

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Мари-Возжайская  
средняя общеобразовательная школа имени П.И.Бельского»

Принято на заседании  
Педагогического совета №  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Мари-Возжайская  
СОШ им. П.И.Бельского»  
\_\_\_\_\_ О.Н.Халитова.

**Рабочая программа  
по физической культуре  
младшей и старшей разновозрастной группы  
на 2022-2023 учебный год**

Инструктор физвоспитания :  
Парфенова Валентина Евгеньевна

Мари-Возжай 2022г.

## 1. Целевой раздел

### Пояснительная записка

Программа спроектирована с учётом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов воспитанников, образовательной программы дошкольного образования ДООУ, разработанной с учетом образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Веракса, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Рабочая программа по физическому развитию для детей от 2 до 7 лет муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Мари-Возжайского» детского сада в соответствии с ФГОС ДО (далее программа) является нормативно-управленческим документом, обосновывающим выбор цели, содержания, применяемых методик и технологий, форм организации воспитательно-образовательного процесса в ДООУ. В программе сформулированы и конкретизированы задачи по физическому развитию для детей младшей, средней, старшей, подготовительной к школе группы.

*В основе разработки программы:*

*-Федеральный Закон «Об образовании в РФ» 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ*

*-Постановление от 15 мая 2013г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержания и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» («Об утверждении СанПИН» 2.4.3049-13).*

*-Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» действует с 01.01.2014г.*

*-образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М. А.Васильевой, разработанная в соответствии с ФГОС ДО.*

*-Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г. № 1014 «Об утверждении порядка и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования».*

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы.

Физическая культура рассматривается, как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно - важных систем и функций организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки, привычки и представления, формируются черты характера.

Основным средством физической культуры являются физические упражнения, которые представляют собой специально подобранные движения и различные виды двигательной деятельности, организованные взрослым. Систематическое выполнение упражнений содействует всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу; улучшает координацию движений, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Интенсивная двигательная активность детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания.

Важно, чтобы полученные детьми двигательные умения и навыки во время разных видов занятий по физической культуре широко использовались в повседневной жизни.

Создание условий для полноценной двигательной деятельности детей в детском саду и семье способствует формированию основных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию физических качеств и способностей, воспитанию интереса к разным занятиям по физической культуре.

### Цели и задачи программы.

**Актуальность рабочей программы по образовательной области «Физическое развитие»:** Физическое воспитание детей должно быть направлено на улуч-

шение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

**Цель программы:** Создание благоприятных условий для полноценного образования, воспитания и развития ребенка в дошкольном возрасте, формирование основ базовой культуры личности, развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями и функциональное совершенствование организма детей.

**Задачи:**

1. Укреплять здоровье детей и развивать основные двигательные умения и навыки;
2. Воспитывать физические качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость и гибкость путем повышения двигательной активности;
3. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культуры;
4. Создать условия для воспитания положительных черт характера: трудолюбие, волю, чувство товарищества и взаимопомощи;
5. Способствовать обогащению знаний о традиционных промыслах, самобытных физических упражнениях и с играми народов Севера.

**Вариативные формы, способы и методы и средства реализации программы**

Программа содержит определенный подбор игр и физических упражнений для детей 3 - 7 лет, который может быть реализован в разных формах и видах двигательной деятельности в детском саду и дома.

Используются различные формы двигательной деятельности: утренняя гимнастика, занятия по физической культуре в спортивном зале и в воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику.

Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Рабочая программа состоит из 5 разделов, рассчитана на 4 года обучения: 1 год – ГОН для детей с 3 до 4 лет;

2 год – ГОН для детей с 4 до 5 лет;

3 год – ГОН и КН для детей с 5 до 6 лет; 4 год – ГОН и КН для детей с 6 до 7 лет.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений.

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 («Социально- коммуникативное развитие»);
- участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования («Социально – коммуникативное развитие»);
- 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 («Познавательное развитие»);
- проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой («Речевое развитие»);
- игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек («Речевое развитие»);

- 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 («Художественно – эстетическое развитие»);
- ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера («Художественно- эстетическое развитие»).

Физическое развитие детей осуществляется в процессе образовательной, культурно – досуговой деятельности, и в повседневной жизни.

- туристические прогулки;
- физкультурные досуги (проводятся 1-2 раза в месяц);
- спортивные праздники (проводятся 2-3 раза в год);
- соревнования;
- дни здоровья;
- тематические досуги;
- праздники;
- смотры и конкурсы.

### **Принципы и подходы к формированию рабочей образовательной программы.**

Построение образовательного процесса в Организации, которое реализует инклюзивную практику, диктует необходимость создания структурно-функциональной модели, спроектированной на основе интеграции системного, комплексного и дифференцированного подходов, ориентирующих педагогов на овладение воспитанниками социальными, здоровьесберегающими, коммуникативными, деятельностными, информационными компетенциями.

Организация инклюзивной практики строится на следующих принципах:

- ✓ Принцип индивидуального подхода предполагает всестороннее изучение воспитанников и разработку соответствующих мер педагогического воздействия с учетом выявленных особенностей (выбор форм, методов и средств обучения и воспитания с учетом индивидуальных образовательных потребностей каждого ребенка);
- ✓ Принцип поддержки самостоятельной активности ребенка (индивидуализации). Важным условием успешности инклюзивного образования является обеспечение условий для самостоятельной активности ребенка. Реализация этого принципа решает задачу формирования социально активной личности, которая является субъектом своего развития, а не пассивным потребителем социальных услуг;
- ✓ Принцип социального взаимодействия предполагает создание условий для понимания и принятия друг другом всех участников образовательного процесса с целью достижения плодотворного взаимодействия на гуманистической основе. Инклюзия — это активное включение детей, родителей и специалистов в совместную деятельность как учебную, так и социальную для создания инклюзивного сообщества как модели реального социума;
- ✓ Принцип междисциплинарного подхода. Разнообразие индивидуальных характеристик детей требует комплексного, междисциплинарного подхода к определению и разработке методов и средств воспитания и обучения. Специалисты (воспитатель, логопед, социальный педагог, психолог, дефектолог при участии старшего воспитателя), работающие в группе, регулярно проводят диагностику детей и в процессе обсуждения составляют образовательный план действий, направленный как на конкретного ребенка, так и на группу в целом;
- ✓ Принцип вариативности в организации процессов обучения и воспитания. Включение в инклюзивную группу детей с различными особенностями в развитии предполагает наличие вариативной развивающей среды, т. е. необходимых развивающих и дидактических пособий, средств обучения, безбарьерной среды, вариативной методической базы обучения и воспитания и способность педагога использовать разнообразные методы и средства работы как по общей, так и специальной педагогике;
- ✓ Принцип партнерского взаимодействия с семьей. Усилия педагогов будут эффективными, только если они поддержаны родителями, понятны им и соответствуют потребностям семьи. Задача специалиста — установить доверительные партнерские отношения с родителями или близкими ребенка, внимательно относиться к запросу родителей, к тому, что, на их взгляд, важно и нужно в данный момент ребенку, договориться о совместных действиях, направленных на

поддержку ребенка;

✓ Принцип динамического развития образовательной модели детского сада. Модель детского сада может изменяться, включая новые структурные подразделения, специалистов, развивающие методы и средства. Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса программы «От рождения до школы» под редакцией Вераксы Н. Е., Комаровой Т. С., Васильевой М. А.

### **Характеристика особенностей развития детей.**

Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте.

У ребенка развита крупная и мелкая моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.

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

Имеет начальные представления о ЗОЖ. Воспринимает ЗОЖ как ценность.

Эти целевые ориентиры по «Физическому развитию», обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства РФ, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, и могут углублять и дополнять эти требования.

### **Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей 3-7 лет**

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все внутренние органы (легкие, сердце, печень, почки), но и совершенствуются их функции. Укрепляется опорно – двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного усвоения разнообразных движений.

Большое значение для физического развития ребенка имеет опорно – двигательный аппарат. Он состоит из костей, связок и мышц. От правильного и своевременного его развития зависит успешное овладение разнообразными движениями.

**Костная система.** Скелет человека выполняет опорную функцию, защищает внутренние органы от различных сотрясений и ударов. Эту же функцию выполняет череп относительно мозга. В костной ткани ребенка содержится значительное количество воды и только 13% минеральных солей. Это придает костям эластичность и предохраняет их от переломов при частых падениях и ушибах.

Позвоночный столб дошкольника состоит в основном из хрящевой ткани. Поэтому он очень податлив и может легко подвергаться искривлениям, например при неправильном положении тела во время сидения за столом, если мебель не соответствует росту ребенка.

Умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения, стимулируют рост костей, способствуют их ук-реплению. Особенно полезны упражнения в лазании, беге, прыжках и различные подвижные игры.

**Мышечная система.** У детей дошкольного возраста мышечная система развита еще очень слабо. Прежде всего у них развиваются и начинают функционировать крупные мышечные группы. Причем мышцы – сгибатели развиты несколько больше, чем разгибатели. Поэтому дети 3—4 лет довольно часто принимают неправильные позы — голова опущена, плечи сведены вперед, спина сутулая.

К пяти годам у ребенка значительно увеличивается мышечная масса (особенно нижних конечностей), возрастают сила и работоспособность мышц. Однако дети еще не способны к значительному мышечному напряжению и длительной физической работе.

Работа с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет ребенка по сравнению с той, которая требует статических усилий (удержание тела или отдельных его частей в определенном фиксированном положении).

Динамическая работа способствует активному притоку крови не только к мышцам, но и костям, что обеспечивает их интенсивный рост.

Дети, которые достаточно двигаются, как правило, лучше физически развиты по сравнению с малоподвижными.

Нормальное физическое развитие организма невозможно без всестороннего развития мускулатуры. Однако наряду с систематической тренировкой мышечного аппарата ребенка следует ограничивать для него мышечные напряжения, связанные с длительным сохранением неподвижного положения туловища. Учитывая быстроту утомляемости мышц у дошкольников, нужно избегать чрезмерных физических усилий при выполнении упражнений и во время подвижных игр.

**Дыхательная система.** Отличительной особенностью детей в этом возрасте является преобладание поверхностного дыхания. К седьмому году жизни в основном заканчивается процесс формирования тканей легких и дыхательных путей.

Однако развитие легких в этом возрасте еще полностью не закончено: носовые ходы, трахеи и бронхи сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка ребенка как бы приподнята, и ребра не могут опускаться на выдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети не в состоянии делать глубоких вдохов. Вот почему частота их дыхания значительно превышает частоту дыхания взрослых.

**Частота дыхания за минут (количество раз)**

3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
30—20	30—20	30—20	25—20	20—18

У дошкольников через легкие протекает значительно большее количество крови, чем у взрослых. Это позволяет удовлетворить потребность детского организма в кислороде, вызываемую интенсивным обменом веществ. Повышенная потребность детского организма в кислороде при физической нагрузке удовлетворяется в основном за счет частоты дыхания и в меньшей мере — изменения его глубины.

С трехлетнего возраста ребенка следует приучать дышать через нос. При таком дыхании воздух, прежде чем попасть в легкие, проходит через узкие носовые ходы, где очищается от пыли, микробов, а также согревается и увлажняется. Этого не происходит при дыхании через рот.

Учитывая особенности дыхательной системы дошкольников, необходимо, чтобы они как можно больше находились на свежем воздухе. Полезны также упражнения, способствующие развитию дыхательного аппарата: ходьба, бег, прыжки, передвижение на лыжах и коньках, плавание и др.

**Сердечно – сосудистая система.** Сердечно – сосудистая система у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Сосуды у ребенка шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет значительно быстрее. Детское сердце обладает большей жизнеспособностью, потому что оно еще не перенесло различных болезней и лучше питается, благодаря широкому просвету сосудов.

В младшем дошкольном возрасте частота сердечных сокращений колеблется в пределах 85—105 уд. в 1 мин. Пульс изменяется в зависимости от физиологического состояния организма: во время сна уменьшается, а в период бодрствования (особенно при эмоциональном возбуждении) учащается. В старшем дошкольном возрасте (6—7 лет) пульс становится более устойчивым и достигает 78 – 99 уд. в 1 мин. Причем у девочек на 5—7 ударов больше, чем у мальчиков.

