прокатывание мяча друг другу в парах сидя на полу (расстояние – 1 метр).
	декабрь январь февраль	Прокатывание мяча по наклонной доске сверху вниз. Ловля мяча брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу. От груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5 – 2 метра).
	март апрель май	Бросание мяча вверх и ловля его. Бросание мяча вниз и ловля его. Бросание пластмассового шарика в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 метра, расстояние 1 – 1,5 метра). Метание малого мяча на дальность.
<u>Ползание, лазанье</u>	сентябрь октябрь ноябрь	Ползание на четвереньках в разных направлениях. Ползание между предметами.

		Ползание вокруг предметов. Подлезание под дугу, под шнур (высота – 50 см.)
	декабрь январь февраль	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние – 6 метров). Ползание по гимнастической скамейке.
	март апрель май	Пролезание прямо в вертикально поставленный обруч. Лазанье по лесенке-стремянке, по гимнастической стенке (высота 1,5 метра).
<u>Прыжки</u>	сентябрь октябрь ноябрь	Подпрыгивание на месте на двух ногах. Прыжки на двух ногах с продвижением на расстояние 2-3 метра. Перепрыгивание на двух ногах через шнур.
	декабрь январь февраль	Прыжки из кружка в кружок. Прыжки вокруг предмета. Прыжки между предметами. Прыжки вверх с места, доставая предмет.
	март апрель май	Спрыгивание с высоты 15-20 см. Перепрыгивание через бруски высотой 5 см. Прыжки через 4-6 линий поочередно через каждую. Прыжки в длину с места через две линии (расстояние между линиями 25-30 см.). Прыжки в длину с места (не менее 40 см.)
<u>Групповые упражнения с переходами</u>	сентябрь октябрь ноябрь	Построение в колонну по одному, шеренгу, круг. Перестроение в колонну по два, врассыпную. Повороты на месте направо, налево переступанием.
	декабрь январь февраль	Построение в колонну по одному, шеренгу, круг. Перестроение в колонну по два, врассыпную.

		Повороты на месте направо, налево переступанием.
	март апрель май	Построение в колонну по одному, шеренгу, круг. Перестроение в колонну по два, врассыпную. Повороты на месте направо, налево переступанием.
<u>Ритмическая гимнастика.</u>	сентябрь октябрь ноябрь	Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.
	декабрь январь февраль	Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.
	март апрель май	Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.
<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Спортивные упражнения.</u>	сентябрь октябрь ноябрь	Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.
	декабрь январь февраль	Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его),

		наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.
	март апрель май	Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.
<u>Подвижные игры</u>	сентябрь октябрь ноябрь	«Убежим от игрушки» «Птички летают» «Догони надувной мяч» «Бегите ко мне» «Бегите к флажку» «Птички в гнздышки» «Петушки» «Зайчики и лисичка»

		«Курочка и цыплята»
	декабрь январь февраль	«По ровненькой дорожке» «Быстро в круг» «Котик мышек сторожит» «Кто быстрее» «Птички и птенчики» «Мыши и кот» «Найди свой цвет»
	март апрель май	«Поезд» «Лохматый пес» «Поймай комара» «Воробушки и кот» «С кочки на кочку» «Мыши в кладовой» «Кто бросит дальше мешочек» «Попади в круг» «Береги предмет» «Найди свое место» «Найди что спрятано»

<i>Примерное перспективное планирование занятий физкультурой</i>		
<i>Средняя группа</i>		
Основные движения	Сроки	Темы занятий
<u>Ходьба</u>	сентябрь октябрь ноябрь	Ходьба обычная врассыпную, ходьба всей группой в прямом направлении, в разных направлениях. Ходьба врассыпную между предметами, ходьба на носках. Ходьба с предметами в руках. Ходьба в чередовании сбегом, прыжками. Ходьба топающим шагом. Ходьба обычная в чередовании с другими видами ходьбы, с остановками на сигнал и выполнением задания.
	декабрь январь	Ходьба за ведущим взявшись за руки.

