

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**



**УТВЕРЖДЕНО:**  
Директор МБОУ ДОД ЮСШ  
К.В. Кравченко

**Дополнительная общеразвивающая программа  
2020-2021 учебный год  
спортивно-оздоровительная группа**

Возраст детей 6 - 7 лет.  
Срок реализации - 1 год.

**Разработчик:**  
**Тренер – преподаватель:**  
**Е.А.Хорошева**

с.Куйбышево 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

#### **1.1 Пояснительная записка:**

- 1.1.1 Цели и задачи Программы.
- 1.1.2 Принципы и подходы в организации образовательного процесса.
- 1.2 Возрастные особенности детей 5 до 7 лет
- 1.3 Интеграция образовательных областей
- 1.4 Планируемые результаты освоения Программы.

### **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

- 2.1 Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие».
- 2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

- 3.1. Организация двигательного режима
- 3.2. Программно-методическое обеспечение
- 3.3. Комплексно-тематическое планирование

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 №26 «Санитарно – эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях СанПиН 2.4.1.3049-13»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства образования Российской Федерации от 30.08.2013 № 1014 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Уставом МБОУ ДО ДЮСШ;

Рабочая программа составлена с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий. В данной программе представлена модель образовательной деятельности по реализации образовательной области «Физическое развитие», разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей младшей, средней, старшей, подготовительной группы.

**1.1.1. Цель программы** – создать каждому ребенку в детском саду возможность для развития способностей, широкого взаимодействия с миром, активного практикования в разных видах деятельности, творческой самореализации. Программа направлена на развитие самостоятельности, познавательной и коммуникативной активности, социальной уверенности и ценностных ориентаций, определяющих поведение, деятельность и отношение ребенка к миру.

Это станет возможно, если взрослые будут нацелены на:

развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой сверстниками и в соответствующих возрасту видах деятельности;

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Развитие физической культуры.

**Задачи:**

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### **1.1.2. Принципы и подходы в организации образовательного процесса.**

**Принципы:**

**Принцип гуманизации образования** требует построения педагогического процесса на полном признании гражданских прав всех участников образовательного процесса. Этот принцип ставит педагога, родителя и воспитанника на одну ступень, где каждый заслуживает любви, уважения и понимания.

**Принцип природосообразности** требует строить образовательный процесс на целостности природы *Ребенка*. «Ребенок развивается по законам Природы, по ее календарному плану. Природа движется по пути обретения своей единственности и неповторимости в лице каждого данного ребенка, по пути обретения заданной ему формы и наращивания заданных ресурсов» (Ш.А. Амонашвили). Это движение природы в ребенке происходит через стремление к развитию, познанию, взрослению и свободе

**Принцип деятельностной направленности образования** требует от воспитывающих взрослых внимания к саморазвитию и развитию у детей способности к активному познанию природы, истории родного края, его традиционной и современной культуры; внимания к творческому освоению не только уже исторически сложившихся, но и еще исторически складывающихся, объективно пребывающих в становлении форм человеческой ментальности.

В отличие от репродуктивного продуктивный, творческий характер воспитания и обучения стимулирует развитие у ребенка способности решать жизненно важные проблемно-творческие задачи, находящиеся в зоне его ближайшего и отдаленного развития.

**Принцип осознанного взаимодействия воспитывающих взрослых и развития** требует внимания к каждому участнику воспитательно-образовательного процесса; установления оптимального соотношения участия родителей и прародителей, воспитателей, педагогов дополнительного образования детского сада в воспитании и обучении ребенка; понимания и устремленности к развитию всех сторон взаимодействия.

Взаимодействие педагогов и родителей позитивно отражается на физическом, психическом и социальном здоровье ребенка. Многолетние наблюдения педагогов-психологов показывают, что взаимодействие родителей и воспитателей детского сада, а в последующем родителей и педагогов начальной школы позволяет снизить уровень невротизации детей, повысить доверие детей к образовательному учреждению как к безопасному (не чужому) пространству жизни, открытому культуре. Чем младше ребенок, тем

больше он стремится к радости и счастью, красоте и гармонии! Вне доверительных, открытых, нежных взаимодействий со взрослым, это стремление удовлетворить трудно.

**Принцип непрерывности** заключается в требовании, согласно которому процесс развития, воспитания в ребенке *Благородного Гражданина* важно осуществлять непрерывно: не только в детском саду, но и в семье.

Соглашаясь с точкой зрения А.А. Леонтьева, который считает, что непрерывность – это «наличие последовательной цепи учебных задач на всем протяжении образования, переходящих друг в друга и обеспечивающих постоянное, объективное и субъективное продвижение учащихся вперед на каждом из последовательных временных отрезков», мы полагаем, что следование принципу непрерывности в образовании дошкольника позволяет сохранять целостную жизненную связь семьи и группы детского сада

**Принцип регионализации образования** требует учета региональных особенностей (этнографических, историко-культурных, экологических и др.) в содержании и организации общественного и семейного дошкольного образования и обеспечения полноты и непрерывности образования педагога, родителя, ребенка, проживающих на территории Подмосковья.

**Принцип интеграции** требует внимания к каждой составляющей культурно-образовательного пространства: семье, детскому саду, учреждениям дополнительного образования, учреждениям культуры и искусства, улице, общеобразовательной школе, гражданскому обществу и местному самоуправлению. Интеграция усилий социальных институтов, напротив, делает эффективным восхождение ребенка к национально-региональной и общечеловеческой истории и культуре. Интеграция действий семьи с учреждениями дополнительного образования, детского сада и учреждений культуры и местного самоуправления ведет к появлению свойств, которыми не обладают отдельные социальные институты.

## 1.2. Возрастные особенности детей дошкольного возраста

### СТАРШАЯ ГРУППА (от 5 до 6 лет)

#### Возрастные особенности детей

Дети шестого года жизни уже **могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь** роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». В игре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре «Парикмахерская» — зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства.) Действия детей в играх становятся разнообразными.

Развивается изобразительная деятельность детей. Это **возраст наиболее активного рисования**. В течение года дети способны создать до двух тысяч рисунков. Рисунки могут быть самыми разными по содержанию: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрастрации к фильмам и книгам. Обычно рисунки представляют собой схематические изображения различных объектов, но могут отличаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и динамичные отношения. Рисунки приобретают сюжетный характер; достаточно часто встречаются многократно повторяющиеся сюжеты с

небольшими или, напротив, существенными изменениями. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображенного человека.

Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют разные детали деревянного конструктора. Могут заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала. **Овладевают обобщенным способом обследования образца.** Дети способны выделять основные части предполагаемой постройки. **Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям.** Появляется конструирование в ходе совместной деятельности.

Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (два, четыре, шесть сгибаний); из природного материала. Они осваивают два способа конструирования: 1) от природного материала к художественному образу (в этом случае ребенок «достраивает» природный материал до целостного образа, дополняя его различными деталями); 2) от художественного образа к природному материалу (в этом случае ребенок подбирает необходимый материал, для того чтобы воплотить образ).

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд — по возрастанию или убыванию — до 10 различных предметов.

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие, и т.д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядности моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов результате различных воздействий, представления о развитии и т. Кроме того, **продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно логического мышления.** В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т.д.

Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет **активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.**

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни.

Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы.

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение слушать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

Закреплять умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно заправлять постель.

Продолжать совершенствовать культуру еды: правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствовать умение 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.

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

Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (ОТ 6 ДО 7 ЛЕТ)

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы **начинают осваивать сложные взаимодействия людей**, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т. д.

**Игровые действия детей становятся более сложными**, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофер и т. п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Например, исполняя роль водителя автобуса, ребенок командует пассажирами и подчиняется инспектору ГИБДД. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. **Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма.** Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия и т.п. Девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т.д. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т. д.

Изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями.