С целью контроля за физической нагрузкой во время гимнастических упражнений, подвижных игр, упражнений спортивного характера необходимо периодически фиксировать частоту сердечных сокращений сразу же после выполнения двигательных действий. Для этого на

лучевую артерию (верхняя часть кисти) накладывают пальцы и по колебаниям ее стенки подсчитывают пульс в течение 10 с (время фиксируется по секундной стрелке часов). Затем полученную цифру умножают на 6 и узнают количество сокращений сердца за 1 мин.

Нагрузка считается оптимальной, если частота пульса не превышает 150—180% по сравнению с исходными данными. В том случае, когда показатели пульса выше указанной нормы, физическую нагрузку следует снизить (уменьшить количество повторений упражнений, продолжительность подвижных игр и т. п.).

Артериальное давление у детей до 7 лет почти не изменяется: в 3—4 года оно составляет 96/58 мм рт. ст. в 5—6 лет — 98/60 мм рт. ст.

Сердце у дошкольников очень возбудимо. С одной стороны, оно обладает способностью быстро приспосабливаться к физической нагрузке и восстанавливать свою работоспособность, с другой — деятельность его неустойчива. Под влиянием многих незначительных причин ритм сердечных сокращений может нарушаться (резкие колебания пульса, понижение кровяного давления). Под влиянием различных эмоций (положительных и отрицательных) изменяются тонус сосудов, артериальное давление, частота и сила сердечных сокращений. Все это объясняется несовершенством регуляторного аппарата, несформированным механизмом условно - рефлекторных влияний на сердечно – сосудистую систему.

Продолжительные физические и психические напряжения могут отрицательно сказаться на деятельности сердца и привести к нарушению сердечной деятельности. Поэтому необходимо соблюдать большую осторожность при дозировании физической нагрузки на организм ребенка. Систематические занятия физическими упражнениями, правильно организованные и проведенные подвижные игры, по- сильная физическая нагрузка способствуют тренировке сердечно – сосудистой системы и укрепляют её.

**Нервная система.** Все процессы в организме направляются и контролируются центральной нервной системой. Головной мозг – высший отдел центральной нервной системы — руководит работой всех органов и систем организма человека, благодаря чему осуществляется связь с внешней средой.

Основная дифференцировка нервных клеток происходит до 3 лет и к концу дошкольного возраста почти заканчивается. В соответствии с физиологическим

учением И.П. Павлова процесс сложного приспособления организма к внешней среде осуществляется корой головного мозга, прежде всего через условно-рефлекторную деятельность.

Основной формой проявления деятельности высшей нервной системы является рефлекс – ответная реакция на раздражитель. Первую группу рефлекторных реакций составляют безусловные (врожденные) рефлексы. У детей это прежде всего пищевой, защитный и ориентировочный. Они обеспечивают ребенку примитивное приспособление к окружающей среде.

На основе безусловных рефлексов формируются более совершенные реакции – так называемые условные рефлексы. В процессе взаимодействия с внешней средой у ребенка вырабатываются умения и навыки, которые являются звеньями условных рефлексов. Поэтому формирование у детей новых двигательных навыков рассматривается как создание более сложных условных рефлексов на основе уже имеющихся.

### **Планирование и оценка развития ребенка.**

#### **Группа общеразвивающей направленности для детей от 3 до 4 лет**

##### **1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

###### **Мониторинговые показатели**

1. Умеет различать и называть органы чувств (*рот, нос, глаза, уши*), имеет представление об их роли в организме, умеет бережно относиться и ухаживать за ними
2. имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище (*овощи, фрукты, молочные продукты*)
3. знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания
4. умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения.
5. соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни

##### **2. Физическая культура**

1. Умеет ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя координацию движений рук и ног
2. Строится в колонну по одному, шеренгу, круг, находит свое место при построениях
3. Отталкивается двумя ногами и приземляется в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед
4. Принимает и.п. в прыжках в длину и высоту с места, в метании мешочков и мячей d. 15-20 см.
5. Энергично отталкивает мяч при катании, бросании
6. Ловит мяч двумя руками одновременно
7. Умеет ползать
8. Правильно обхватывает перекладину во время лазанья
9. Сохраняет правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии
10. Катается на санках
11. Садится на трехколесный велосипед, катается на нем, слезает с него
12. Реагирует на сигналы «бег», «лови», «стой»
13. Проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений

##### **3. Подвижные игры**

###### **Мониторинговые показатели**

1. Выполняет правила в подвижных играх
2. Согласовывает движения, ориентируется в пространстве
3. Проявляет самостоятельность в играх с каталками, автомобилями, велосипедами, мячами, шарами

4. Проявляет самостоятельность и творчество в процессе двигательной деятельности

*Группа общеразвивающей направленности для детей от 4 до 5 лет*

**1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

**Мониторинговые показатели**

1. знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение
2. имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище
3. сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья
4. умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия
5. имеет представление о составляющих здорового образа жизни
6. Имеет представление об оказании себе помощи при ушибах, умеет обращаться за помощью к взрослым при заболевании

**2. Физическая культура**

**Мониторинговые показатели**

1. Имеет представление о правильной осанке
2. Умеет ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног
3. Умеет бегать легко, ритмично, энергично отталкиваться носком
4. Умеет ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы
5. Умеет энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах
6. Умеет правильно принимать правильное исходное положение при метании
7. Умеет кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу
8. Умеет ходить на лыжах скользящим шагом
9. Выполняет ведущую роль в подвижной игре

*Группа общеразвивающей направленности для детей от 5 до 6 лет*

**1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

**Мониторинговые показатели**

1. Имеет представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма (названия основных частей тела, их функции).
2. Имеет начальные представления о составляющих здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
3. Имеет первичные представления о зависимости здоровья человека от правильного питания
4. Имеет начальные представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека
5. Имеет представления о правилах ухода за больными (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы, поручения)
6. Умеет характеризовать свое самочувствие.
7. Сформирована потребность в здоровом образе жизни.
8. Знает основы техники безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.



## *2. Физическая культура*

### **Мониторинговые показатели**

1. Способен поддерживать правильную осанку; осознанно выполняет движения.
2. Умеет легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
3. Бегаёт наперегонки, с преодолением препятствий.
4. Лазаёт по гимнастической стенке, меняя темп.
5. Прыгает в длину, в высоту с разбега, правильно разбегается, отталкивается и приземляется в зависимости от вида прыжка, сохраняет равновесие при приземлении.
6. Сочетает замах с броском при метании, подбрасывает и ловит мяч одной рукой, отбивает его правой и левой рукой на месте и ведёт при ходьбе.
7. Катаётся на двухколесном велосипеде, самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).
8. Умеет ходить на лыжах скользящим шагом
9. Ориентируется в пространстве.
10. Владеет элементами спортивных игр, игр с элементами соревнования, игр-эстафет.
11. Помогает взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям, убирать его на место.
12. Проявляет интерес детей к различным видам спорта и событиям спортивной жизни страны.

## *3. Подвижные игры*

### **Мониторинговые показатели**

1. Самостоятельно организует знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
2. Стремится участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

### **Группа общеразвивающей направленности для детей от 6 до 7 лет**

#### *1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

##### **Мониторинговые показатели**

1. Имеет представления о рациональном питании (объём пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим)
2. Имеет начальные представления о значении двигательной активности в жизни человека
3. Имеет первичные представления об активном отдыхе
4. Имеет начальные представления о правилах и видах закаливания и о пользе закаливающих процедур
5. Имеет представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

## *2. Физическая культура*

### **Мониторинговые показатели**

1. Способен сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
2. Умеет легко ходить и бегать, выразительно выполняет движения
3. Соблюдает заданный темп в ходьбе и беге
4. Прыгает в длину, в высоту с разбега, правильно разбегается и отталкивается

5. Перелезает с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали
6. Быстро перестраивается на месте и во время движения, равняется в колонне, шеренге, кругу.
7. Выполняет упражнения ритмично
8. Сохраняет статическое и динамическое равновесие
9. Самостоятельно следит за состоянием физкультурного инвентаря и спортивной формы, активно участвует в уходе за ними
10. Обладает выдержкой, настойчивостью, смелостью, организованностью, инициативностью, самостоятельностью
11. Ориентируется в пространстве.
12. Проявляет интерес детей к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

### *3. Подвижные игры*

#### **Мониторинговые показатели**

1. Самостоятельно организывает знакомые подвижные игры
2. Справедливо оценивает свои результаты и результаты товарищей
3. Способен самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
4. Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям





**Инструментарий к диагностической карте программы по образовательной области «Физическое развитие»**  
**Раздел "Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни"**

Показатели	Диагностическое задание	Критерии оценки
<p>Умеет различать и называть органы чувств (<i>рот, нос, глаза, уши</i>), имеет представление об их роли в организме, умеет бережно относиться и ухаживать за ними</p>	<p><b>Игровое задание «Полезно (вредно) для здоровья».</b>  <b>Ц е л ь:</b> выяснить наличие представлений детей об объектах, составляющих полезные и вредные поступки человека по отношению к своим органам зрения, слуха, обоняния, осязания, вкуса, движения, внутренним органам, голове и др.  <i>Выявить отношение детей к частям тела.</i>  <b>М а т е р и а л:</b> наборы картинок с изображением полезных и вредных поступков по отношению к своему здоровью (см. пособия «Уроки Мойдодыра», «Уроки Айболита», «Уроки этикета» В. Зайцева).  <b>З а д а н и е:</b> Недотепа принес карточки с интересными картинками и ничего не может понять. Расскажи, что нарисовано на картинках. Помоги Недотепе разобраться, какие поступки полезны для здоровья, а какие вредны. Почему ты считаешь, что это полезные (вредные) поступки? Как ты догадался?</p>	<p>Уровень:          высокий уровень - все компоненты отмечены знаком «+»;          средний уровень - большинство компонентов отмечены знаком «+»;          низкий уровень - большинство компонентов отмечены знаком «-»</p>
<p>Имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище (<i>овощи, фрукты, молочные продукты</i>)</p>	<p><b>Игровое задание «Угости гостей чаем».</b>  <b>Ц е л ь:</b> выявить уровень представлений детей о полезной (вредной) пище, правилах сервировки стола, правилах этикета за столом.  <b>М а т е р и а л:</b> карточки с изображением продуктов для жителей стран Здоровье и Нездоровье, предметы сервировки стола к чаю, обеду, картинка с пустой скатертью, 3 куклы.  <b>З а д а н и е:</b> куклы пришли в гости, необходимо их встретить и угостить чаем. Разложи картинки для сервировки стола на скатерти так, как ты считаешь нужным. Отбери необходимые продукты для жителей страны Здоровье. Угости кукол чаем.</p>	<p>Уровень:          высокий уровень - все компоненты отмечены знаком «+»;          средний уровень - большинство компонентов отмечены знаком «+»;          низкий уровень - большинство компонентов отмечены знаком «-»</p>
<p>знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания</p>	<p><b>Игровое задание «Мои спортивные принадлежности».</b>  <b>Ц е л ь:</b> выявить уровень представлений детей о разных видах физических упражнений и необходимом инвентаре, предпочтениях ребенка.  <b>М а т е р и а л:</b> иллюстрации с изображениями стадионов разного типа, спортивного инвентаря, спортсменов – представителей разных видов спорта.  <b>З а д а н и е:</b> выбери, какой стадион тебе больше нравится (зимний, летний). Подбери необходимые картинки: оборудование, спортсменов. Объясни, почему ты сделал именно так.</p>	<p>Уровень:          высокий уровень - все компоненты отмечены знаком «+»;          средний уровень - большинство компонентов отмечены знаком «+»;          низкий уровень - большинство компонентов отмечены знаком «-»</p>