	февраль	Ходьба парами, ходьба с высоким подниманием колена. Ходьба по кругу, держась за руки. Ходьба и бег в чередовании, ходьба змейкой, мелким и широким шагом.
	март апрель май	Ходьба на пятках. Ходьба с изменением направления движения, с изменением темпа. Ходьба приставными шагами вправо и влево. Ходьба на наружных сторонах стоп, ходьба в колонне по одному.
<u>Бег</u>	сентябрь октябрь ноябрь	Бег обычный, бег врассыпную. Бег всей группой в прямом направлении. Ходьба и бег в чередовании. Бежать в указанное место. Бег и прыжки в чередовании, бег врассыпную между предметами. Бег с остановками на сигнал и выполнением задания.
	декабрь январь февраль	Бег по наклонной доске. Убегать от догоняющего, догонять убегающего. Бег на носках, бег с высоким подниманием колена. Бег с изменением темпа.
	март апрель май	Бег по кругу, бег змейкой между предметами. Бег в колонне, по двое. Бег челночный (3 по 10). Непрерывный бег в медленном темпе 1-1,5 мин.
<u>Упражнения в равновесии</u>	сентябрь октябрь ноябрь	Стоять на носках, потянувшись вверх. Ходьба по прямой дорожке между линиями, шнурами (ширина -15-20 см., длина – 2-2,5 метра). Ходьба по ребристому коврику, кружение на месте.

		Ходьба по доске положенной на пол, перешагивая через бруски высотой 5, 10 см. Ходьба между линиями (расстояние 15 – 10 см.)
	декабрь январь февраль	Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз ширина 15-20 см., высота 30-35 см., Ходьба по ребристой доске.
	март апрель май	Ходьба, перешагивая через предметы. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи 5-6 штук подряд, поочередно через каждый. Ходьба по линии, веревке диаметром – 1,5-3 см. прямо. Перешагивание через рейки лестницы (от пола 20-25 см.)
<u>Катание,</u> <u>бросание,</u> <u>ловля,</u> <u>метание</u>	сентябрь октябрь ноябрь	Свободная игра с мячом. Прокатывание мяча в ворота шириной 50-60 см. Прокатывание мяча друг другу в парах сидя на полу (расстояние – 1,5 метра). Прокатывание мяча по полу в разных направлениях.
	декабрь январь февраль	Прокатывание мяча по наклонной доске сверху вниз. Ловля мяча брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 2 – 2,5 метра). Бросание мяча вверх и ловля его. Бросание мяча вниз и ловля его. Бросание мяча друг другу в парах снизу двумя руками (расстояние 1,5 м.) Прокатывание обруча в разных направлениях.
	март апрель	Бросание мяча вверх и ловля его. Бросание мяча вниз и ловля его.

	май	Бросание пластмассового шарика в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 метра, расстояние 1 – 1,5 метра). Метание малого мяча на дальность.
<u>Ползание, лазанье</u>	сентябрь октябрь ноябрь	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние – 10 метров). Ползание между предметами. Ползание опираясь на ладони и стопы. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.
	декабрь январь февраль	Ползание на четвереньках змейкой. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Пролезание прямо в вертикально поставленный обруч. Ползание на четвереньках по наклонной доске.
	март апрель май	Подползание под дугу, под шнур (высота – 50 см.) правым и левым боком вперед. Лазанье по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.
<u>Прыжки</u>	сентябрь октябрь ноябрь	Подпрыгивание на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой). Прыжки на двух ногах с продвижением на расстояние 2-3 метра. Прыжки с поворотом кругом. Перепрыгивание на двух ногах через линию. Прыжки из обруча в обруч, расположенных в ряд. Прыжки вокруг предмета.
	декабрь январь февраль	Прыжки из кружка в кружок. Прыжки между предметами. Прыжки вверх с места, доставая предмет.

		Прыжки через 4-5 линий поочередно через каждую, расстояние между линиями 40-50 см. Перепрыгивание на двух ногах через предмет.
	март апрель май	Спрыгивание с высоты 20-25 см. Перепрыгивание через 2-3 предмета поочередно через каждый (высота 5-10 см.) Прыжки в длину с места (не менее 70 см.)
<u>Групповые упражнения с переходами</u>	сентябрь октябрь ноябрь	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Перестроение в колонну по два, по три. Равнение по ориентирам. Повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.
	декабрь январь февраль	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Перестроение в колонну по два, по три. Равнение по ориентирам. Повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.
	март апрель май	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Перестроение в колонну по два, по три. Равнение по ориентирам. Повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.
<u>Ритмическая гимнастика.</u>	сентябрь октябрь ноябрь	Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.
	декабрь январь февраль	Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.
	март апрель май	Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.
<u>Общеразвивающие упражнения.</u>	сентябрь октябрь	Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить

<u>Спортивные упражнения.</u>	ноябрь	руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью. Размахивать руками вперед-назад, выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны. Наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).
	декабрь январь февраль	Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

		Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м. игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «воротца».
	март апрель май	Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.
<u>Подвижные игры</u>	сентябрь октябрь ноябрь	«Лошадки» «Солнышко и дождик» «Догони надувной мяч» «Найди свой цвет» «Быстро в домик» «Прятки с платочком» «Кошка и мышки» «Цветные автомобили» «Курочка и цыплята»
	декабрь январь февраль	«Найди свою пару» «Зайцы и волк» «Сильный и слабый ветер» «Стоп»

		«Снежинки летают» «Лохматый пес» «Петушки» «Котята и мячи» «Ловишки»
	март апрель май	«У медведя во бору» «Птичка и кошка» «Бездомный заяц» «Лиса в курятнике» «Зайка серый умывается» «Перелет птиц» «Подбрось – поймай» «Кто ушел» «Прятки» «Найди, где спрятано»

<i>Примерное перспективное планирование занятий физкультурой</i>		
<i>Старшая группа</i>		
Основные движения	Сроки	Темы занятий
<u>Ходьба</u>	сентябрь октябрь ноябрь	Ходьба обычная врассыпную, ходьба всей группой в прямом направлении, в разных направлениях. Ходьба врассыпную между предметами, ходьба на носках. Ходьба с предметами в руках. Ходьба в чередовании сбегом, прыжками. Ходьба топающим шагом. Ходьба обычная в чередовании с другими видами ходьбы, с остановками на сигнал и выполнением задания.
	декабрь январь февраль	Ходьба за ведущим взявшись за руки. Ходьба парами, ходьба с высоким подниманием колена. Ходьба по кругу, держась за руки. Ходьба и бег в чередовании, ходьба змейкой, мелким и широким шагом.
	март	Ходьба с изменением темпа.

	апрель май	Ходьба в колонне по одному за ведущим в разных направлениях. Ходьба в двух шеренгах во встречном направлении.
<u>Бег</u>	сентябрь октябрь ноябрь	Бег обычный, бег врассыпную. Бег с остановками на сигнал и выполнением задания. Пробежка. Бег с предметами в руках. Ходьба и бег в чередовании. Бег и прыжки в чередовании.
	декабрь январь февраль	Бег по наклонной доске. Бег с изменением темпа. Бег в колонне. Бег в колонне за ведущим в разных направлениях. Бег с изменением темпа.
	март апрель май	Бег по кругу. Бег змейкой между предметами. Бег в колонне с прыжком вверх, доставая предмет.
<u>Упражнения в равновесии</u>	сентябрь октябрь ноябрь	Стоять на носках, потянувшись вверх, с закрытыми глазами, Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Ходьба по линии, веревке диаметром – 1,5-3 см. прямо. Кружение парами, держась за руки. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз прямо и боком. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове.
	декабрь январь февраль	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. Ходьба по гимнастической скамейке раскладывая и собирая предметы.

	март апрель май	Стоять на гимнастической скамейке на носках, на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке прокатывая перед собой мяч.
<u>Бросание, ловля, метание</u>	сентябрь октябрь ноябрь	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд). Одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли).
	декабрь январь февраль	Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг).
	март апрель май	Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.
<u>Ползание, лазанье</u>	сентябрь октябрь ноябрь	Ползание на четвереньках, толкая головой мяч (расстояние – 3-4 метра). Ползание по гимнастической скамейке опираясь на предплечья и колени. Пролезание в обруч разными способами. Перелезание через несколько предметов подряд.
	декабрь январь февраль	Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, перелезая через препятствия. Пролезание прямо в вертикально поставленный обруч. Ползание на четвереньках с мешочком на спине.