При правильном педагогическом подходе у детей формируются художественно-творческие способности в изобразительной деятельности.

Дети подготовительной к школе группы в значительной степени освоили конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки.

Дети быстро и правильно подбирают необходимый материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для ее выполнения; **способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.**

В этом возрасте дети уже **могут освоить сложные формы сложения** из листа бумаги и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. **Данный вид деятельности не просто доступен детям — он важен для углубления их пространственных представлений.**

Усложняется конструирование из природного материала. Дошкольникам уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

**Продолжает развиваться внимание дошкольников**, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников **продолжает развиваться речь**: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер оценок, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д.

В результате правильно организованной образовательной работы дошкольников развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

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

### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

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

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

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.  
Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

### **1.3. Интеграция образовательных областей**

Чем младше ребенок, тем менее дифференцированно его развитие. Наиболее эффективно образовательные задачи решаются в том случае, когда педагог целенаправленно использует интегративный подход при организации образовательного процесса.

Поясним принцип интеграции образовательных областей на примере физического развития.

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр.

Педагогу следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.).

Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

С другой стороны, в процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем;
- создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников;
- участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования;
- активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых), построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни;
- проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой;
- игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек;
- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформления помещения; использование на занятиях физкультурой Изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр;
- ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие,

познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

**Социально-коммуникативное развитие.** Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

**Познавательное развитие.** Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

**Речевое развитие.** Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

**Художественно-эстетическое развитие.** Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

#### 1.4. Планируемые результаты освоения Программы

##### СТАРШАЯ ГРУППА (от 5 до 6 лет)

К шести годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

**Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»**

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме. Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Умеет самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры.

Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

### **Образовательная область «Физическая культура»**

Умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу

Имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

Сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком).

Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

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.

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.

### **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (ОТ 6 ДО 7 ЛЕТ)**

#### **Итоговые результаты освоения Программы**

Планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования описывают интегративные качества ребенка, которые он может приобрести в результате освоения Программы:

К семи годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

## **Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»**

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

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 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, 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.

Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полоскает рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви).

Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаляющих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ**

**Физическое развитие** включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

### **Организованная образовательная деятельность**

• **игры** дидактические, дидактические с элементами движения, подвижные, психологические, музыкальные, хороводные, театрализованные, игры-драматизации, игры на прогулке, подвижные игры имитационного характера;

• **физкультурные занятия** игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек; ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

#### **Мероприятия групповые, межгрупповые**

- спортивные праздники (проводятся 2-3 раза в год);
- соревнования;
- дни здоровья;
- праздники;
- конкурсы;

#### **Образовательная деятельность при проведении режимных моментов**

• **физическое развитие:** комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды. воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, контрастные ножные ванны), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня;

**Самостоятельная деятельность детей:** самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.)

#### **Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- 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.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
11. Закреплять умение ползать.

#### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

#### ***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

##### **Основные виды движений**

##### **Ходьба.**

Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

##### **Бег.**

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

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

### **Ползание, лазанье.**

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

### **Прыжки.**

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

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием. Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

### **• Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

### • Подвижные игры

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

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

**С подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

**С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

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

**Спортивные развлечения.** «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

### 🚦 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- 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.

### Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
8. 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).
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
9. Приучать к выполнению действий по сигналу.
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:**

#### **• Основные движения**

##### **Ходьба.**

Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

##### **Бег.**

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), рассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в

медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

#### **Ползание, лазанье.**

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

#### **Прыжки.**

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

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

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

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

#### **• Общеразвивающие упражнения**

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); 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. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

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

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

#### • Подвижные игры

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

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

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

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Спортивные развлечения. «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

#### 🚩 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- 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.

#### Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

7. Совершенствовать умение 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.
8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

#### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

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

##### **• Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

##### **Бег.**

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

### **Ползание и лазанье.**

Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

### **Прыжки.**

Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой – 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

### **Бросание, ловля, метание.**

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). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). 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.

### **Групповые упражнения с переходами.**

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.

### **Ритмическая гимнастика.**

Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,

### **• Общеразвивающие упражнения**

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.* 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.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, 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. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. 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 ногу к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** 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; переключивать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

**Статические упражнения.** 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.

#### • Спортивные игры

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

#### • Подвижные игры

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

**Спортивные развлечения.** «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

#### **Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- 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.

#### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:**

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

#### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

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

#### **• Основные движения**

##### **Ходьба.**

Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. 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, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

##### **Бег.**

Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

##### **Ползание, лазанье.**

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). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

##### **Прыжки.**

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). 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). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

### **Бросание, ловля, метание.**

Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

### **Групповые упражнения с переходами.**

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, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

### **Ритмическая гимнастика.**

Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

### **• Общеразвивающие упражнения**

*Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса.* Поднимать руки 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 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).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук.

Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.* Опускать и поворачивать голову в стороны.

Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова

ложиться. 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). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок: 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.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

#### • Спортивные игры

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи 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, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** 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.

**Элементы хоккея** Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

**Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

#### • Подвижные игры

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?»,

«Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и насадка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно», лапта.

**Спортивные развлечения.** «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Игры-соревнования»,

«Путешествие в Спортландию».

## **2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

### **5-6 лет**

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- физминутки, динамические паузы;

### **6-7 лет**

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- физминутки, динамические паузы;

## **СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

### **Продолжительность занятия по физической культуре:**

45 мин. - старшая группа

45 мин. - подготовительная к школе группа

### **Из них вводная часть:**

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

### **(разминка):**

- 1 мин. - старшая группа,
- 2 мин. - подготовительная к школе группа.

**Основная часть** (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 40 мин. - старшая группа, 40 мин. - подготовительная к школе группа.

**Заключительная часть** (игра малой подвижности):

- 1 мин. - старшая группа,
- 2 мин. - подготовительная к школе группа.

### **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Выделяется 5 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- 1 — традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- 2 — тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- 3 — игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- 4 — сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- 5 — по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводится спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега.

Данный материал используется для развития основных физических качеств.

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

**Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

**Развитие силовых способностей:** повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной

рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

**Организующие команды и приемы.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

**Опорный прыжок:** с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

**Подвижные и спортивные игры:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ** направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

**Физкультурные досуги и праздники** проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

### **Взаимодействие со специалистами**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя**

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей.

Используются здоровьесберегающие технологии и специальные физические упражнения для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. Происходит взаимодействие детей и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. Формируются навыки безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности. Происходит помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п. Активизируется мышление детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя**

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

## **Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

## **Взаимодействие с родителями**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

**Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников** — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

## **Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы**

Мониторинг физического развития проводится два раза в год (октябре и апреле). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

**В начале учебного года** по результатам мониторинга определяется зона образовательных потребностей каждого воспитанника: высокому уровню соответствует зона повышенных образовательных потребностей, среднему уровню – зона базовых образовательных потребностей, низкому – зона риска. Соответственно осуществляется планирование образовательного процесса на основе интегрирования образовательных областей с учетом его индивидуализации.

**В конце учебного года** делаются выводы о степени удовлетворения образовательных потребностей детей и о достижении положительной динамики самих образовательных потребностей.

**Цель мониторинга** – изучить процесс достижения детьми планируемых итоговых результатов освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования на основе выявления динамики компетенций, которые они должны приобрести в результате ее освоения к 7 годам.

### **Форма и процедура мониторинга.**

Мониторинг проводится инструктором по физической культуре по нормативам для каждого возраста. Индивидуально.

### 3. Организационный раздел Программы:

#### 3.1. Организация двигательного режима

Формы организации	Старшая группа	Подготовительная группа
Физкультурные занятия	45 мин	45 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно	

#### 3.2. Программно-методическое обеспечение

- Программно-методическое пособие «Расту здоровым». Автор Зимонина В.Н.
- Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.
- Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.
- Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.
- Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.
- Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
- Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.
- Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений.
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
- Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
- Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя групп-за.-М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2010.
- Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
- Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.
- Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.