<p>умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения.</p>	<p><b>Игровое задание «Помоги зайчику стать здоровым».</b>  <b>Ц е л ь :</b> выявить уровень самостоятельности ребенка при выборе физических упражнений, избирательность, активность.          Ребенку предлагается вспомнить движение, которое у него лучше всего получается, и показать зайке, пояснить, как это движение выполнять.  <b>И н с т р у к ц и я :</b> «Жил-был маленький зайчик. В лесу было холодно и сыро. Он часто болел, врачи давали ему много лекарств, но ничего не помогало. Совсем худо зайчишке. Однажды он услышал, что в детском саду есть (<i>имя</i>) и только он (<i>она</i>) может ему помочь. Ты знаешь разные физические упражнения, которые помогут зайчишке стать здоровым. (<i>Имя</i>), что ты умеешь делать? Помоги зайчику, покажи ему свои любимые упражнения, постарайся! А теперь расскажи зайке, как нужно выполнять упражнение, чтобы стать здоровым». Это задание направлено на выявление отношения ребенка к движению, на изучение характера и уровня проявления самостоятельности в исследовании своего двигательного опыта, способности описывать последовательность своих действий.          Суждение о самостоятельном использовании физических упражнений складывается на основе наблюдения за выполнением ребенком задания. Свидетельством автономности ребенка служат различные внешне выраженные действия, наличие побуждающих движений, проговаривание задания вслух, уточнение заданий, показ способов рекомендуемого движения,          а также дополнительные средства, которые используют дети в процессе выполнения задания.</p>
<p>соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни</p>	<p>Выполнение поручений. Дежурство.          Наблюдения в течение учебного года, дидактические игры, беседы. Рассматривание иллюстраций.</p>

**Раздел «Физическая культура»**

Показатели	Содержание диагностического задания	Критерии оценки
<p>Умеет ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя координацию движений рук и ног          Строится в колонну по одному, шеренгу, круг, находит свое место при построениях</p>	<p>Наблюдение в процессе занятия</p>	<p>Уровень:          высокий уровень - все компоненты отмечены знаком «+»;          средний уровень - большинство компонентов отмечены знаком «+»;          низкий уровень - большинство компонентов отмечены знаком «-»</p>
<p>Отталкивается двумя ногами и приземляется в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед</p>	<p><b>Игровое задание «Выбери сам».</b>  <b>Ц е л ь :</b> Выявить умения детей оценивать свои возможности и определять влияние результатов реально выполненного движения на их оценку (после трех попыток выполнения упражнения).          Ребенку предлагается прыгнуть в длину с места, «проверить свои прыжки». Однако перед выполнением прыжка ребенок должен сказать, до какой игрушки он сможет допрыгнуть. Разметка для прыжка выполняется</p>	<p>Уровень:          высокий уровень - все компоненты отмечены знаком «+»;          средний уровень - большинство компонентов отмечены знаком «+»;          низкий уровень - большинство компонентов отмечены знаком «-»</p>

<p>Принимает и.п. в прыжках в длину и высоту сместа, в метании мешочков и мячей d. 15-20 см.</p>	<p>ся следующим образом: на минимальном расстоянии (50 см) ставится игрушка желтого цвета, на среднем (80 см) – зеленого цвета, на максимальном расстоянии (100 см) – красного цвета. После выполнения каждой попытки ребенку задается вопрос на оценку своего результата: «Почему ты сказал, что допрыгнешь до этой игрушки, а сам до нее не допрыгнул (<i>допрыгнул, перепрыгнул</i>)?». При этом экспериментатор фиксирует то, как ребенок анализирует ситуацию, в какой мере может аргументировать свою оценку.</p> <p>Качественная оценка техники прыжка:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п.: узкая стойка, ноги врозь.</li> <li>2. Замах: руки вперед, затем полуприсед с наклоном туловища и отведением рук назад.</li> <li>3. Толчок: двумя ногами одновременно с махом руками впередвверх.</li> <li>4. Полёт: руки вперёд – вверх, туловище и ноги выпрямлены.</li> <li>5. Приземление: одновременно на обе ноги, мягко, с пятки на носок, положение рук свободное.</li> </ol>	
<p>Энергично отталкивает мяч при катании, бросании Ловит мяч двумя руками одновременно</p>	<p>Качественная оценка техники бросков, катания, ловли мяча:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ребенок правильно принимает и.п.</li> <li>2. Ловит мяч двумя руками</li> <li>3. Толчок мяча осуществляет 2 руками одновременно (совочек)</li> </ol>	
<p>Умеет ползать Правильно обхватывает перекладину во время лазанья Сохраняет правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии, Катается на санках, Садится на трехколесный велосипед, катается на нем, слезает с него, Реагирует на сигналы «беги», «лови», «стой» Проявляет самостоятельность в играх и творчество в процессе двигательной деятельности</p>	<p><b>Игровое задание «Трудный мостик».</b> <b>Ц е л ь :</b> выявить изменение отношения ребенка к физическим упражнениям в состоянии большого физического напряжения.</p> <p>Суть задания заключается в том, что экспериментатор под большим секретом зачитывает ребенку письмо: «Доктор Айболит собирается в путешествие, ему нужны только самые выносливые, терпеливые дети, которые не боятся любых испытаний. Он пишет, что только (<i>имя</i>) справится с трудным заданием. Он верит, что ты сможешь его до конца пройти».</p> <p><b>И н с т р у к ц и я :</b> нужно пройти по «трудному мостику» (гимнастическая скамейка высотой 40 см, длиной 3 м, шириной 25 см, на которой расположены кубы высотой 15 см на расстоянии 30 см), перенести 10 тяжелых мячей (вес 1 кг), переложить их из одной корзины в другую (корзины стоят перед скамейкой и после нее). «Подумай о том, как будешь выполнять задание и расскажи мне об этом. Приступай к выполнению упражнения. Если справишься с заданием, вот значок Айболита – это знак того, что он возьмет тебя с собой в путешествие по Африке».</p> <p>Это задание позволяет выявить результативность и независимость в достижении цели, в ситуации мышечного напряжения. Оно является достаточно сложным для детей, потому что в возрасте 4–6 лет происходят процессы созревания высших уровней регуляции действий и особенно трудно детям выполнять физические упражнения, успех выполнения которых зависит от целесообразности построения действий и четкости их регуляции (метание, равновесие, прыжки).</p>	
<p><i>Раздел «Подвижные игры»</i></p>		

<p>Выполняет правила в подвижных играх Согласовывает движения, ориентируется в пространстве</p> <p>Проявляет самостоятельность в играх с каталками, автомобилями, велосипедами, мячами, шарами</p> <p>Проявляет самостоятельность в играх с каталками, автомобилями, велосипедами, мячами, шарами</p> <p>Проявляет самостоятельность и творчество в процессе двигательной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Инструктор спрашивает у двух ребят, какие подвижные игры они знают, в которые они играли на физкультуре, прогулке.</li> <li>• Дети играют в одну из ранее изученных игр «Лохматый пес», «Найди свой цвет», «У медведя во бору» и др.. Наблюдение в процессе игры.</li> </ul>	
--	---	--

**Карта наблюдения по образовательной области «Физическое развитие»**

Группа общеразвивающей направленности для детей от 4 до 5 лет

Компоненты	Ф.И. воспитанников Отметка о развитии («+»/«-»)																					
																				Итого		
<b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b>																						
знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение																						
имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище																						
сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья																						







<p>Имеет представление об оказании себе помощи при ушибах, умеет обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме</p>	<p>Ребенку предлагается вспомнить движение, которое у него лучше всего получается, и показать зайке, пояснить, как это движение выполнять.</p> <p><b>И н с т р у к ц и я :</b> «Жил-был маленький зайчик. В лесу было холодно и сыро. Он часто болел, врачи давали ему много лекарств, но ничего не помогало. Совсем худо зайчишке. Однажды он услышал, что в детском саду есть (<i>имя</i>) и только он (<i>она</i>) может ему помочь. Ты знаешь разные физические упражнения, которые помогут зайчишке стать здоровым. (<i>Имя</i>), что ты умеешь делать? Помогите зайчику, покажи ему свои любимые упражнения, постарайся! А теперь расскажи зайке, как нужно выполнять упражнение, чтобы стать здоровым». Это задание направлено на выявление отношения ребенка к движению, на изучение характера и уровня проявления самостоятельности в исследовании своего двигательного опыта, способности описывать последовательность своих действий.</p> <p>Суждение о самостоятельном использовании физических упражнений складывается на основе наблюдения за выполнением ребенком задания. Свидетельством автономности ребенка служат различные внешне выраженные действия, наличие побуждающих движений, проговаривание задания вслух, уточнение заданий, показ способов рекомендуемого движения, а также дополнительные средства, которые используют дети в процессе выполнения задания.</p> <p>Наблюдения в течении учебного года.</p>	
<p><b>Раздел «Физическая культура»</b></p>		
<p>Умеет ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног</p> <p>Умеет бегать легко, ритмично, энергично отталкиваться носком</p>	<p>Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат. (Измеряются качественные и количественные показатели)</p>	
<p>Умеет энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках над двух ногами</p>	<p><b>Игровое задание «Проверь себя».</b></p> <p><b>Ц е л ь :</b> выявить умения детей оценивать свои возможности и определять влияние результатов реально выполненного движения на их оценку (после трех попыток выполнения упражнения).</p>	

	<p>Ребенку предлагается прыгнуть в длину с места, «проверить свои прыжки». Однако перед выполнением прыжка ребенок должен сказать, до какой игрушки он сможет допрыгнуть. Разметка для прыжка выполняется следующим образом: на минимальном расстоянии (50 см) ставится игрушка желтого цвета, на среднем (80 см) – зеленого цвета, на максимальном расстоянии (100 см) – красного цвета. После выполнения каждой попытки ребенку задается вопрос на оценку своего результата: «Почему ты сказал, что допрыгнешь до этой игрушки, а сам до нее не допрыгнул (<i>допрыгнул, перепрыгнул</i>)?». При этом экспериментатор фиксирует то, как ребенок анализирует ситуацию, в какой мере может аргументировать свою оценку.</p> <p><b>Качественные ориентиры техники прыжка в длину с места:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. П. Ноги слегка расставлены и согнуты в коленях.</li> <li>2. Отталкивание одновременно двумя ногами.</li> <li>3. При полете ноги слегка согнуты, руки свободны.</li> <li>4. Приземление мягкое на обе ноги.</li> </ol>	
<p>Умеет правильно принимать правильное исходное положение при метании</p>	<p>Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15–20 м, ширина 4–5 м. Дорожка размечена по одному метру или по пять метров флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берутся мешочки весом 150 г — для детей младших групп; 200–250 г — для старших. Воспитатель предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой руками.</p> <p>Скольжение по земле мешочка не учитывается.</p> <p><b>Качественные ориентиры техники метания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• И. П. Стоя лицом в направлении броска. Ноги слегка расставлены.</li> <li>• Рука согнута в локте.</li> <li>• При замахе небольшой поворот в сторону бросающей руки.</li> <li>• При броске выдерживает направление.</li> </ul>	
<p>Умеет кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, Умеет ходить на лыжах скользящим шагом</p>	<p>Наблюдение в течении года.</p>	
<b>Раздел «Подвижные игры»</b>		
<p>Выполняет ведущую роль в подвижной игре</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Инструктор спрашивает у двух ребят, какие подвижные игры они знают, в которые они играли на физкультуре, прогулке.</li> <li>• Каждый рассказывает какую-нибудь считалочку для выбора водящего.</li> <li>• Предлагает играть ведущую роль</li> </ul>	