		Вис на гимнастической стенке, вис на канате.
	март апрель май	Лазанье по канату. Лазанье по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Лазанье по гимнастической стенке вверх и спуск вниз (высота 2,5 метра) с изменением темпа.
<u>Прыжки</u>	сентябрь октябрь ноябрь	Прыжки на месте на двух ногах (по 30-40 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой). Прыжки, продвигаясь вперед на расстояние 3-4 метра. Перепрыгивание через две линии (ширина между линиями 20- 50 см). Прыжки из обруча в обруч, расположенных в ряд. Спрыгивание с высоты 30 см. в обозначенное место.
	декабрь январь февраль	Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением. Прыжки разными способами: ноги скрестно, врозь-вместе, одна нога вперед, другая назад. Прыжки на батуте. Прыжки на мячах прыгунах.
	март апрель май	Спрыгивание с высоты 20 см. на мягкое покрытие. Перепрыгивание через 5-6 предметов высотой 15-20 см. поочередно через каждый прямо и боком. Прыжки в длину с места (не менее 80 см.). Прыжки в длину с разбега (100 см.). Прыжки в высоту (30-40 см.), Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

<u>Групповые упражнения с переходами</u>	сентябрь октябрь ноябрь	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг. Перестроение в колонну по двое, по трое. Равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.
	декабрь январь февраль	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг. Перестроение в колонну по двое, по трое. Равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.
	март апрель май	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Перестроение в колонну по два, по три. Равнение по ориентирам. Повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.
<u>Ритмическая гимнастика.</u>	сентябрь октябрь ноябрь	Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.
	декабрь январь февраль	Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.
	март апрель май	Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.
<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Спортивные упражнения.</u>	сентябрь октябрь ноябрь	Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной

		стороной внутрь) вперед—вверх; поднимать руки вверх—назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.
	декабрь январь февраль	Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться). Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. выполнять повороты при спуске. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения. Ходить на лыжах скользящим шагом. выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км. Игры на лыжах «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».
	март апрель май	Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола.

		Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат). Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках. сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.
<u>Подвижные и спортивные игры</u>	сентябрь октябрь ноябрь	«Сорока – белобока» «Сделай фигуру» «Стоп» «Кто быстрее встанет в круг» «Караси и щука» «Сильный и слабый ветер» «Бездомный заяц» «Хитрая лиса» «Охотник и звери» Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Знакомство с футбольным мячом. Вести мяч змейкой между расставленными

		предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота. Знакомство со свойствами теннисного мяча, свободная игра с теннисным мячом. Передача теннисного мяча из рук в руки, стоя в кругу, прокатывание теннисного мяча в прямом направлении, в разных направлениях.
	декабрь январь февраль	«Самолеты летят» «Ловишки с мячом» «Подними мяч» «Стань первым» «Ловишки» «Уголки» «Парный бег» Знакомство со свойствами волана свободная игра с воланом. Знакомство с баскетбольным мячом. Отбивание мяча на месте одной рукой, отбивание мяча с продвижением вперед на расстояние 5-6 метров. Броски мяча в баскетбольную корзину. Знакомство с хоккейной клюшкой и шайбой. Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота.
	март апрель май	«Мышеловка» «Перебежки» «Пустое место» «Не оставайся на полу» «Удочка» «Кто сделает меньше прыжков» «Попади в обруч» «Сбей мяч»

		«Школа мяча» Перебрасывание мяча через сетку любым способом с любой точки площадки.
--	--	---

<i>Примерное перспективное планирование занятий физкультурой</i>		
<i>Подготовительная группа</i>		
Основные движения	Сроки	Темы занятий
<u>Ходьба</u>	сентябрь октябрь ноябрь	Ходьба обычная врассыпную, ходьба всей группой в прямом направлении, в разных направлениях. Ходьба врассыпную между предметами, ходьба на носках. Ходьба с предметами в руках. Ходьба в чередовании сбегом, прыжками. Ходьба топающим шагом. Ходьба обычная в чередовании с другими видами ходьбы, с остановками на сигнал и выполнением задания.
	декабрь январь февраль	Ходьба за ведущим взявшись за руки. Ходьба парами, ходьба с высоким подниманием колена. Ходьба по кругу, держась за руки. Ходьба и бег в чередовании, ходьба змейкой, мелким и широким шагом.
	март апрель май	Ходьба с изменением темпа. Ходьба в колонне по одному за ведущим в разных направлениях. Ходьба в двух шеренгах во встречном направлении. Ходьба широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад,

		гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок, ходьба в полуприседе.
<u>Бег</u>	сентябрь октябрь ноябрь	Бег обычный, бег врассыпную. Бег с остановками на сигнал и выполнением задания. Пробежка. Бег с предметами в руках. Ходьба и бег в чередовании. Бег и прыжки в чередовании.
	декабрь январь февраль	Бег по наклонной доске. Бег с изменением темпа. Бег в колонне. Бег в колонне за ведущим в разных направлениях. Бег с изменением темпа.
	март апрель май	Бег по кругу, боковой галоп. Бег, выбрасывая прямые ноги вперед. Бег мелким и широким шагом, бег змейкой между предметами. Бег в колонне с прыжком вверх, доставая предмет. Бег со скакалкой, бег челночный 3-5 раз по 10 метров в чередовании с ходьбой. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой.
<u>Упражнения в равновесии</u>	сентябрь октябрь ноябрь	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку.
	декабрь январь февраль	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине.