#### Образовательная область «Физическое развитие»

Методические пособия

Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.; Мозаика-Синтез, 2009-2010.

**Методические пособия к программе «От рождения до школы» под редакцией Веракса Н.Е.**

-Н.Е.Веракса «Рабочая программа воспитателя. Планирование на каждый день» Старшая группа, издательство Учитель, Волгоград, 2013 год

-Н.Е.Веракса «Рабочая программа воспитателя. Планирование на каждый день» Подготовительная группа, издательство Учитель, Волгоград, 2013 год

**3.3.КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**СТАРШАЯ ГРУППА 5-6 ЛЕТ**

Ме- сяц	Тема и цели занятия 1-й недели		Тема и цели занятия 2-й недели		Тема и цели занятия 3-й недели		Тема и цели занятия 4-й недели		Интеграция образовательных областей
	1-й недели	2-й недели	3-й недели	4-й недели	5-й недели	6-й недели	7-й недели	8-й недели	
1	1	2	3	4	5	6	7	8	6
Сент ябрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й ): умеет с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его, пол правой левой рукой на месте и в движении, умеет правильно отталкиваться и приземляться, в зависимости от вида прыжка энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты «Физическое развитие» со сверстниками								
	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и беге между предметами; Повторить ходьбу и бег между предметами; Учить: ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем; – подпрыгивать на двух ногах на месте. Подвижная игра «Догони меня» и бегом в колонне небольшими группами. Учить энергично отталкивать мяч двумя руками. Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч», малоподвижные игры «Найди мяч», «Надуй мяч»								
Сент ябрь	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за воспитателем. Учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие. Подвижная игра «Бегите ко мне»		Учить: ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем; – подпрыгивать на двух ногах на месте. Подвижная игра «Догони меня»		Ознакомить детей с темпа движения по ходьбой		«Социально-коммуникативное» «Познавательное развитие» «Музыка» – ходить и бегать колонной по одному всем составом группы; – подлезать под шнур. Подвижная игра «Найди свой домик»		«Физическое развитие» «Социально-коммуникативное»

<p>-врассыпную, - в сохранении устойчивого равновесия, - в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка» - упражнять в построении в колонны, В равновесии и прыжках. <i>Игровые упражнения</i> «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику», Подвижная игра «Ловишки» <i>Малоподвижная игра</i> «У кого мяч?»</p>	<p><b><u>Упражнять</u></b> - в ходьбе на носках, Развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета), - ловкость в бросках мяча вверх. <i>Подвижная игра</i> «Фигуры» - повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; Разучить игровые упражнения с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Передай мяч», «Не задень», Подвижная игра «Мы веселые ребята» <i>Малоподвижная игра</i> «Найди и промолчи»</p>	<p>- в непрерывном беге до 1 мин, - в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, - в подбрасывании мяча вверх. <b><u>Развивать</u></b> ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. <i>Подвижная игра</i> «Удочка»</p>	<p>сигналу воспитателя, - пролезание в обруч боком, не задевая его за край, <b><u>Повторить</u></b> упражнения в равновесии и в прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Мы веселые ребята» - упражнять - в беге на длинную дистанцию, - в прыжках, Повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер. <b><i>Игровые упражнения</i></b> «Поймай мяч», «Будь ловким», «Найди свой цвет»</p>	
---	--	---	---	--

П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х

	областей): умеет правильно приземляться при выполнении прыжка, занимает правильное исходное положение при метании предмета, выполняет замах; перебрасывает мяч из разных и.п.; выполняет упражнения красиво, под музыку.				
Октябрь	<p>Занятия 13–15</p> <p><b>Упражнять</b> - в беге продолжительностью до 1 мин, - в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, - в прыжках и перебрасывании мяча.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Перелет птиц»</p> <p><b>Малоподвижная игра</b> «Найди и промолчи» - повторить ходьбу с высоким подниманием колен,</p> <p><b>Знакомить</b> с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола),</p> <p><b>Упражнять</b> в прыжках.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «ведение мяча по подгруппам – мпальчики, девочки,</p>	<p>Занятия 16–18</p> <p><b>Разучить</b> поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по 1;</p> <p><b>Повторить</b> бег с преодолением препятствий;</p> <p><b>Упражнять</b> в прыжках с высоты;</p> <p><b>Развивать</b> координацию движений при перебрасывании мяча.</p> <p><b>Подвижная игра</b> « Не оставайся на полу»</p> <p><b>Малоподвижная игра</b> «У кого мяч?» - упражнять в ходьбе и беге;</p> <p><b>Разучить</b> игровые упражнения с мячом,</p> <p><b>Повторить</b> игровые упражнения с бегом и прыжками.</p> <p><b>Игровые упражнения</b> «Проведи мяч» (баскетбольный вариант)</p>	<p>Занятие 19–21</p> <p><b>Повторить</b> ходьбу с изменением темпа движения,</p> <p><b>Развивать</b> координацию движений и глазомер при метании в цель;</p> <p>упражнять в равновесии.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Удочка» - упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия,</p> <p>Непрерывном беге до 1 мин,</p> <p><b>Познакомить</b> с игрой в бадминтон,</p> <p><b>Повторить</b> игровое упражнение с прыжками.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Пас друг другу», «Отбей волан», «Будь ловким»</p>	<p>Занятие 22–24</p> <p><b>Упражнять</b> в ходьбе парами, В равновесии и в прыжках.</p> <p><b>Повторить</b> лазанье в обруч.</p> <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди» - развивать выносливость в беге до 1,5 мин, разучить игру «Посадка картофеля»,</p> <p><b>Упражнять</b> в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники»</p> <p><b>Игровые упражнения</b> «Посадка картофеля», «Попади в корзину» (баскетбольный вариант)</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Ловишки-перебежки».</p>	<p>«Физическое развитие»</p> <p>«Речевое развитие»</p> <p>«Социально-коммуникативное»</p> <p>«Познавательное развитие»</p>

	<b>Подвижная игра</b> «Не попадись»	«Мяч водящему» «Не попадись»			
--	-------------------------------------	---------------------------------	--	--	--

Ноябрь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю разв и т и я интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет выполнять ходьбу и бег с различным выполнением заданий по команде воспитателя; умеет выполнять различные виды прыжков, стремиться участвовать в играх с элементами соревнования;.				
	Занятия 25–27	Занятия 28–30	Занятие 31–33	Занятие 34–36	«Физическое развитие» «Речевое развитие» «Социально-коммуникативное» «Познавательное развитие»
	<p><b>Повторить</b> ходьбу с высоким подниманием колен,</p> <p><b>Упражнять</b> в равновесии, Перебрасывании мячей в шеренгах.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Пожарные на учении» повторить бег;</p> <p>Игровые упражнения с мячом, в равновесии, в прыжках.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень»,</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Мышеловка»</p> <p><b>Малоподвижная игра</b> «Угадай, чей голосок»</p>	<p><b>Упражнять</b> - в ходьбе с изменением направления движения, Бег между предметами, Повторить прыжки попеременно на правой и на левой ноге с продвижением вперед, В ползании по гимнастической скамейке, в ведении мяча между предметами.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Не оставайся на полу» - повторить бег с перешагиванием через предметы</p>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе с изменением темпа движения, - в беге между предметами, в равновесии,</p> <p><b>Повторить</b> упражнения с мячом.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Удочка».</p> <p>- упражнять в беге, развивая выносливость, - в перебрасывании мяча в шеренгах.</p> <p><b>Повторить</b> игровые упражнения с прыжками и бегом.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Перебрось и поймай», «Перепрыгни- не задень»</p>	<p><b>Повторить</b> ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя,</p> <p><b>Упражнять</b> в равновесии и в прыжках.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Пожарные на учении»</p> <p><b>Малоподвижная игра</b> «У кого мяч?» - повторить бег с преодолением препятствий, Игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Мяч о стенку»</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Ловишки-</p>	