функции).		«+»;
Имеет начальные представления о составляющих здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.	Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты» Беседа «Режим дня», составление рассказа по картинкам Рассматривание иллюстраций.	средний уровень - большинство компонентов отмечены знаком
Имеет первичные представления о зависимости здоровья человека от правильного питания Имеет начальные представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека Имеет представление о составляющих здорового образа жизни	Выполнение поручений. Дежурство. Наблюдения в течении учебного года. Дидактические игры «Хорошо - плохо», «Здоровье» Беседа о ЗОЖ	«+»;
Имеет представления о правилах ухода за больными (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы, поручения)	Сюжетно-ролевая игра «Больница» Игровое задание «Помоги зайчику стать здоровым». <b>Ц е л ь :</b> выявить уровень самостоятельности ребенка при выборе физических упражнений, избирательность, активность. Ребенку предлагается вспомнить движение, которое у него лучше всего получается, и показать зайке, пояснить, как это движение выполнять. <b>И н с т р у к ц и я :</b> «Жил-был маленький зайчик. В лесу было холодно и сыро. Он часто болел, врачи давали ему много лекарств, но ничего не помогало. Совсем худо зайчишке. Однажды он услышал, что в детском саду есть (имя) и только он (она) может ему помочь. Ты знаешь разные физические упражнения, которые помогут зайчишке стать здоровым. (Имя), что ты умеешь делать? Помоги зайчику, покажи ему свои любимые упражнения, постарайся! А теперь расскажи зайке, как нужно выполнять упражнение, чтобы стать здоровым». Это задание направлено на выявление отношения ребенка к движению, на изучение характера и уровня проявления самостоятельности в исследовании своего двигательного опыта, способности описывать последовательность	низкий уровень - большинство компонентов отмечены знаком «-»
	своих действий. Суждение о самостоятельном использовании физических упражнений складывается на основе наблюдения за выполнением ребенком задания. Свидетельством автономности ребенка служат различные внешне выраженные действия, наличие побуждающих движений, проговаривание задания вслух, уточнение заданий, показ способов рекомендуемого движения, а также дополнительные средства, которые используют дети в процессе выполнения задания.	
Умеет характеризовать свое самочувствие. Сформирована потребность здо-	Наблюдение в течении учебного года	

<p>ровом образе жизни. Знает основы техники безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке</p>		
<p><b>Раздел «Физическая культура»</b></p>		
<p>Способен поддерживать правильную осанку; осознанно выполняет движения. Умеет легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.</p>	<p>Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечают линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат. (Измеряются качественные и количественные показатели)</p>	
<p>Прыгает в длину, в высоту с разбега, правильно разбегается, отталкивается и приземляется в зависимости от вида прыжка, сохраняет равновесие при</p>	<p><u>Процедура тестирования:</u> ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении <i>нельзя</i> опираться позади руками. <u>Процедура тестирования:</u> ребенок подпрыгивает вверх, стараясь дотронуться до предмета, который подвешен над головой. <b>Качественные ориентиры техники прыжка в длину с места:</b></p>	
<p>приземлении.</p>	<p>5. И. п.: узкая стойка, ноги врозь. 6. Замах: руки вперед, подъем на носки, затем – назад с активным полуприседанием и опусканием на всю стопу. 7. Толчок: двумя ногами одновременно с резким махом руками вперед – вверх. 8. Полёт: туловище согнуто, вынос ног вперед. 9. Приземление: одновременно на пятки обеих ног с перекатом на всю стопу, колени полусогнуты, руки выносятся вперед – в стороны, равновесие сохранено.</p>	
<p>Умеет правильно принимать правильное исходное положение при метании</p>	<p>Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15–20 м, ширина 4–5 м. Дорожка размечена по одному метру или по пять метров флажками. Отмечается начальная черта, с которой встает метаящий ребенок. Для метания берутся мешочки весом 150 г — для детей младших групп; 200–250 г — для старших. Воспитатель предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой руками. Скольжение по земле мешочка не учитывается. <b>Качественные ориентиры техники метания:</b> 1. И.п.: при метании правой рукой стойка ноги врозь левая, тяжесть тела равномерно распределена, рука с мешочком внизу, туловище повернуто в сторону броска. 2. Прицеливание: туловище немного подается вперед, тяжесть тела переносится наперед, стоящую ногу, правая рука поднимается вперед – вверх, ребенок совмещает видимый ориентир и</p>	



	<p>конец мешочка.</p> <p>3. Замах: рука пронесится вниз – назад около колена и отводится в крайнее заднее положение, туловище отклоняется назад, правая нога сгибается в колене и на нее переносится тяжесть тела, левая ставится на пятку, левая рука выносится вперед – “положение натянутого лука”.</p> <p>4. Бросок: правая нога выпрямляется, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, туловище наклоняется вперед, рука пронесится около головы резким маховым движением кистью совершает бросок.</p> <p>5. Сохранение равновесия, правая нога приставляется к левой.</p>	
<p>Бегают наперегонки, с преодолением препятствий.</p>	<p><u>Процедура тестирования:</u> ребенок пробегает 10 – метровую дистанцию, на которой прямой линии установлены кегли в количестве 10 штук. Пробегая, ребенок должен огибать кегли: одну справа, одну слева.</p>	
<p>Катается на двухколесном велосипеде, самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Умеет ходить на лыжах скользящим шагом Ориентируется в пространстве. Владеет элементами спортивных игр, игр с элементами соревнования, игр-эстафет. Проявляет интерес детей к различным видам спорта и событиям спортивной жизни страны.</p>	<p><b>«Выбери сам».</b> <b>Ц е л ь :</b> выявить особенности самостоятельного поведения ребенка в ситуации выбора физических упражнений, степень осознанности выбора ребенка. Задание выполняется в форме дидактической игры «Чудесный мешочек». Перед ребенком разыгрывается игровая ситуация: пес Шарик нашел в лесу большой мешок, раскрыл его и удивился – он совершенно не знает, что делать с вещами, которые лежат в этом мешке. Поэтому он пришел в детский сад к детям посоветоваться, что с ними делать. Шарик взял с собой фотоаппарат, чтобы сфотографировать детей, а потом коту Матроскину показать фотографии: вместе полбуются. <b>И н с т р у к ц и я :</b> «В этом мешочке лежат разные физкультурные пособия, ты выбери, какое захочешь. Почему ты выбрал этот предмет, снаряд? Расскажи, что ты будешь делать? А теперь покажи мне, как нужно это сделать, постарайся выполнить как можно лучше, а я тебя сфотографирую». Если в ходе выполнения задания ребенок обращается за советом, ему повторяют только последовательность выполнения задания: сначала расскажи, а потом покажи действие. Это задание на выявление способности детей применить свой двигательный опыт в выборе между известным и неизвестным пособием. Ребенок ставится в позицию исследователя, в которой необходимо проявить элементарное прогнозирование своих действий. Все это предполагает более сложную мыслительную деятельность и более высокую степень произвольности поведения. Следует заметить, что задание вызывает большой интерес, игровая ситуация увлекает детей.</p>	
<b>Раздел «Подвижные игры»</b>		
<p>Самостоятельно организует знакомые подвижные игры, проявляет инициативу и творчество. Стремится участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Инструктор спрашивает у двух ребят, какие подвижные игры они знают, в которые они играли на физкультуре, прогулке.</li> <li>• Каждый рассказывает какую-нибудь считалочку для выбора водящего.</li> <li>• Каждый ребенок рассказывает правила одной игры, по выбору инструктора.</li> <li>• Может ли данный ребенок организовать подвижную игру со сверстниками, определяет воспитатель.</li> </ul>	



Проявляет интерес детей к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.																						
<i>Подвижные игры</i>																						
Самостоятельно организовывает знакомые подвижные игры																						
Справедливо оценивает свои результаты и результаты товарищей																						
Способен самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.																						
Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям																						
Уровень: <b>высокий</b> уровень - все компоненты интегративного качества отмечены знаком «+»; <b>средний</b> уровень - большинство компонентов отмечены знаком «+»; <b>низкий</b> уровень - большинство компонентов отмечены знаком «-».																						
<b>Итого:</b>	«+» _____; «-» _____																					

**Инструментарий к диагностической карте программы по образовательной области «Физическое развитие»**  
**Раздел "Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни"**

<b>Показатели</b>	<b>Содержание диагностического задания</b>	<b>Критерии оценки</b>
Имеет представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим)	Дидактическая игра «Накорми куклу» Беседа с детьми о пользе питания.	Уровень: высокий уровень - все компоненты отмечены знаком «+»; средний уровень - большинство компонентов отмечены знаком «+»; низкий уровень - большинство компонентов отмечены знаком «-»
Имеет начальные представления о значении двигательной активности в жизни человека. Имеет первичные представления об активном отдыхе	Беседа, чтение сказки «Спасти Веронику». Ответы на вопросы	
Имеет начальные представления о правилах и видах закаливания и о пользе закаливающих процедур	Наблюдения в течении учебного года. Рассматривание иллюстраций. Беседа о ЗОЖ	
Имеет представления о правилах ухода за больными (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы, поручения)	Сюжетно-ролевая игра «Больница»	

		»
Имеет представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.	Дидактическая игра «Солнце, воздух и вода»	
<b>Раздел «Физическая культура»</b>		
Способен сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Умеет легко ходить и бегать, выразительно выполняет движения Соблюдает заданный темп ходьбы и бега	Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат. (Измеряются качественные и количественные показатели)	
Прыгает в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаются и отталкиваются	<u>Процедура тестирования:</u> ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении <i>нельзя</i> опираться позади руками. <u>Процедура тестирования:</u> ребенок подпрыгивает вверх, стараясь дотронуться до предмета, который подвешен над головой. <b>Качественные ориентиры техники прыжка в длину с места:</b> 10. И. п.: узкая стойка, ноги врозь. 11. Замах: руки вперед, подъем на носки, затем – назад с активным полуприседанием опусканием на всю стопу. 12. Толчок: двумя ногами одновременно с резким махом руками вперед – вверх. 13. Полёт: туловище согнуто, вынос ног вперед. 14. Приземление: одновременно на пятки обеих ног с перекатом на всю стопу, колени полусогнуты, руки выносятся вперед – в стороны, равновесие сохранено.	
Перелезает с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали	Наблюдение в процессе подвижной игры «Пожарные на учениях»	
Быстро перестраивается на месте и во время движения, равняется в колонне, шеренге, кругу.	<u>Наблюдение в процессе игры «Снежинки летайте...»</u>	
Выполняет упражнения ритмично, сохраняет статическое и динамическое равновесие, самостоятельно следит за	<b>Игровое задание «Выбери сам».</b> <b>Цель:</b> выявить особенности самостоятельного поведения ребенка в ситуации выбора физических упражнений, степень осознанности выбора ребенка. Задание выполняется в форме дидактической игры «Чудесный мешочек». Перед ребенком разыгрывается игровая ситуация: пес Шарик нашел в лесу большой мешок,	

<p>состоянием физкультурного инвентаря и спортивной формы, активно участвует в уходе за ними, Обладает выдержкой, настойчивостью, смелостью, организованностью, инициативностью, самостоятельностью, Проявляет интерес детей к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p>	<p>раскрыл его и удивился – он совершенно не знает, что делать с вещами, которые лежат в этом мешке. Поэтому он пришел в детский сад к детям посоветоваться, что с ними делать. Шарик взял с собой фотоаппарат, чтобы сфотографировать детей, а потом коту Матроскину показать фотографии: вместе полюбуотся. И н с т р у к ц и я : «В этом мешочке лежат разные физкультурные пособия, ты выбери, какое захочешь. Почему ты выбрал этот предмет, снаряд? Расскажи, что ты будешь делать? А теперь покажи мне, как нужно это сделать, постарайся выполнить как можно лучше, а я тебя сфотографирую». Если в ходе выполнения задания ребенок обращается за советом, ему повторяют только последовательность выполнения задания: сначала расскажи, а потом покажи действие. Это задание на выявление способности детей применить свой двигательный опыт в выборе между известным и неизвестным пособием. Ребенок ставится в позицию исследователя, в которой необходимо проявить элементарное прогнозирование своих действий. Все это предполагает более сложную мыслительную деятельность и более высокую степень произвольности поведения. Следует заметить, что задание вызывает большой интерес, игровая ситуация увлекает детей.</p>	
--	---	--

**Раздел «Подвижные игры»**

<p>Самостоятельно организывает знакомые подвижные игры Справедливо оценивает свои результаты и результаты товарищей Способен самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Инструктор спрашивает у двух ребят, какие подвижные игры они знают, в которые они играли на физкультуре, прогулке.</li> <li>• Каждый рассказывает какую-нибудь считалочку для выбора водящего.</li> <li>• Каждый ребенок рассказывает правила одной игры, по выбору инструктора.</li> <li>• Может ли данный ребенок организовать подвижную игру со сверстниками, определяет воспитатель.</li> </ul>	
--	--	--

**Карта мониторинга уровня физической подготовленности детей**

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	I. Физическая подготовленность							II. Физические качества							Общий уровень развития навыков
		бег на скорость (10 м/с)	уровень	прыжки в длину с места (в см)	уровень	метание вдаль (мешочек 150 гр)		уровень	ловкость (челночный бег 2 × 5 м)	уровень	гибкость (высота скамейки 25 см)	уровень	сила плечевого пояса (метание набивного мяча 0,5 кг/см)	уровень		
						правая рука	левая рука									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	12	1	14	1	16	
1										1		3		5		

## ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Тесты для определения уровня развития физических качеств проводятся по методике, описанной Н. А. Ноткиной, Л. И. Казьминой, Н. Н. Бойнович.