		Ходьба по гимнастической скамейке раскладывая и собирая предметы.
	март апрель май	Стоять на гимнастической скамейке на носках, на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке прокатывая перед собой мяч.
<u>Бросание, ловля, метание</u>	сентябрь октябрь ноябрь	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз подряд). Одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли).
	декабрь январь февраль	Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг).
	март апрель май	Метание предметов на дальность (не менее 6–12 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м).
<u>Ползание, лазанье</u>	сентябрь октябрь ноябрь	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см).

	декабрь январь февраль	Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, перелезая через препятствия. Пролезание прямо в вертикально поставленный обруч. Ползание на четвереньках с мешочком на спине. Вис на гимнастической стенке, вис на канате.
	март апрель май	Лазанье по канату. Лазанье по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Лазанье по гимнастической стенке вверх и спуск вниз (высота 2,5 метра) с изменением темпа.
<u>Прыжки</u>	сентябрь октябрь ноябрь	Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см).
	декабрь январь февраль	Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.
	март апрель май	Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой

		руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку).
<u>Групповые упражнения с переходами</u>	сентябрь октябрь ноябрь	Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2–3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.
	декабрь январь февраль	Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2–3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.
	март апрель май	Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2–3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.
<u>Ритмическая гимнастика.</u>	сентябрь октябрь ноябрь	Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку.

		Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
	декабрь январь февраль	Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
	март апрель май	Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Спортивные упражнения.</u>	сентябрь октябрь ноябрь	Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2–3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать

		ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.
	декабрь январь февраль	Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку. Прогибаться, лежа на животе. из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку

		лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить. Игры на лыжах «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «встречная эстафета», «не задень».
	март апрель май	Вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим. Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге, и т. п. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.
<u>Подвижные и спортивные игры</u>	сентябрь октябрь ноябрь	Подвижные игры: «Птицы» «Азбука телодвижения» «Ловишки с мячом» «Ловишки с домиком» «Стоп» «Найди себе пару» «Веселые петрушки» «Перемени предмет» «Совушка» «Школа мяча» Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота. Передача теннисного мяча из рук в руки, стоя в кругу, прокатывание теннисного

		мяча в прямом направлении, в разных направлениях.
декабрь январь февраль	Подвижные игры: «Охотник и звери» «Жмурки» «Бездомный заяц» «Вьюга кружит» «Быстро возьми кеглю» «Бабка-ежка» «Кто самый меткий» Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота.	
март апрель май	Подвижные игры: «Гонки мячей» «Не оставайся на полу» «Светофор» «Репка» «Ловля обезьян» Эстафеты «Кого называли, тот ловит мяч» «Чье звено скорее соберется» Перебрасывание мяча через сетку любым способом с любой точки площадки.	

Материально-техническое обеспечение.

Номер п/п	Название	Количество (шт.)
1.	Баскетбольный щит	2
2.	Доска ребристая	4
3.	Дуги для подлезания (высота 40,50,60 см)	2
4.	Мат гимнастический	2
5.	Мяч футбольный	3
6.	Мяч с рогами	4
7.	Мяч волейбольный	1
8.	Мяч баскетбольный	2
9.	Обруч	25
10.	Палка гимнастическая	25
11.	Сетка волейбольная	1
12.	Скакалка	25
13.	Кегли	6 наборов
14.	Кольцеброс	1
15.	Ракетки теннисные	2
16.	Секундомер	1
17.	Набор хоккейный	6
18.	Лыжи	25
19.	Батут	2
20.	Набор строительный стандарт куб (мягкий модуль)	1
21.	Шведская стенка	5
22.	Скамейки большие	4
23.	Конусы	6
24.	Канат	1
25.	Мяч набивной	12
26.	Флажки разноцветные	52
27.	Мешочки с песком	22

28.	Термометр	1
29.	Свисток	1
30.	Мяч футбольный	10
31.	Набор для игры в бадминтон	1
32.	Тоннель	1