		<p><b>Развивать</b> - координацию движений, ловкость <b>Упражнять</b> в беге. <b>Игровые упраж-я</b> «Мяч водящему», «По мостику», <b>Подвижная игра</b> «Ловишки с ленточками»</p>	<p>«Ловишки парами» <b>Малоподвижная игра</b> «Летает- не летает»</p>	<p>перебежки», «Удочка».</p>	
--	--	---	---	----------------------------------	--

Декабрь	<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б e н к а ( н а о с н о в e и н т e г р а ц и и o б р а з o в а т e л ь н ы х o б л а с т e й): у м e e т с o x p a н я т ь д и с т а н ц и ю д р у г o т д р у г a в o в р e м я x o д ь б ы и б e г a; с o x p a н я e т у с t o й ч и в o e р a в н o в e с и e п р и x o д ь б e п o н a k л o н н o й д o c k e; a к т и в н o y ч а с т в у e т в п o d г o t o в k e и y б o p k e ф и з k y л ь т у р н o г o и н в e н т а р я; c л e д и т з a в н e ш н и м в и d o м, ч и c t o т o y и o п р я т н o c т ь ю ф и з k y л ь т у р н o y ф o p м ы; п р o я в л я e т п o d д e p ж k y и в з a и м o в ы p y ч k y п р и в ы п o л н e н и и з a d a н и й.</p>				
	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие 10–12	<p>«Физическое развитие» «Речевое развитие» «Социально-коммуникативное»</p>
	<p><b>Упражнять</b> - в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга, <b>Разучить</b> ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия, <b>Повторить</b> - перебрасывание мяча. <b>Подвижная игра</b> «Ловишки с ленточками» <b>Малоподвижная игра</b> «Сделай фигуру»</p>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; <b>Повторить</b> прыжки попеременно на правой и на левой ноге, продвигаясь вперед, <b>Упражнять</b> в ползании и переброске мяча.</p>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе и беге врассыпную, <b>Закреплять</b> умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; <b>Повторить</b> ползание по гимнастической скамейке; <b>Упражнять</b> в сохранении устойчивого равновесия.</p>	<p><b>Упражнять</b> - в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, - в беге врассыпную, - в лазанье по гимнастической стенке, - в равновесии и в прыжках. <b>Подвижная игра</b> «Хитрая лиса» 12– <b>разучить</b> игровые упражнения</p>	

	<p><i>-разучить</i> игровые упражнения с бегом и прыжками,  <i>Упражнять</i> в метании предметов на дальность.  <b>Игровые упражнения:</b>  «Кто дальше бросит?»  «Не задень»,  <b>Подвижная игра</b> «Мороз Красный Нос»</p>	<p><b>Подвижная игра</b>  «Не оставайся на полу»  <b>Малоподвижная игра</b> «У кого мяч?»  <i>-повторить</i>  ходьбу и бег между предметами,  <b>Упражнять</b> в прыжках с продвижением вперед до предмета, в метании предметов на дальность.  <b>Игровые упражнения:</b>  «Метко в цель»,  «Кто быстрее?» (прыжки)  «Пройдем по мосточку»  <b>Подвижная игра</b>  «Мороз Красный Нос»  <b>Малоподвижная игра</b> «Найди, где спрятано»</p>	<p><b>Подвижная игра</b>  «Охотники и зайцы»  <b>Малоподвижная игра</b> «Летает-не летает»  - <i>упражнять</i> в ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями для рук, В перепрыгивании через шнуры,  В прокатывании мячей друг другу.  <b>Игровые упражнения:</b>  «По мостику»,  «Через веревочку»,  «В ворота»  <b>Подвижная игра</b>  «Хитрая лиса»</p>	<p>с клюшкой и шайбой.  <b>Игровые упражнения:</b>  «Ведение шайбы между предметами»  «Точный пас»  <b>Подвижная игра</b>  «Мы веселые ребята»  «Мороз Красный Нос»  <b>Малоподвижная игра</b> «Найди, где спрятано»</p>	
--	---	---	---	--	--

Ян-варь	<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег между предметами, не задевая их; выполняет лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек; принимает активное участие в подвижных играх и играх-соревнованиях, стремиться к самостоятельной организации игр.</p>
---------	--

Занятия 13–15	Занятия 16–18	Занятие 19–21	Занятие 22–24	«Физическое развитие» «Речевое развитие» «Социально-коммуникативное» «Познавательное развитие»
<p><b>Упражнять</b> - в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, - в прыжках с ноги на ногу, - в забрасывании мяча в кольцо;</p> <p><b>Формировать</b> - устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Медведи и пчелы»</p> <p><b>Малоподвижная игра по выбору детей.</b> - повторить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; с мячом и кеглями.</p> <p><b>Игровые упражнения</b> - ведение шайбы между предметами, - передача шайбы на клюшку друг другу, - «Сбей кеглю»</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Ловишки парами»</p>	<p><b>Повторить</b> ходьбу и бег по кругу; <b>Разучить</b> прыжок в длину с места; <b>Упражнять</b> в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Совушка» - повторить игровые упражнения с бегом и мячом.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Кто быстрее» «Пробеги – не задень»</p> <p><b>Малоподвижная игра</b> «Найдем зайца»</p>	<p><b>Повторить</b> ходьбу и бег между предметами, <b>Упражнять</b> в перебрасывании мячей друг другу, <b>Повторить</b> задание в равновесии.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Не оставайся на полу» - повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием предметов на дальность.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Пробеги- не задень», «Кто дальше бросит»</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Мороз Красный Нос»</p>	<p><b>Повторить</b> ходьбу и бег по кругу, <b>Упражнения</b> в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Хитрая лиса» - повторить игровые упражнения с бегом и прыжками; лазание по гимнастической стенке.</p> <p><b>Игровые упражнения</b> «По местам», «Пробеги – не задень» «Кто быстрее» - лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.</p>	

Февраль	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й): выполняет непрерывный бег до 1,5 мин; выполняет ходьбу и бег, не наталкиваясь друг на друга: умеет лазать по
---------	--

гимнастической стенке, не пропуская реек; принимает активное участие в играх, играх-соревнованиях, стремится к самостоятельной организации подвижной игры; имеет представление о Российской Армии.				
Занятия 25–27	Занятия 28–30	Занятие 31–33	Занятие 34–36	«Физическое развитие» «Речевое развитие» «Социально-коммуникативное» «Познавательное развитие»
<p><b>Упражнять</b> в ходьбе и беге враспынную, В беге до 1 мин, В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре,</p> <p><b>Повторить</b> упражнения в прыжках и забрасывании мяча в кольцо.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Охотники и зайцы» - <b>повторить</b> игровые упражнения с шайбой; повторить лазанье по гимнастической стенке. Игровые упражнения: «Проведи- не задень» «Точный пас друг другу» «Кто выше»</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Мышеловка»</p>	<p><b>Повторить</b> ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, Ходьбу и бег враспынную; <b>Закреплять</b> навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках,</p> <p><b>Упражнять</b> в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Не оставайся на полу» - <b>упражнять</b> в метании предметов на дальность, Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Кто дальше» «Кто быстрее»</p> <p><b>Малоподвижная</b></p>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе и беге между предметами, <b>Разучить</b> метание в вертикальную цель; <b>Упражнять</b> в лазанье под палку и перешагивании через нее.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Мышеловка» - <b>повторить</b> игровые упражнения с бегом и прыжками; метание предметов в цель и на дальность.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Точно в круг» «Кто дальше»</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Ловишки»</p>	<p><b>Упражнять</b> в непрерывном беге, В лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек, В сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре, <b>Повторить</b> задания в прыжках и с мячом.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Гуси-лебеди» - построение в шеренгу, перестроение в колонну по 1; ходьба с выполнением заданий.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Кто быстрее» «Не попадись» «По мостику»</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Ловишки-перебежки»</p> <p><b>Малоподвижная</b></p>	