### Диагностическая методика выявления физических способностей и навыков детей 3–4 лет

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой форме.

**Быстрота** – это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигналы частотой многократно повторяющихся действий.

В качестве тестового упражнения предлагается бег на 10 метров. Длина беговой дорожки должна быть на 3–4 м больше, чем длина дистанции.

Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5–7 м ставится хорошо видимый с линии старта ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок, по команде «Марш!» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще 2 попытки. В протокол заносится лучший результат из трех попыток.

**Сила** – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног – становым динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч массой 0,5 кг, а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места.

Следует отметить, что и прыжок, и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно-силовыми.

**Метание набивного мяча массой 0,5 кг.** Оно проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2–3 броска, фиксируется лучший результат.

**Прыжок в длину с места.** Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, то есть положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучшая из попыток.

**Ловкость** – это способность быстро овладевать новыми движениями (способность к быстрому обучению), перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит с требованиями внезапно изменившихся обстоятельств при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению, восприятию собственных движений и окружающего.

Ловкость можно оценить по результатам **бега на дистанцию 10 м**: она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом и по прямой. Ребенку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

**Выносливость** – это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности, определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Выносливость можно оценить по результату **непрерывного бега в равномерном темпе на дистанцию 100 метров**. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

**Гибкость** – это морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев.

Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Она оценивается при помощи упражнения – **наклона вперед**, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20–25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком «минус». При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

**Метание.** Метание на дальность производится мешочком с песком весом 150 г. Размер мешочка 7 × 11 см. Площадку заранее размечают на метры мелом. Для удобства измерения пишут порядковые номера, обозначающие количество метров от начальной черты, а количество сантиметров измеряют сантиметровой лентой. Записывается расстояние от начальной черты до места падения мешочка (дальнейшее скольжение мешочка по земле не учитывается).

Ребенку предлагается подойти к шнуру (начальная черта), взять два мешочка. Сначала ребенок правой рукой бросает первый мешочек (первая попытка), а затем второй (вторая попытка). После измерения результатов ребенок бросает мешочки левой рукой. Детям дается задание: «Брось мешочек как можно дальше».

#### Возрастно-половые показатели двигательных качества физической подготовленности детей 4 лет (выборка на 1000 детей)

Показатели	Мальчики 4 лет	Девочки 4 лет
Бег на 30 м, с	10,2–9,1	11,2–9,3
Бег на 10 м, с	4,2–3,5	4,5–4,0
Метание набивного мяча, см	110–162	91–100,2
Метание мешочка с песком вдаль, м	Правой рукой– 2,6–3,7 Левой рукой – 2,5–3,1	1,9–2,0 1,6 1,9
Прыжок в длину с места, см	45–50	41–45
Статическое равновесие, с	2,9–3,5	4,1–5,5
Прыжок в высоту с места, см	11–14	10–12

#### ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ МЕТОДИКА

#### ВЫЯВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ДЕТЕЙ 4–5 ЛЕТ

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой форме.

**Быстрота** – способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Бег на 30 метров с высокого старта (как тестовое упражнение). Длина беговой дорожки должна быть на 3–4 м больше, чем длина дистанции.

Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5–7 м ставится хорошо видимый с линии старта ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «На старт, внимание!» поднимается

флажок, а по команде «Марш!» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще 2 попытки. В протокол заносится лучший из трех попыток результат.

**Сила** – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног – станковым динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч массой 0,5 кг, а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места.

Следует отметить, что и прыжок, и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно-силовыми.

Метание набивного мяча массой 0,5 кг. Оно проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2–3 броска; фиксируется лучший результат.

Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, то есть положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучшая из попыток.

**Ловкость** – это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Ловкость можно оценить по результатам бега на дистанцию 10 м: она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом и по прямой. Ребенку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

**Выносливость** – это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Выносливость можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе: на дистанцию 200 метров. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

**Гибкость** – это морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок и оценивается при помощи упражнения – наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20–25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры, если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком «минус». При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Метание на дальность производится мешочком с песком весом 200 г. Размер мешочка 7 11 см. Площадь заранее размечают на метры мелом. Для удобства измерения пишут порядковые номера, обозначающие количество метров от начальной черты, а количество сантиметров измеряют сантиметровой лентой. Записывается расстояние от начальной черты до места падения мешочка (дальнейшее скольжение мешочка по земле не учитывается).

Ребенку предлагается подойти к шнуру (начальная черта), взять два мешочка (№ 1 и № 2) и бросить их как можно дальше. Сначала ребенок правой рукой бросает мешочек № 1 (первая попытка), а затем мешочек № 2 (вторая попытка). После измерения результатов ребенок бросает мешочки левой рукой.

**Возрастно-половые показатели двигательных качества физической подготовленности детей 5 лет**  
(выборка на 1000 детей)

Показатели	Мальчики 5 лет	Девочки 5 лет
Бег на 30 м, с	9,2–8,1	9,2–8,3
Бег на 10 м, с	2,5–2,3	2,6–2,1
Метание набивного мяча, см	187–270	138–221



Метание мешочка с песком вдаль	Правой рукой – 3,9–5,7 Левой рукой – 2,5–4,1	3,0–5,4 2,6–3,9
Прыжок в длину с места, см	100–110	97–105
Статическое равновесие, с	7,0–11,7	9,4–13,2
Прыжок в высоту с места, см	20–26	20–35

## ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Оценивание уровней физической подготовленности производится в соответствии с нормативами общероссийской системы мониторинга физического развития детей, которые предусматривают высокий, средний и низкий уровни физической подготовленности в зависимости от принятых нормативов.

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Тесты для определения уровня развития физических качеств проводятся по методике, описанной Т. С. Грядкиной.

**Быстрота** – это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок; определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

*Тест на определение быстроты:* и. п. – стоя за линией старта, одна из стоп расположена у самой линии, вторая – сзади, в удобном для ребенка положении.

**З а д а н и е :** после сигнала как можно быстрее бежать до противоположной ограничительной линии. Расстояние между линиями 30 м. Оценивается: время преодоления 10-метровой дистанции в секундах.

Фиксируется: результат одной попытки\*.

**Выносливость** – это способность выполнять работу большой и умеренной интенсивности длительное время. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов и оценивается по результату бега на дистанцию 120 м.

*Тест на определение выносливости:* и. п. – стоя за линией старта, одна из стоп расположена у самой линии, вторая – сзади, в удобном для ребенка положении.

**З а д а н и е :** после сигнала быстро бежать до противоположной ограничительной линии (финиша). Расстояние между линиями 120 м. Оценивается: время преодоления 120-метровой дистанции в секундах.

Фиксируется: результат одной попытки.

**Сила** – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Для определения мышечной силы кисти используется метод динамометрии.

*Тест на определение силы:* и. п. – стоя, руки опущены вниз. Дается инструкция: взять в руку динамометр, циферблатом внутрь. **З а д а н и е :** опущенную руку отвести немного в сторону и сжать прибор как можно сильнее.

Оценивается: мышечная сила рук в килограммах.

Фиксируется: результат двух попыток каждой рукой (поочередно правой и левой)\*\*.

**Скоростно-силовые качества.** Прыжок в длину с места является ациклическим скоростно-силовым движением. При выполнении прыжка большую роль играет координация движений и деятельность вестибулярного аппарата.

*Тест на определение скоростно-силовых качеств:* и. п. – стойка на горизонтальной нескользкой поверхности, ноги врозь на ширине ступни.

**З а д а н и е :** выполнить мах руками вперед-вверх, второй мах – вперед-вниз, одновременно с третьим махом руками вперед на двух ногах прыгнуть как можно дальше.

Оценивается: расстояние от ближайшего следа до линии старта с точностью до 1 см. Фиксируется: лучший результат из двух попыток\*\*\*.

**Ловкость** – сложное комплексное двигательное качество, основу которого составляют двигательно-координационные способности. В свою очередь двигательно-координационные способности – это способность точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движения. Определяется с помощью теста – обегание препятствий по методике Е. Н. Вавиловой.

*Тест на определение ловкости:* и. п. – стоя за линией старта, одна из стоп расположена у самой линии, вторая – сзади, в удобном для ребенка положении.

**З а д а н и е :** после сигнала как можно быстрее добежать до противоположной ограничительной линии, обегая предметы (кегли). Оценивается: время преодоления дистанции в секундах.

#### Средние показатели физического развития дошкольников 5–7 лет (по Г. А. Шорину, 1985)

Пол	Возраст(лет)	Рост(см)	Масса тела(кг)	ОГК (см)
Девочки	5	107–114	16,5–19,5	53,5–54
	6	113–119	18,0–22,0	54–56
	7	115–124	21,0–24,5	55–57
Мальчики	5	108–110	18,0–21,5	52–55
	6	113–119	19,0–22,5	53–57
	7	117–123	21,0–25,0	55–59

#### Средние показатели функционального развития дошкольников 5–7 лет (по А. А. Гуминскому, 1992)

Пол	Возраст(лет)	Физическая работоспособность(МПК/кг)
Девочки	5	31–34
	6	35–40
	7	41–45
Мальчики	5	39–44
	6	45–49
	7	50–55

#### Средние показатели физической подготовленности дошкольников 5–7 лет (по Т. С. Грядкиной, 1993)

Пол	Возраст(лет)	Бег 120 м (с)	Бег 10 м «змейкой»(с)	Бег 10 м с ходу(с)	Кистевая динамометрия		Прыжок в длину с места(см)
					правая рука	левая рука(кг)	

					(кг)		
Девочки	5	39,9–36,5	8,9–8,0	2,7–2,2	7,8–8,0	7,0–7,2	66,9–94,0
	6	36,9–31,3	7,8–6,5	2,5–2,0	8,4–8,6	7,2–7,3	77,7–99,6
	7	32,1–26,4	6,5–5,8	2,4–1,8	8,5–8,7	7,2–7,5	80,0–123,0
Мальчики	5	39,5–34,1	8,3–7,2	2,5–2,1	8,9–9,2	8,3–8,5	81,2–102,4
	6	35,7–29,2	7,2–6,0	2,4–1,9	9,0–9,3	8,6–8,7	86,3–108,7
	7	30,5–24,8	6,0–5,4	2,2–1,8	9,2–9,4	8,7–8,8	91,0–122,3

**Средние показатели двигательной активности дошкольников  
5–7 лет (по М. А. Руновой, 2004)**

Пол	Возраст(лет)	Двигательная активность (количество движений в день)*
Девочки	5	11 080–11 750
	6	12 000–13 500
	7	13 600–14 500
Мальчики	5	12 150–12 800
	6	13 800–14 600
	7	14 250–15 000

На основе мониторинговых обследований составляется база данных психофизического здоровья по каждому ребенку в отдельности и по ДОО в целом.

## 2. Содержательный раздел.

### Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

«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.)».

#### Основные цели и задачи:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

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

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

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

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

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

### **Создание условий для физического развития**

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

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

### **Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.**

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

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

### Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

#### *ГОН от 3 до 4 лет*

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

#### *ГОН от 4 до 5 лет*

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

#### *ГОН от 5 до 6 лет*

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).

Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

*ГОН от 6 до 7 лет*

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

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

Формировать представления об активном отдыхе.

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

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

### **Физическая культура**

*ГОН от 3 до 4 лет*

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

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

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

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

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

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

*ГОН от 4 до 5 лет*

Формировать правильную осанку.

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

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

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

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

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

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

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

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

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

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

*ГОН от 5 до 6 лет*

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

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

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

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

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

*ГОН от 6 до 7 лет*

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

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

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявлять творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

### **Комплексно-тематическое планирование.**

#### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений для детей от 3 до 4 лет Основные движения**

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), 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, догнать убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-блиний (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 общеразвивающих упражнений под музыку.

#### **Общеразвивающие упражнения**

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, споворотом 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 поपालке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### **Спортивные упражнения**

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; повороты на лыжах переступанием.Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание и элементы гидроаэробики. Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

### **Подвижные игры**

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

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

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

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет». На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Планирование занятий по физическому воспитанию дошкольников второй младшей группы отвечает следующим программным требованиям:

- Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, систематически закаливания организма, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их, воспитания гигиенических навыков;

- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях;

- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

К концу года дети могут:

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть/вернуться.

- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать/вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой расстояние не менее 5 м.

- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.



Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Номер занятия		Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Образовательная область		Физическое развитие			
Вид деятельности		Двигательная: овладение основными видами движений			
1-я часть: Вводная		Ходьба и бег небольшими группами, в прямом направлении за инструктором. Ходьба и бег по кругу, остановка по сигналу инструктора.			
СЕНТЯБРЬ	ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов
	2-я часть: Основная	1. Ходьба между двумя линиями, сохраняя равновесие. (О) 2. Ловля мяча, брошенным инструктором. (О)	1. Прыжки на двух ногах на месте (О) 2. Ползание на четвереньках по прямой (О)	1. Прокатывание мяча друг другу. (О) 2. Ходьба по гимнастической скамейке. (О)	1. Подлезание под шнур. (О) 2. Катание мяча в воротца. (П)
	3-я часть: Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Догони меня»	«Кот и воробушки»	«Солнышко и дождик»
	Малоподвижные игры	«Шарик»	«Шарик»	«Поймай комара»	«Найди игрушку»
ОКТАБРЬ	ОРУ	Без предметов	Без предметов	С мячом	С мячом
	2-я часть: Основная	1. Ходьба по доске в прямом направлении (ширина 25 см, длина 2 м). (О) 2. Прыжки на двух ногах на месте. (П)	1. Прыжки на двух ногах вперед из обруча в обруч. (О) 2. Прокатывание мяча друг другу (О)	1. Прокатывание мяча большого диаметра в прямом направлении. (О) 2. Ползание на четвереньках змейкой (П)	1. Ходьба и бег между предметами. (О) 2. Ползание на четвереньках под шнур. (П)
	3-я часть: Подвижные игры	«Догони мяч»	«У медведя во бору»	«Ловкий шофер»	«Мыши в кладовой»
	Малоподвижные игры	«Самолет»	«Самолет»	«Молоточки»	Ходьба в колонне по одному
Номер занятия		Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Образовательная область		Физическое развитие			
Вид деятельности		Двигательная: овладение основными видами движений			
1-я часть: Вводная		Ходьба и бег в колонне по одному по кругу. Ходьба и бег в рассыпную. Семенящий шаг.			
НОЯБРЬ	ОРУ	Без предметов	Без предметов	С флажками	С флажками

	<b>2-я часть: Основная</b>	<b>1.</b> Ходьба по доске (ширина 25 см., длина 2-3 м.), руки на поясе. <b>(О)</b> <b>2.</b> Прыжки с продвижением вперед на двух ногах <b>(О)</b>	<b>1.</b> Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. <b>(О)</b> <b>2.</b> Прокатывание мяча большого диаметра друг другу. <b>(П)</b>	<b>1.</b> Прокатывание мяча между предметами. <b>(П)</b> <b>2.</b> Ползание на четвереньках змейкой. <b>(П)</b>	<b>1.</b> Ходьба по доске на середине присед. <b>(П)</b> <b>2.</b> Ползание на четвереньках по доске. <b>(З)</b>
	<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Мыши в кладовой»	«Лохматый пес»	«Лиса в курятнике»	«Барбос и птички»
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Найдем зайчика»	«Найди и промолчи»	«Карлик и великаны»	«Пузырь»
<b>ДЕКАБРЬ</b>	<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С кубиками</b>	<b>С кубиками</b>
	<b>2-я часть: Основная</b>	<b>1.</b> Ходьба между кубиками, руки на поясе. <b>(О)</b> <b>2.</b> Прыжки с продвижением вперед. <b>(П)</b>	<b>1.</b> Прыжки с гимнастической скамейки. <b>(О)</b> <b>2.</b> Прокатывание мяча между предметами <b>(П)</b>	<b>1.</b> Ползание под дугу. <b>(О)</b> <b>2.</b> Прокатывание между предметами <b>(П)</b>	<b>1.</b> Ползание по скамейке. <b>(О)</b> <b>2.</b> Ходьба по скамейке, боком приставным шагом, руки на поясе <b>(П)</b>
	<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Коршун и цыплята»	«Найди свой цвет»	«Лягушки»	«Воробышки и кот»
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Найдем птенчика»	«Найди и промолчи»	«Карлик и великаны»	Ходьба в колонне по одному
<b>Номер занятия</b>		<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
<b>Образовательная область</b>		Физическое развитие			
<b>Вид деятельности</b>		Двигательная: овладение основными видами движений			
<b>1-я часть: Вводная</b>		Ходьба и бег в колонне по одному. Перестроение парами. Ходьба и бег в рассыпную, с остановкой по сигналу инструктора. Ходьба и бег по одному, выполняя задания.			
<b>ЯНВАРЬ</b>	<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С платочками</b>	<b>С платочками</b>
	<b>2-я часть: Основная</b>		<b>1.</b> Прыжки на двух ногах через кубики. <b>(О)</b> <b>2.</b> Прокатывание на бивного мяча между предметами. <b>(О)</b>	<b>1.</b> Прокатывание мяча друг другу. <b>(П)</b> <b>2.</b> Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. <b>(П)</b>	<b>1.</b> Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. <b>(П)</b> <b>2.</b> Ходьба по доске. <b>(П)</b>

	<b>3-я часть: Подвижные игры</b>		«Мой веселый, звонкий мяч»	«Найди свой цвет»	«Лохматый пес»
	<b>Малоподвижные игры</b>		«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С колечками</b>	<b>С колечками</b>
	<b>2-я часть: Основная</b>	1. Ходьба попеременными шагами через шнур. (О) 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. (П)	1. Прыжки со скамейки. (О) 2. Прокатывание мяча друг другу. (П)	1. Подлезание под шнур. (П) 2. Броски мяча через шнур. (П)	1. Пролезание под дугу в группировке, не касаясь руками пола (О) 2. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. (П) 3. Хождение по доске созданием (П)
	<b>3-я часть: Подвижные Игры</b>	«Птички в гнездышке»	«Воробышки в гнездышках»	«Зайка серенький»	«Лягушки»
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Шарик»	«Найди и промолчи»	«Самолет»	«Найди лягушонка»
<b>Номер занятия</b>		<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
<b>Образовательная область</b>		Физическое развитие			
<b>Вид деятельности</b>		Двигательная: овладение основными видами движений			
<b>1-я часть: Вводная</b>		Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег парами в рассыпную, с остановкой по сигналу инструктора.			
<b>МАРТ</b>	<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С малыми мячиками</b>	<b>С малыми мячиками</b>
	<b>2-я часть: Основная</b>	1. Прыжки змейкой между предметами. (О) 2. Ходьба по доске приставным шагом. (О)	1. Прыжки в длину с места. (О) 2. Прокатывание набивного мяча друг другу. (О)	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. (П) 2. Броски мяча двумя руками. (О)	1. Ползание на высоких четвереньках. (П) 2. Ходьба по гимнастической скамейке (О)
	<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Кролики»	«Поймай комара»	«Зайка серый умывается»	«Автомобиль»
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Пузырь»	«Найди игрушку»	«Молоточки»	Ходьба в колонне по одному
<b>А ПР ЕЛ</b>	<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С косичкой</b>	<b>С косичкой</b>

	<b>2-я часть: Основная</b>	<b>1.</b> Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе. (II) <b>2.</b> Прыжки в длину с места. (II)	<b>1.</b> Прыжки с продвижением вперед. (II) <b>2.</b> Прокатывание мяча. (II)	<b>1.</b> Бросание мяча вверх ловля его двумя руками. (II) <b>2.</b> Лазание по гимнастической стенке.	<b>1.</b> Прыжки через 4-6 линий (O) <b>2.</b> Ползание между предметами. (II)
	<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Тишина»	«Найди свой цвет»	«Мы топаем ногами»	«Огуречик, огуречик...»
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Пузырь»	«Найди и промолчи»	«Карлик и великаны»	Ходьба в колонне по одному
<b>Номер занятия</b>		<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
<b>Образовательная область</b>		Физическое развитие			
<b>Вид деятельности</b>		Двигательная: овладение основными видами движений			
<b>1-я часть: Вводная</b>		Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег парами в рассыпную, с остановкой по сигналу инструктора.			
<b>МАЙ</b>	<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С кольцами</b>	<b>С кольцами</b>
	<b>2-я часть: Основная</b>	<b>1.</b> Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 1,5 м). (II) <b>2.</b> Прыжки через шнуры. (II)	<b>1.</b> Прокатывание мяча в подгруппах (O) <b>2.</b> Прыжки в длину с места. (O)	<b>1.</b> Бросание мяча вверх ловля его двумя руками. (II) <b>2.</b> Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. (II)	<b>1.</b> Прыжки на двух ногах изобрача в обруч. (II) <b>2.</b> Лазание по гимнастической лестнице. (II)
	<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Наседка и цыплята»	«Огуречик, огуречик...»	«Воробышки и кот»	«Найди свой цвет»
	<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба на носках, руки на поясе	Ходьба в колонне по одному	Ходьба на носках, руки вверх	Ходьба в колонне по одному

**Перспективное планирование по физическому воспитанию общеразвивающей направленности для детей в возрасте 3-4 лет на прогулке**

Месяц	Тема и цель занятий 1-я неделя	Тема и цель занятий 2-я неделя	Тема и цель занятий 3-я неделя	Тема и цель занятий 4-я неделя
<b>Образовательная область</b>	Физическое развитие			
<b>Вид деятельности</b>	Двигательная: овладение основными видами движений			