		<i>игра</i> «Найди, где спрятано»		<i>игра по выбору детей.</i>	
	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й): выполняет ходьбу и бег с изменением темпа движения, с поворотом по команде воспитателя; принимает активное участие в эстафетах; подготавливает и убирает спортивный инвентарь к занятию; знает значимость физических упражнений для организма, о важности физических упражнений для здоровья.				
	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие 10–12	«Физическое развитие» «Речевое развитие» «Социально-коммуникативное» «Художественно-эстетическое развитие»
Март	<p><b>Упражнять</b> детей - в ходьбе колонной по 1, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя;</p> <p>- в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p> <p><b>Разучить</b> ходьбу по канату с предметом на голове;</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Пожарные на учении</p> <p><b>Эстафета</b> с большим мячом «Мяч водящему.</p> <p>- <b>повторить</b> игровые упражнения с бегом;</p> <p><b>Упражнять</b> в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Пас точно на клюшку», «Проведи – не задень»</p>	<p><b>Повторить</b> ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения, врассыпную;</p> <p><b>Разучить</b> прыжок в высоту с разбега;</p> <p><b>Упражнять</b> в метании мешочков в цель,</p> <p>В ползании между предметами.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Медведи и пчелы»</p> <p>- <b>повторить</b> бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Ловкие ребята», «Кто быстрее»</p> <p><b>Подвижная игра</b></p>	<p><b>Повторить</b> ходьбу со сменой темпа движения;</p> <p><b>Упражнять</b> в ползании по гимнастической скамейке,</p> <p>Равновесии и прыжках.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Стоп»</p> <p>- <b>упражнять</b> детей в ходьбе и беге в чередовании;</p> <p><b>Повторить</b> игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Канатоходец», «Удочка» -игровое упражнение с прыжками</p> <p><b>Эстафета с мячом</b> «Быстро передай»</p>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе с перестроением в колонны по 2 в движении;</p> <p>В метании в горизонтальную цель;</p> <p>В лазанье, в равновесии.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Не оставайся на полу»</p> <p>- упражнять в беге на скорость;</p> <p><b>Разучить</b> упражнение с прокатыванием мяча;</p> <p><b>Повторить</b> игровые упражнения с прыжками.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Прокати – сбей», «Пробеги – не задень»</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Удочка»</p>	

	<b>Подвижная игра</b> «Горелки» <b>Малоподвижная игра</b> «Летает- не летает»	«Карусель» <b>Игра малой подвижности по выбору детей.</b>	<b>Игра малой подвижности</b> «Угадай по голосу»	<b>Малоподвижная игра по выбору детей.</b>	
	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег между предметами, не задевая их; сохраняет устойчивое равновесие на повышенной площади опоры; занимает правильное и.п. при прыжках и приземляется мягко на полусогнутые ноги; выполняет лазанье по гимнастической стенке произвольным способом; проявляет честность, справедливость и взаимовыручку при проведении игр-соревнований.				
	Занятия 13–15	Занятия 16–18	Занятие 19–21	Занятие 22–24	«Физическое развитие» «Речевое развитие» «Социально-коммуникативное» «Познавательное развитие»
Ап- рель	<b>Повторить</b> ходьбу и бег по кругу; <b>Упражнять</b> в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; В прыжках и метании. <b>Подвижная игра</b> «Медведь и пчелы» - <b>упражнять</b> детей в чередовании ходьбы и бега; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	<b>Повторить</b> ходьбу и бег между предметами; <b>Разучить</b> прыжки с короткой скакалкой, <b>Упражнять</b> в прокатывании обручей. <b>Подвижная игра</b> «Стоп» <b>Малоподвижная игра по выбору детей.</b> - <b>упражнять</b> детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; <b>Повторить</b> игровые	<b>Упражнять</b> в ходьбе и беге колонной по 1 с остановкой по команде воспитателя; <b>Повторить</b> метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; <b>Упражнять</b> в ползании и сохранении устойчивого равновесия. <b>Подвижная игра</b> «Удочка» - <b>повторить</b> бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом. <b>Игровые упражнения:</b>	<b>Упражнять</b> в ходьбе и беге между предметами; <b>Закреплять</b> навыки лазанья на гимнастическую стенку; <b>Упражнять</b> в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. <b>Подвижная игра</b> «Горелки» <b>Малоподвижная игра</b> «Угадай, чей голосок?» - <b>упражнять</b> в беге на скорость; <b>Повторить</b> игровые упражнения с мячом,	

		<p>упражнения с прыжками и мячом.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b></p> <p>«Пройди – не задень»,</p> <p>«Догони обруч»,</p> <p>«Перебрось и поймай»</p> <p><b>Эстафета с прыжками</b> «Кто быстрее до флажка»</p> <p><b>Малоподвижная игра</b> «Кто ушел?»</p>	<p>«Кто быстрее»,</p> <p>«Мяч в кругу»</p> <p><b>Подвижная игра</b></p> <p>«Карусель»</p>	<p>в прыжках и равновесии.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b></p> <p>«Сбей кеглю»,</p> <p>«Пробеги – не задень»,</p> <p>«С кочки на кочку».</p>	
	<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю разв и т и я интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег легко и ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; выполняет перестроения, повороты; участвует в упражнениях с элементами спортивных игр.</p>				
	Занятия 25–27	Занятия 28–30	Занятие 31–33	Занятие 34–36	<p>«Физическое развитие»</p> <p>«Речевое развитие»</p> <p>«Социально-коммуникативное»</p> <p>«Художественно-эстетическое развитие»</p>
Май	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя;</p> <p>В сохранении устойчивого равновесия на повышенной опоре;</p> <p><b>Повторить</b> упражнения в прыжках и с мячом.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Мышеловка»</p> <p><b>Малоподвижная игра</b> «Что изменилось»</p> <p>-<b>упражнять</b> в беге с</p>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе и беге колонной по 1 с перешагиванием через предметы;</p> <p>В перебрасывании мяча.</p> <p><b>Разучить</b> прыжок в длину с разбега,</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Не оставайся на полу»</p> <p><b>Малоподвижная игра</b> «Найди и</p>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе и беге между предметами колонной по 1 и в рассыпную,</p> <p><b>Развивать</b> ловкость и глазомер в упражнениях с мячом;</p> <p><b>Повторить</b> упражнения в равновесии и с</p>	<p><b>Повторить</b> ходьбу с изменением темпа движения;</p> <p>Прыжки между предметами.</p> <p><b>Развивать</b> навык ползания по гимнастической скамейке, лежа на животе.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Караси и щука»</p> <p>- <b>упражнять</b> в</p>	

	<p>высоким подниманием бедра;  <b>Развивать</b> ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом.  <b>Игровые упражнения:</b>          «Проведи мяч»,          «Пас друг другу»,          «Отбей волан»  <b>Подвижная игра</b> «Гуси-лебеди»</p>	<p>промолчи»          - <b>развивать</b> выносливость в непрерывном беге;  <b>Упражнять</b> в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер;  <b>Повторить</b> игровые упражнения с мячом.  <b>Игровые упражнения:</b>          «Прокати – не урони»,          «Кто быстрее»          «Забрось в кольцо»  <b>Подвижная игра</b>          «Совушка»</p>	<p>обручем.  <b>Подвижная игра</b>          «Пожарные на учении»          - <b>повторить</b> бег на скорость;          Игровые упражнения с мячом, в прыжках.  <b>Игровые упражнения:</b>          «Кто быстрее»,          «Ловкие ребята»  <b>Подвижная игра</b>          «Мышеловка»  <b>Эстафета с мячом.</b></p>	<p>ходьбе и беге с изменением темпа движения;          Игровых упражнениях с мячом.  <b>Игровые упражнения:</b>          «Мяч водящему»,  <b>Эстафета с мячом</b> «Передача мяча в колонне» (двумя руками назад)  <b>Подвижная игра</b>          «Не оставайся на земле»</p>	
--	---	---	--	--	--