СЕНТЯБРЬ	ЦЕЛЬ:	1. Ловля мяча, брошеннымин- структором; (II) 2. Подпрыгивание на двухногах на месте; (II) 3. Ходьба и бег небольшими группами. (З)	1. Прыжки на двух ногах на месте; (II) 2. Ловля мяча, брошеннымин- структором; (II) 3. Ходьба и бег всей группой. (З)	1. Ходьба по гимнастическому бревну; (II) 2. Бросание мяча вверх ми лов- ля его двумя руками; (II) 3. Ходьба и бег небольшими группами. (З)	1. Подлезание под шнур;(II) 2. Прыжки из обруча в обруч; (II) 3. Ходьба и бег в колонне. (З)
		«Бегите ко мне»	«Догони меня»	«Мой веселый, звонкий мяч»	«Найди свой домик»
ОКТЯБРЬ	ЦЕЛЬ:	1. Подпрыгивание на двухногах на месте; (II) 2. Бросание мяча вверх ми лов- ля его двумя руками; (II) 3. Ходьба и бег по кругу. (З)	1. Ловля мяча, брошеннымин- структором; (II) 2. Прыжки через шнуры; (II) 3. Ходьба и бег с остановкой по сигналу. (З)	1. Подлезание под шнур; (II) 2. Ходьба по гимнастическому бревну; (II) 3. Ходьба и бег с остановкойпо сигналу. (З)	1. Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед;(II) 2. Лазание по гимнастическойле- сенке; (II) 3. Ходьба и бег по кругу. (З)
		«Поезд»	«У медведя во бору»	«Бежать к флажку»	«Мыши в кладовой»
НО- ЯБРЬ	ЦЕЛЬ:	1. Ходьба по гимнастическому бревну; (II) 2. Прыжки с места через 2-3 линии (расстояние 25-30 см);	1. Прыжки из круга в круг; (II) 2. Катание на санках другдру- га; (II) 3. Ходьба и бег в колоннепо одному. (З)	1. Ловля мяча, брошеннымин- структором; (II) 2. Скольжение по ледяным дорожкам, с поддержкой инструктора; (II) 3. Ходьба и бег по одному. (З)	1. Скатывание с невысокойгорки; (II) 2. Подлезание под дугу на четвереньках; (II) 3. Ходьба и бег по одному. (З)
		«Мыши в кладовой»	«Трамвай»	«Лохматый пес»	«Найди свой домик»
Месяц	Тема и цель занятий 1-я неделя		Тема и цель занятий 2-я неделя	Тема и цель занятий 3-я неделя	Тема и цель занятий 4-я неделя
Образовательная область			Физическое развитие		
Вид деятельности			Двигательная: овладение основными видами движений		
ДЕКАБРЬ	ЦЕЛЬ:	1. Метание снежков надаль- ность; (II) 2. Катание на санках другдру- га; (II) 3. Ходьба и бег врассыпную. (З)	1. Прокатывание большого снежка; (II) 2. Скольжение по ледянымдо- рожкам, с поддержкой инструп- тора; (II) 3. Ходьба и бег по кругу. (З)	1. Метание снежка в вертикаль- ную цель; (II) 2. Ходьба по ровной лыжнесту- пающим шагом; (II) 3. Ходьба и бег врассыпную. (З)	1. Подлезание под дугу начет- вереньках; (II) 2. Ходьба по ровной лыжне ступающим шагом; (II) 3. Ходьба и бег по кругу. (З)
		«Наседка и цыплята»	«Кролики»	«Птички и птенчики»	«Воробышки и кот»

ЯНВАРЬ	ЦЕЛЬ:	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед; (II) 2. Скатывание с невысокой горки; (II) 3. Ходьба и бег парами. (3)	1. Прыжки через снежные бруски (высота 5 см); (II) 2. Ходьба по ровной лыжне скользящим шагом; (II) 3. Ходьба и бег в рассыпную. (3)	1. Метание снежка в вертикальную цель; (II) 2. Ходьба по ровной лыжне скользящим шагом; (II) 3. Ходьба и бег парами в рассыпную. (3)	1. Подлезание под дугу, не касаясь руками земли; (II) 2. Скольжение по ледяным дорожкам, с поддержкой инструктора; (II) 3. Ходьба и бег с остановкой по сигналу. (3)
		«С кочки на кочку»	«Мой веселый, звонкий мяч»	«Найди свой цвет»	«Мыши в кладовой»
ФЕВРАЛЬ	ЦЕЛЬ	1. Прыжки из круга в круг; (II) 2. Катание на санках друг друга; (II)	1. Метание снежков в горизонтальную цель; (II) 2. Ходьба на лыжах, делая повороты переступанием; (II) 3. Ходьба и бег по одному. (3)	1. Бросание снежка вверх и ловля его двумя руками; (II) 2. Катание с невысокой горки; (II) 3. Ходьба и бег по кругу. (3)	1. Пролезание в обруч, не касаясь руками земли; (II) 2. Метание снежка на дальность; (II) 3. Ходьба и бег по одному. (3)
Месяц	Тема и цель занятий		Тема и цель 64-й занятий	Тема и цель занятий	Тема и цель занятий
		друга; (II) 3. Ходьба и бег в рассыпную. (3)	повороты переступанием; (II) 3. Ходьба и бег по одному. (3)	горки; (II) 3. Ходьба и бег по кругу. (3)	дальность; (II) 3. Ходьба и бег по одному. (3)
		«Птички в гнездышках»	«Воробышки и кот»	«Найди свой цвет»	«Кролики»
	1-я неделя		2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Образовательная область			Физическое развитие		
Вид деятельности			Двигательная: овладение основными видами движений		
МАРТ	ЦЕЛЬ:	1. Метание снежка в вертикальную цель; (II) 2. Прыжки с продвижением вперед; (II) 3. Ходьба и бег по кругу. (3)	1. Прыжки в длину с места; (II) 2. Катание на санках друг друга; (II) 3. Ходьба и бег парами в рассыпную. (3)	1. Бросание снежка вверх и ловля его двумя руками; (II) 2. Катание с невысокой горки; (II) 3. Ходьба и бег по кругу. (3)	1. Ходьба с перешагиванием через снежные кочки; (II) 2. Катание с невысокой горки; (II) 3. Ходьба и бег парами. (3)
		«Мыши и кот»	«Бегите ко мне»	«По ровненькой дорожке»	«Найди свой цвет»
АПРЕЛЬ	ЦЕЛЬ:	1. Ходьба по гимнастическому бревну; (II) 2. Прыжки в длину с места; (II) 3. Ходьба и бег с остановкой по сигналу. (3)	1. Прыжки в длину с места; (II) 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; (II) 3. Ходьба и бег по одному и в рассыпную. (3)	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; (II) 2. Ходьба по гимнастическому бревну; (II) 3. Ходьба и бег в рассыпную. (3)	1. Лазание на гимнастическую стенку; (II) 2. Прыжки через 4-6 линий поочередно через каждую; (II) 3. Ходьба и бег по одному. (3)
		«Курочка - хохлатка»	«Найди свой цвет»	«Мыши в кладовой»	«Воробушки и автомобиль»

<b>МАЙ</b>	<b>ЦЕЛЬ:</b>	<b>1.</b> Броски мяча вверх и ловля его (II) <b>2.</b> Прыжки через 4-6 линий поочередно через каждую; (II) <b>3.</b> Ходьба и бег по кругу. (З)	<b>1.</b> Ловля мяча, брошеннымин-структором; (II) <b>2.</b> Прыжки в длину с места; (II) <b>3.</b> Ходьба и бег враспынную. (З)	<b>1.</b> Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; (II) <b>2.</b> Ходьба по гимнастическому бревну; (II) <b>3.</b> Ходьба и бег по одному. (З)	<b>1.</b> Лазание на гимнастическую стенку; (II) <b>2.</b> Катание на трёхколесномвелосипеде по прямой; (II) <b>3.</b> Ходьба и бег враспынную. (З)
		«Наседка и цыплята»	«Огуречик, огуречик...»	«Воробышки и кот»	«Найди свой цвет»

### Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений для детей от 4 до 5 лет

#### Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. 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, смещочком 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), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе з 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 ру-

ки 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).

### **Спортивные упражнения**

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

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

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

Плавание. Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

### **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», «Котятка 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.

Физическое воспитание направлено на охрану жизни и укрепление здоровья детей, своевременное формирование у них двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость), овладение физическими упражнениями и подвижными играми, воспитание жизнелюбивости, жизнестойкости, целеустремленности, волевой, творческой личности.

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движений, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Всё это позволяет приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.



К концу пятого года дети могут:

- ✓ Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- ✓ Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролёта на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- ✓ Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
- ✓ Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд.
- ✓ Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- ✓ Строится в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- ✓ Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- ✓ Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.
- ✓ Кататься на двухколёсном велосипеде, выполнять повороты направо,налево.
- ✓ Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
- ✓ Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- ✓ Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений

Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	<b>Номер занятия</b>	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>	
	<b>Образовательная область</b>	Физическое развитие				
	<b>Вид деятельности</b>	<b>Двигательная:</b> овладение основными видами движений				
	<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег по одному, построение в шеренгу, ходьба и остановка по сигналу, ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег в рассыпную.				
	<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С косичкой</b>	<b>С косичкой</b>	
	<b>2-я часть: Основная</b>	<b>1.</b> Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина - 3м, ширина- 15 см). <b>(О)</b> <b>2.</b> Ознакомление с понятием челночный бег <b>(О)</b> <b>3.</b> Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка. <b>(З)</b>	<b>1.</b> Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза с ходьбой) <b>(О)</b> <b>2.</b> Прокатывание мячей друг другу между предметами сидя на коленях <b>(П)</b> <b>3.</b> Ползание на четвереньках по прямой <b>(З)</b>	<b>1.</b> Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. <b>(О)</b> <b>2.</b> Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза). <b>(П)</b> <b>3.</b> Прыжки на двух ногах между кеглями <b>(З)</b>	<b>1.</b> Пролезание в обруч, не касаясь руками пола. <b>(О)</b> <b>2.</b> Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубик, руки на поясе. <b>(П)</b> <b>3.</b> Прыжки поочередно через 4-5 линий <b>(З)</b>	

	<b>Зя часть: Подвижные иг- ры</b>	«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Огуречик, огуречик...»	«У медведя во бору»
	<b>Малоподвиж- ные игры</b>	«Самолет»	«Домики»	Ходьба на носках, с различным положением рук	«Где постучали?»
<b>Месяц</b>	<b>Задачи, этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>К ТЯБ</b>	<b>Номер занятия</b>	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	<b>Образователь- ная область</b>	Физическое развитие			
	<b>Вид деятельно- сти</b>	Двигательная: овладение основными видами движений			
	<b>1-я часть:Ввод- ная</b>	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба в рассыпную, на сигнал - построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках.			
	<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С мячом</b>	<b>С мячом</b>
	<b>2-я часть:Ос- новная</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - присесть, руки в стороны. (О) 2. Бросание мяча друг другу из – за головы. (П) 3. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше. (З)	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (2-3 раза). (О) 2. Ползание на четвереньках между предметами. (П) 3. Прокатывание мячей друг другу. (З)	1. Прокатывание мячей в прямом направлении (О) 2. Прыжки на двух ногах через предметы (П) 3. Лазание под шнур не касаясь руками пола (З)	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола с мячом в руках. (О) 2. Прокатывание мяча по дорожке. (П) 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. (З)
	<b>Зя часть: Подвижные иг- ры</b>	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка»	«Ловишки»
	<b>Малоподвиж- ные игры</b>	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Угадай, где спрятано»	«Угадай, кто позвал?»
<b>Месяц</b>	<b>Задачи, этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Н ОЯ БРЬ</b>	<b>Номер занятия</b>	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>

	<b>Образовательная область</b>	Физическое развитие			
	<b>Вид</b>	<b>Двигательная:</b> овладение основными видами движений			
	<b>деятельности</b>				
	<b>1-я часть:Вводная</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал			
	<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С кубиком</b>	<b>С кубиком</b>
	<b>2-я часть:Основная</b>	<b>1.</b> Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики <b>(О)</b> <b>2.</b> Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, поочередно через 4-5 линий. <b>(П)</b> <b>3.</b> Броски мяча вверх и ловля его двумя руками <b>(З)</b>	<b>1.</b> Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. <b>(О)</b> <b>2.</b> Переброс мяча двумя руками снизу в парах <b>(П)</b> <b>3.</b> Прыжки через 2-3 предмета <b>(З)</b>	<b>1.</b> Ходьба по шнуру приставляя пятку одной ноги к носку другой. <b>(О)</b> <b>2.</b> Ползание по скамейке с опорой на колени и ладони <b>(П)</b> <b>3.</b> Броски мяча о землю и ловля его двумя руками <b>(З)</b>	<b>1.</b> Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом боком. <b>(О)</b> <b>2.</b> Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками сбоку <b>(П)</b> <b>3.</b> Прыжки из обруча в обруч. <b>(З)</b>
	<b>3я часть: Подвижные игры</b>	«Самолёты»	«Салки»	«Лиса в курятнике»	«Цветные автомобили»
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Домики»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Угадай, кого не стало?»
<b>ДЕКАБРЬ</b>	<b>Номер занятия</b>	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	<b>Образовательная область</b>	Физическое развитие			
	<b>Вид деятельности</b>	<b>Двигательная:</b> овладение основными видами движений			
	<b>1-я часть:Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными враспынную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег враспынную с нахождением своего места в колонне.			
	<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С большим мячом</b>	<b>С большим мячом</b>