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА 6-7 ЛЕТ

Ме- сяц	Тема и цели занятия 1-й недели	Тема и цели занятия 2-й недели	Тема и цели занятия 3-й недели	Тема и цели занятия 4-й недели	Виды образовательных областей
1	2	3	4	5	6
	<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю разв и т и я интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег с соблюдением дистанции, сохраняет правильную осанку во время выполнения физических упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе по повышенной точке опоры; занимает правильное и.п. при прыжках и мягко приземляется на полусогнутые ноги.</p>				
	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие –10-12	«Физическое развитие»

<p><b>Упражнять</b> в беге колонной по 1, в умении переходить с бега на ходьбу;</p> <p>В сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p><b>Развивать</b> точность движений при переброске мяча.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Ловишки»</p> <p><b>-упражнять</b> в равномерном беге и беге с ускорением;</p> <p><b>Знакомить</b> с прокатыванием обручей,</p> <p><b>Повторить</b> прыжки на 2-х ногах с</p>	<p><b>Упражнять</b> в равномерном беге с соблюдением дистанции,</p> <p><b>Развивать</b> координацию движений в прыжках с доставанием до предмета,</p> <p><b>Повторить</b> упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Ловишка»</p> <p><b>Малоподвижная игра</b> «Летает – не летает!»</p> <p><b>- упражнять</b> в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов,</p> <p>Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие,</p> <p><b>Повторить</b> упражнение на переползание по гимнастической скамейке.</p> <p><b>- упражнять</b> в чередовании ходьбы и бега,</p> <p><b>Развивать</b> быстроту и точность движения при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.</p>	<p><b>Упражнять</b> в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя;</p> <p>В ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях;</p> <p>В равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий.</p> <p><b>Повторить</b> прыжки через шнуры.</p> <p>12* - <b>повторить</b> ходьбу и бег по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Прыжки по кругу»,</p>	<p>«Речевое развитие»</p> <p>«Социально-коммуникативное»</p> <p>«Познавательное развитие»</p> <p>«Художественно-эстетическое развитие»</p>
<p>продвижением вперед</p> <p><b>Игровые упражнения:</b></p> <p>«Ловкие ребята»,</p> <p>«Пингвины»,</p> <p>«Догони свою пару»</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Вершки и корешки»</p>	<p><b>Игровые упражнения:</b></p> <p>«Быстро встань в колонну!»</p> <p>«Прокати обруч»</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Совушка»</p> <p><b>Малоподвижная игра</b> «Великаны и гномы»</p>	<p><b>Игровые упражнения:</b></p> <p>«Быстро передай»,</p> <p>«Пройди -не задень»</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Совушка»</p> <p><b>Малоподвижная игра</b> «Летает –не летает»</p>	<p>«Проведи мяч»,</p> <p>«Круговая лапта»</p> <p><b>Игра</b> «Фигуры»</p>	

Октябрь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й): выполняет ходьбу и бег между предметами, с преодолением препятствий; выполняет прыжки, приземляясь на полусогнутые ноги; выполняет ведение мяча в прямом направлении, «Змейкой»; проявляет интерес к физкультуре и спорту, выполняет упражнения в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.				
	Занятия 13–15	Занятия 16–18	Занятие 19–21	Занятие 22–24	Физическое развитие» «Речевое развитие» «Социально-коммуникативное» «Познавательное развитие» «Художественно-эстетическое развитие»
	<p><b>Закреплять</b> навык ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Перелет птиц» -упражнять в беге с преодолением препятствий;</p>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе с изменением направления движения по сигналу, <b>Отрабатывать</b> навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; <b>Развивать</b> координацию движений в упражнениях с мячом.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Не оставайся на полу»</p> <p><b>Малоподвижная игра</b> «Эхо» - <b>повторить</b> бег в среднем темпе до 1,5</p>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе с высоким подниманием колен, <b>Повторить</b> упражнение в ведении мяча, ползании, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Удочка»</p> <p><b>малоподвижная игра</b> «Летает – не летает»</p>	<p><b>Закреплять</b> навык ходьбы со сменой темпа движения, <b>Упражнять</b> в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Удочка»</p> <p>- <b>повторить</b> ходьбу</p>	

	<p>развивать ловкость в упражнениях с мячом,  <b>Повторить</b> задания с прыжками.  <b>Игровые упражнения:</b>  «Перебрось – поймай»  «Не попадись»  «Фигуры»</p>	<p>мин; развивать точность броска,  Упражнять в прыжках.  <b>Игровые упражнения:</b>  «Кто самый меткий»,  «Перепрыгни – не задень»  <b>Подвижная игра</b>  «Совушка»</p>	<p>- <b>закреплять</b> навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя;  <b>развивать</b> точность в упражнениях с мячом.  <b>Игровые упражнения:</b>  «Успей выбежать»,  «Мяч водящему»  <b>Подвижная игра</b> «не попадись»</p>	<p>с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе;  <b>Упражнять</b> в прыжках и переброске мяча.  <b>Игровые упражнения</b>  «Лягушки»,  «Не попадись»  <b>Подвижная игра</b>  «Ловишки с ленточками»  <b>Игра</b> «Эхо»</p>	
--	---	---	---	---	--

Ноябрь	Занятия 25–27	Занятия 28–30	Занятие 31–33	Занятие 34–36	Физическое развитие»
--------	---------------	---------------	---------------	---------------	----------------------

<p><b>Закреплять</b> навык ходьбы и бега по кругу;</p> <p><b>Упражнять</b> в ходьбе по канату (или толстому шнуру);</p> <p>В энергичном отталкивании в прыжках через шнур;</p> <p><b>Повторить</b> эстафету с мячом.</p> <p><b>Эстафета</b> «Мяч водящему»,</p>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе с изменением направления движения,</p> <p>Прыжках через короткую скакалку,</p> <p>Бросании мяча друг другу,</p> <p>Ползании по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Фигуры»</p> <p><b>закреплять</b> навык ходьбы и бега с</p>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; <b>повторить</b> ведение мяча с продвижением вперед,</p> <p><b>Упражнять</b> в лазанье под дугу, в равновесии.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Перелет птиц»</p> <p><b>Малоподвижная игра</b> «Летает – не летает»</p> <p><b>упражнять</b> в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен,</p>	<p><b>Закреплять</b> навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость,</p> <p><b>Разучить</b> в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой, <b>повторить</b> упражнения в прыжках и на равновесие.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Фигуры»</p> <p><b>повторить</b> ходьбу и бег с изменением направления движения,</p>	<p>«Речевое развитие»</p> <p>«Социально-коммуникативное»</p> <p>«Познавательное развитие»</p> <p>«Художественно-эстетическое развитие»</p>
---	---	---	---	--

	<p><b>Подвижная игра</b> «Догони свою пару»</p> <p><b>Малоподвижная игра</b> «Угадай, чей голосок»</p> <p>- <b>закреплять</b> навык ходьбы и бега, перешагивая через предметы;</p> <p><b>повторить</b> игровые упражнения с мячом и прыжками.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Мяч о стенку», «Будь ловким»</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Мышеловка»</p> <p><b>Малоподвижная игра</b> «Затейники»</p>	<p>преодолением препятствий, Ходьбе с остановкой по сигналу,</p> <p><b>Повторить</b> игровые упражнения с мячом и в прыжках.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Передача мяча по кругу», «Не задень»</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Не оставайся на полу»</p> <p><b>Игра</b> «Затейники»</p>	<p><b>Повторить</b> игровые упражнения с мячом и бегом.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Переброска мячей»,</p> <p><b>Подвижная игра</b> «По местам»</p>	<p><b>Упражнять</b> в поворотах с прыжком на месте,</p> <p><b>Повторить</b> прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы, <b>упражнять</b> в выполнении заданий с мячом.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Передай мяч», «С кочки на кочку»</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Хитрая лиса»</p> <p><b>Малоподвижная игра</b> по выбору детей.</p>	
--	---	---	--	---	--

Декабрь	<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет соблюдать заданный темп в ходьбе; придумывает варианты игр; проговаривает название физических упражнений, знает их влияние на организм, оценивает качество упражнений выполнения другими детьми, как сам выполняет; умеет решать спорные вопросы в процессе двигательной деятельности, проявляет взаимовыручку.</p>				
	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие 10–12	Физическое развитие» «Речевое развитие» «Социально-коммуникативное»
	<b>Упражнять</b> в ходьбе с	<b>Упражнять</b> в ходьбе с изменением темпа	<b>Повторить</b> ходьбу с изменением темпа движения с	<b>Повторить</b> ходьбу и бег по кругу с	

	<p>различными положениями рук, в беге враспынную; В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. <b>Развивать</b> ловкость в упражнениях с мячом. <b>Подвижная игра</b> «Хитрая лиса» - повторить ходьбу в колонне по 1 с остановкой по сигналу воспитателя, <b>Упражнять</b> в продолжительном беге до 1, 5 мин, <b>Повторить</b> упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. <b>Игровые упражнения:</b> «Пройди – не задень», «Пас на ходу», <b>Подвижная игра</b> «Совушка»</p>	<p>движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно, <b>Повторить</b> упражнения в ползании и эстафету с мячом. <b>Подвижная игра</b> «Салки с ленточкой» <b>Малоподвижная игра</b> «Эхо» - упражнять в ходьбе в колонне по 1 с выполнением заданий по сигналу воспитателя, <b>Повторить</b> игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. <b>Игровые упражнения:</b> «Пройди – не урони», «Из кружка в кружок», «Стой» - <b>игровое упражнение</b></p>	<p>ускорением и замедлением, <b>Упражнять</b> в перебрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер, <b>Упражнять</b> в ползании на животе, в равновесии. <b>Подвижная игра</b> «Попрыгунчики – воробушки» - <b>упражнять</b> в ходьбе и беге колонной по 1, В ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, <b>Повторить</b> задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие. <b>Игровые упражнения:</b> «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди – не урони» <b>Подвижная игра</b> «Лягушки и цапля» <b>Малоподвижная игра по выбору детей.</b></p>	<p>поворотом в другую сторону, <b>Упражнять</b> в ползании по скамейке «по-медвежьи», <b>Повторить</b> упражнения в прыжках и на равновесие. <b>Подвижная игра</b> «Хитрая лиса» <b>Малоподвижная игра</b> «Эхо» - <b>упражнять</b> в ходьбе между предметами, <b>Разучить игровое задание</b> «Точный пас», <b>Развивать</b> ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. <b>Игровые задания</b> «Точный пас», «Кто дальше бросит», «По дорожке на одной ножке» <b>Подвижная игра</b> «Два Мороза»</p>	<p>«Познавательное развитие» «Художественно-эстетическое развитие»</p>
--	---	---	---	--	--

Январь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю разв и т и я интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет правильную осанку в различных видах деятельности, проявляет интерес к физкультуре, проговаривает название физических упражнений и знает их влияние на организм.				
	Занятия 13–15	Занятия 16–18	Занятие 19–21	Занятие 22–24	Физическое развитие» «Речевое развитие» «Социально-коммуникативное» «Познавательное развитие»
	<p><b>Повторить</b> ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную по сигналу воспитателя,</p> <p><b>Упражнения</b> в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствия.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «День и ночь»</p> <p><b>Малоподвижная игра по выбору детей.</b> - <b>упражнять</b> в ходьбе в колонне по 1, беге между предметами, Ходьбе и беге врассыпную,</p> <p><b>Повторить</b> игровые упражнения с прыжками, подвижную игру «Два Мороза»</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Кто быстрее», «По дорожке на одной ножке»,</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Два Мороза».</p>	<p><b>Повторить</b> ходьбу с выполнением заданий для рук,</p> <p><b>Упражнять</b> в прыжках в длину с места,</p> <p><b>Развивать</b> ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Совушка» - провести игровое упражнение «Снежная королева», упражнения с элементами хоккея, игровое упражнение с метанием предметов вдаль, игровое упражнение с прыжками «Веселые воробушки».</p>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе и беге с дополнительными заданиями,</p> <p><b>Развивать</b> ловкость и глазомер в упражнениях с мячом,</p> <p><b>Повторить</b> лазанье под шнур.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Удочка» - <b>упражнять</b> в ходьбе между предметами, разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны зала на другую.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Два Мороза».</p>	<p><b>Повторить</b> ходьбу и бег с изменением направления движения,</p> <p><b>Упражнять</b> в ползании на четвереньках,</p> <p><b>Повторить</b> упражнения на равновесие и в прыжках.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Паук и мухи»</p> <p><b>Малоподвижная игра по выбору детей.</b> - <b>повторить</b> ходьбу между предметами, разучить игру «По местам!»</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «По дорожке на одной ножке» «По местам», «Поезд»</p>	

	<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю разв и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й ): с о х р а н я е т р а в н о в е с и е н а п о в ы ш е н н о й о п о р е ; т о ч н о п е р е б р а с ы в а е т м я ч н а п а р н и к у , п р о л e з а e т в о б р у ч п р а в ы м / л e в ы м б o k o m ; п o d л e z a e т п o d д y г y в г р у п п и р o в k e ; э н e р г и ч н o o т t a л k и в а e т с я и п р a в и л ь н o п р и z e м л я e т с я в п р ы ж k a x ; и м e e т п р e d c т a в л e н и e o P o c c и й c k o й A р м и и ; a к т и в н o y ч a c т в у e т в п o d в и ж н ы х и г r a x , п р и д у м ы в a e т в a р и a n t ы и g r , c т р e м и т ь c я к c a м o c т o я т e л ь н o й o r g a n и z a ц и и i g r ; y м e e т o t c т a и в a т ь c в o ю т o ч k y з p e н и я .</p>				
Февраль	Занятия 25–27	Занятия 28–30	Занятие 31–33	Занятие 34–36	Физическое развитие» «Речевое развитие» «Социально-коммуникативное» «Художественно-эстетическое развитие»
	<p><b>Упражнять</b> в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола и прыжках, <b>Повторить</b> упражнения в прыжках, в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. <b>Подвижная игра</b> «Ключи» -<b>упражнять</b> в ходьбе и беге с выполнением</p>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук, <b>Разучить</b> прыжки с подскоком, <b>Упражнять</b> в переброске мяча, повторить лазанье в обруч. <b>Подвижная игра</b> «Не оставайся на полу» <b>упражнять</b> в ходьбе с выполнением заданий, <b>повторить</b> игровые упражнения с клюшкой и шайбой. <b>Подвижная игра</b> «Фигуры», «Затейники»</p>	<p><b>Повторить</b> ходьбу со сменой темпа движения, <b>Упражнять</b> в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, В метании предметов, лазанье на гимнастическую стенку, <b>Повторить</b> упражнения на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с выполнением дополнительного задания. <b>Подвижная игра</b> «Не попадись» - <b>упражнять</b> в ходьбе с выполнением заданий, <b>повторить</b> игровые упражнения с клюшкой и шайбой. <b>Подвижная игра</b> «Карусель».</p>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе в колонне по 1 с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами, <b>Повторить</b> упражнения на равновесие и прыжки. <b>Подвижная игра</b> «Жмурки» - <b>упражнять</b> в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; игровые упражнения с метанием предметов и прыжками. <b>Игровые упражнения:</b></p>	

	заданий по сигналу воспитателя, <b>Повторить</b> игровое упражнение с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.			«не попадись», <b>Подвижные игры</b> «Белые медведи», «Карусель» <b>Малоподвижная игра</b> «Затейники»	
--	--	--	--	--	--

Март	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й ):				
	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие 10–12	Физическое развитие» «Речевое развитие» «Социально-коммуникативное» «Познавательное развитие» «Художественно-эстетическое развитие»
	<b>Упражнять</b> в ходьбе и беге между предметами, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с дополнительным заданием, <b>Повторить</b> задание в прыжках, эстафету с мячом. <b>Подвижная игра</b> «Ключи»	<b>Упражнять</b> в ходьбе в колонне по 1, беге врассыпную, <b>Повторить</b> упражнения в прыжках, ползании, Задания с мячом. <b>Подвижная игра</b> «Затейники» <b>Малоподвижная игра по выбору детей.</b> - <b>упражнять</b> в беге и прыжках, <b>Развивать</b> ловкость в заданиях с мячом. <b>Игра с бегом</b> «Мы веселые ребята», «Охотники и утки» - с	<b>Повторить</b> ходьбу с выполнением заданий, <b>Упражнять</b> в метании предметов в горизонтальную цель, <b>Повторить</b> упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. <b>Подвижная игра</b> «Волк во рву» <b>Малоподвижная игра.</b> - <b>упражнять</b> в беге на скорость, <b>повторить</b> игровые упражнения с прыжками и с мячом.	<b>Повторить</b> ходьбу и бег с выполнением заданий, <b>Упражнять</b> в лазаньи на гимнастическую стенку, повторить упражнения на равновесие и прыжки. <b>Подвижная игра</b> «Совушка», <b>Малоподвижная игра по выбору детей.</b> - <b>повторить</b> упражнения с бегом, прыжками и мячом. <b>Игровые упражнения:</b> «Салки-перебежки»,	

	<p>- <b>повторить</b> упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и с мячом.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Бегуны», «Лягушки в болоте», «Мяч о стенку»</p> <p><b>Игра</b> «Совушка»</p> <p><b>Малоподвижная игра.</b></p>	<p>мячом.</p> <p><b>Игра</b> «Тихо – громко»</p>	<p><b>Игровые упражнения:</b> «Кто скорее до мяча», «Пас ногой», «Ловкие зайчата»</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Горелки»</p> <p><b>Малоподвижная игра</b> «Эхо»</p>	<p>«Передача мяча в колонне», «Удочка» «Горелки».</p>	
	<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю разв и т и я интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет правильно все виды основных движений; выполняет физические упражнения из разных и.п. четко и ритмично, следит за осанкой; метает предметы правой и левой рукой вдаль; активно участвует в играх-соревнованиях, проявляет взаимовыручку, поддерживает своих товарищей, действует в команде.</p>				
Апрель	Занятия 13–15	Занятие 16-18	Занятие 19–21	Занятие 22–24	<p>Физическое развитие»</p> <p>«Речевое развитие»</p> <p>«Социально-коммуникативное»</p> <p>«Художественно-эстетическое развитие»</p>
	<p><b>Повторить</b> игровое упражнение в ходьбе и беге, <b>Упражнять</b> на равновесие, в прыжках, с мячом.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Хитрая лиса»</p> <p>- <b>повторить</b> игровое упражнение с</p>	<p><b>Повторить</b> упражнения в ходьбе и беге, <b>Упражнять</b> в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мячей друг другу.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Мышеловка»</p> <p>- <b>повторить</b> игровое задание с ходьбой и бегом, Игровые упражнения с</p>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе в колонне по 1, в построении в пары (колонна по 2), В метании мешочков на дальность, В ползании, в равновесии.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Затейники»</p> <p>- <b>повторить</b> бег на скорость, <b>Упражнять</b> в заданиях с прыжками, в равновесии.</p>	<p><b>Повторить</b> ходьбу и бег с выполнением заданий, Упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.</p> <p><b>Игровое упражнение</b> «По местам»</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Салки с ленточкой»</p> <p>- <b>повторить</b> игровое упражнение с</p>	

	<p>бегом, Игровые задания с мячом, с прыжками. <b>Игровые упражнения:</b> «Быстро в шеренгу», «Перешагни – не задень», «С кочки на кочку» <b>Подвижная игра</b> «Охотники и утки» <b>Малоподвижная игра</b> «Великаны и гномы».</p>	<p>прыжками и с мячом. <b>Игровые упражнения:</b> «Пас ногой», «Пингвины» <b>Подвижная игра</b> «Горелки»</p>	<p><b>Игровые упражнения:</b> «Перебежки», «Пройди – не задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч» <b>Малоподвижная игра</b> «Тихо – громко»</p>	<p>ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом. <b>Игровые упражнения:</b> «Передача мяча в колонне», <b>Подвижная игра</b> «Лягушки в болоте» (с прыжками) <b>Подвижная игра</b> «Горелки» <b>Малоподвижная игра</b> «Великаны и гномы»</p>	
--	---	---	--	--	--

<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю разв и т и я интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): следит за осанкой, выполняет элементарные правила безопасного поведения во время различных игр и физических упражнений; выполняет ходьбу бег в колонне по 1, перестраивается по сигналу в круг, в колонны по 2, по 3, по 4.</p>					
	Занятия 25–27	Занятия 28–30	Занятие 31–33	Занятие 34–36	<p>«Физическое развитие» «Речевое развитие» «Социально-коммуникативное» «Познавательное развитие» «Художественно-эстетическое развитие»</p>
<p>Май</p>	<p><b>Повторить</b> упражнения в ходьбе и беге, В равновесии при ходьбе по повышенной опоре, В прыжках с продвижением вперед на одной ноге, в бросании мяча о стенку. <b>Подвижная игра</b> «Совушка», <b>Малоподвижная игра</b> «Великаны и гномы» - <b>упражнять</b> в продолжительном беге, развивая выносливость; <b>развивать</b> точность движений при переброске мяча друг другу в движении, <b>Упражнять</b> в прыжках через короткую скакалку, повторить упражнения в равновесии с дополнительным заданием. <b>Игровые упражнения:</b> «Пас на ходу», «Брось – поймай», Прыжки через короткую скакалку. <b>Игра по выбору детей.</b></p>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, <b>повторить</b> упражнения с мячом. <b>Подвижная игра</b> «Горелки», <b>Малоподвижная игра</b> «Летает – не летает» - <b>упражнять</b> в ходьбе и беге с выполнением заданий, <b>Повторить</b> упражнения с мячом, в прыжках. <b>Игровые упражнения:</b> «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу» <b>Подвижная игра</b> «Мышеловка».</p>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе и беге в колонне по 1, по кругу, В ходьбе и беге враспынную, в метании предметов на дальность, в прыжках, в равновесии. <b>Подвижная игра</b> «Воробы и кошка» - <b>упражнять</b> в ходьбе и беге между предметами, В ходьбе и беге враспынную, <b>Повторить</b> задания с мячом и прыжками. <b>Игровые упражнения:</b> «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли» <b>Индивидуальные игры с мячом.</b> <b>Подвижная игра</b> «Горелки»</p>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку, <b>Упражнять</b> в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. <b>Подвижная игра</b> «Охотники и утки» <b>Малоподвижная игра</b> «Летает – не летает». - <b>повторить</b> игровые упражнения с бегом и ходьбой, <b>Упражнять</b> в заданиях с мячом. <b>Игровые упражнения:</b> «По местам», «Кто быстрее», «Пас ногой», «Кто выше прыгнет» <b>Подвижная игра</b> «Не оставайся на земле»</p>	