	<b>2-я часть:Основная</b>	<p>1. Ходьба по шнуру, представляя пятку одной ноги к носку другой. (О)</p> <p>2. Прокатывание набивных мячей между кеглями. (II)</p> <p>3. Прыжки через 4-5 прыжков(З)</p>	<p>1. Прыжки со скамейки на резиновый коврик (О)</p> <p>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, хват с боков (II)</p> <p>3. Прокатывание мяча между предметами (З)</p>	<p>1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков. (О)</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть, хлопок, встать и пойти дальше. (II)</p> <p>3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. (З)</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом.(О)</p> <p>2. Перепрыгивание через кубики на двухногах. (II)</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах из-за головы. (З)</p>
	<b>3я часть: Подвижные игры</b>	«Лиса и куры»	«Веселые снежинки»	«Зайцы и волк»	«Котята и щенята»
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Найдем цыпленка»	Ходьба в колонне по одному	«Где спрятался зайка?»	«Не боюсь»
<b>ЯНВАРЬ</b>	<b>Номер занятия</b>	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	<b>Образовательная область</b>	Физическое развитие			
	<b>Вид деятельности</b>	Двигательная: овладение основными видами движений			
	<b>1-я часть:Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий.			
	<b>ОРУ</b>		<b>Без предметов</b>	<b>С обручем</b>	<b>С обручем</b>
	<b>2-я часть:Основная</b>		<p>1. Перебрасывание мячей друг другу расстояние 2м.(О)</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3раза). (II)</p> <p>3. Прыжки с гимнастической скамейки(2-3 раза). (З)</p>	<p>1. Отбивание мяча о пол(О)</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше. (II)</p> <p>3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура (З)</p>	<p>1. Лазание под шнур боком не касаясь руками пола (О)</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове (II)</p> <p>3. Прыжки на двухногах между предметами(З)</p>
	<b>3я часть: Подвижные игры</b>		«Найди себе пару»	«Бездомный заяц»	«Зайцы и волк»

	Малоподвижные игры		«Молоточки»	«Где спрятано?»	«Кто назвал»
Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
ФЕВРАЛЬ	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Образовательная область	Физическое развитие			
	Вид деятельности	Двигательная: овладение основными видами движений			
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег враспынную с остановкой, перестроение в звенья.			
	ОРУ	Без предметов	Без предметов	С гимн. палкой	С гимн. палкой
	2-я часть:	1. Перебрасывание мячей	1. Прокатывание мячей	1. Метание в	1. Ходьба и бег по
Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
МАРТ	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Образовательная область	Физическое развитие			

	Основная	<p>между шеренгами (О)</p> <p>2. Прыжки через бруски (6-8 шт.). (П)</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке в середине присесть. (З)</p>	<p>между предметами (О)</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. (П)</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах (З)</p>	<p>вертикальную цель правой и левой рукой. (О)</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. (П)</p> <p>3. Прыжки между предметами поставленными в шахматном порядке (З)</p>	<p>наклонной доске (О)</p> <p>2. Прыжки через шнуры (4-5 шт.). (П)</p> <p>3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. (З)</p>
	3-я часть: Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Воробышки и автомобиль»	«Самолеты»	«Перелет птиц»
	Малоподвижные игры	«Самолет»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба на месте, с передвижением вправо, влево	«Найди и промолчи»

	<b>ная область</b>				
	<b>Вид деятельности</b>	<b>Двигательная:</b> овладение основными видами движений			
	<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, в рассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три.			
	<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С флажками</b>	<b>С флажками</b>
	<b>2-я часть: Основная</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках между предметами (О)</li> <li>2. Прыжки через шнур справа, слева с продвижением вперед (П)</li> <li>3. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. (З)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места (О)</li> <li>2. Перебрасывание мячей через шнур (П)</li> <li>3. Отбивание мяча правой и левой рукой. (З)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по наклонной доске, закрепленной за вторую рейку. (О)</li> <li>2. Лазание по гимнастической стенке (П)</li> <li>3. Прыжки через шнуры (4-5). (З)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через набивные мячи. (О)</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на поясе. (П)</li> <li>3. Лазание по гимнастической стенке перелезая с одного пролета на другой. (З)</li> </ol>
	<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Ловишки»	«Бездомный заяц»	«Охотники и зайцы»	«Наседка и цыплята»
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Найдем зайку»	«Передай предмет»	«Наседка и цыплята»	«Возьми флажок»
<b>Месяц</b>	<b>Задачи, этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>АПРЕЛЬ</b>	<b>Номер занятия</b>	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	<b>Образовательная область</b>	Физическое развитие			
	<b>Вид деятельности</b>	<b>Двигательная:</b> овладение основными видами движений			
	<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; в рассыпную между предметами, не задевая их.			
	<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С гантелями</b>	<b>С гантелями</b>

	<b>2-я часть:Основная</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по скамейке на носках с мешочком на голове. (О)</li> <li>2. Прыжки через шнуры (II)</li> <li>3. Метание мешочков в горизонтальную цель . (З)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочковна дальность. (О)</li> <li>2. Перелезание через гимнастическое бревно.(II)</li> <li>3. Прыжки в длину сместа (З)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на двухногах из обруча в обруч. (О)</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине - присесть, встать, пройти. (II)</li> <li>3. Бросание мячей в вертикальную цель (З)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по наклонной доске. (О)</li> <li>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч(II)</li> <li>3. Перебрасывание мячей друг другу из-заголови. (З)</li> </ol>
	<b>3я часть: Подвижные игры</b>	«Совушка»	«Пробеги тихо»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»
	<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному на носках с вы- полнением дыхательных упражнений	«Стоп»	«Угадай по голосу»	«Самолет»
<b>Месяц</b>	<b>Задачи, этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>МАЙ</b>	<b>Номер занятия</b>	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	<b>Образовательная область</b>	Физическое развитие			
	<b>Вид деятельности</b>	Двигательная: овладение основными видами движений			
	<b>1-я часть:Вводная</b>	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе; бег «Лошадки»			
	<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С кубиком</b>	<b>С кубиком</b>

<b>2-я часть: Основная</b>	<b>1.</b> Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. <b>(О)</b> <b>2.</b> Метание правой и левой рукой на дальность. <b>(П)</b> <b>3.</b> Ходьба по скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой. <b>(З)</b>	<b>1.</b> Перебрасывание мяча большого диаметра в парах <b>(О)</b> <b>2.</b> Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. <b>(П)</b> <b>3.</b> Прыжки через короткую скакалку. <b>(З)</b>	<b>1.</b> Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пойти дальше. <b>(О)</b> <b>2.</b> Метание в вертикальную цель <b>(П)</b> <b>3.</b> Лазание по гимнастической стенке вверх, не пропуская реек. <b>(З)</b>	<b>1.</b> Прыжки на двух ногах через 2-3 предмета (поочередно через каждый). <b>(О)</b> <b>2.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове <b>(П)</b> <b>3.</b> Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу. <b>(З)</b>	
	<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Котята и щенята»	«Удочка»	«Бездомный заяц»	«У медведя во бору»
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Узнай по голосу»	«Найди цыпленка»	«Ворота»	«Найти Мишу»

**Перспективное планирование по физическому воспитанию общеразвивающей направленности для детей в возрасте 4-5 лет на прогулке**

Месяц	Тема и цель занятий 1-я неделя		Тема и цель занятий 2-я неделя		Тема и цель занятий 3-я неделя		Тема и цель занятий 4-я неделя	
<b>Образовательная область</b>			<b>Физическое развитие</b>					
<b>Вид деятельности</b>			<b>Двигательная: овладение основными видами движений</b>					
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	<b>ЦЕЛЬ:</b>	<b>1.</b> Прокатывание мяча вкругу; <b>(П)</b> <b>2.</b> Прыжки на двух ногах между предметами; <b>(П)</b> <b>3.</b> Ходьба и бег в колонне и в рассыпную. <b>(З)</b>	<b>1.</b> Прокатывание обруча друг другу; <b>(П)</b> <b>2.</b> Прыжки на двух ногах с продвижением; <b>(П)</b> <b>3.</b> Ходьба и бег по кругу. <b>(З)</b>	<b>1.</b> Прокатывание мяча друг другу в парах <b>(П)</b> <b>2.</b> Подлезание под шнур; <b>(П)</b> <b>3.</b> Броски мяча вверх и ловля его двумя руками <b>(З)</b>	<b>1.</b> Пролезание в обруч, не касаясь руками земли; <b>(П)</b> <b>2.</b> Ходьба по бревну, руки на поясе; <b>(П)</b> <b>3.</b> Ходьба и бег между предметами. <b>(З)</b>			
		«Автомобили»	«Найди себе пару»	«Огуречик, огуречик ...»	«Сбей булаву»			
<b>ОКТАБРЬ</b>	<b>ЦЕЛЬ:</b>	<b>1.</b> Бросание мяча друг другу из-за головы; <b>(П)</b> <b>2.</b> Ходьба по гимнастическому бревну, на середине - присесть; <b>(П)</b> <b>3.</b> Ходьба и бег с изменением направления. <b>(З)</b>	<b>1.</b> Прыжки из круга в круг; <b>(П)</b> <b>2.</b> Метание мешочков на дальность (3,5 – 6 м); <b>(П)</b> <b>3.</b> Ходьба и бег с изменением направления. <b>(З)</b>	<b>1.</b> Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками; <b>(П)</b> <b>2.</b> Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (2 м); <b>(П)</b> <b>3.</b> Ходьба и бег в рассыпную. <b>(З)</b>	<b>1.</b> Прыжки на двух ногах через шнур; <b>(П)</b> <b>2.</b> Лазание по гимнастической стенке вверх; <b>(П)</b> <b>3.</b> Ходьба и бег по кругу. <b>(З)</b>			
		«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка»	«Мыши в кладовой»			



<b>НОЯБРЬ</b>	<b>ЦЕЛЬ:</b>	1. Подбрасывание снежка и ловля его двумя руками; (II) 2. Прыжки на двух ногах спр-движением вперед; (II) 3. Ходьба и бег по кругу. (3)	1. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам; (II) 2. Прыжки на двух ногах через 2-3 снежные кочки; (II) 3. Ходьба и бег по кругу. (3)	1. Ходьба по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой; (II) 2. Скатывание с ледяной горки; (II) 3. Ходьба и бег парами. (3)	1. Подбрасывание снежка и ловля его двумя руками; (II) 2. Ходьба на лыжах ступающим шагом; (II) 3. Ходьба и бег парами. (3)			
		«Самолёты»	«Пастух и стадо»	«Лиса в курятнике»	«Найди свой домик»			
<b>Месяц</b>	<b>Тема и цель занятий 1-я неделя</b>		<b>Тема и цель занятий 2-я неделя</b>		<b>Тема и цель занятий 3-я неделя</b>		<b>Тема и цель занятий 4-я неделя</b>	
<b>Образовательная область</b>			<b>Физическое развитие</b>					
<b>Вид деятельности</b>			<b>Двигательная: овладение основными видами движений</b>					
<b>ДЕКАБРЬ</b>	<b>ЦЕЛЬ:</b>	1. Метание снежков на дальность; (II) 2. Ходить по лыжне ступающим шагом; (II) 3. Ходьба и бег в колонне по одному. (3)	1. Прыжки на двух ногах через 2-3 снежные кочки; (II) 2. Скатывание с ледяной горки; (II) 3. Ходьба и бег в колонне по одному. (3)	1. Прыжки из круга в круг; (II) 2. Ходить по лыжне скользящим шагом; (II) 3. Ходьба и бег по кругу. (3)	1. Прыжки на двух ногах через 2-3 снежные кочки; (II) 2. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам; (II) 3. Ходьба и бег по кругу. (3)			
		«Ловишки»	«Позвони в погремушку»	«Птички и птенчики»	«Котята и щенята»			
<b>ЯНВАРЬ</b>	<b>ЦЕЛЬ:</b>	1. Прыжки на двух ногах ноги врозь – ноги вместе; (II) 2. Скатывание на ледянке следяной горки; (II) 3. Ходьба и бег между предметами. (3)	1. Метание снежков в горизонтальную цель; (II) 2. Ходьба на лыжах и выполнять повороты на месте переступанием; (II) 3. Ходьба и бег в колонне по одному. (3)	1. Метание снежков в вертикальную цель; (II) 2. Подбрасывание снежка и ловля его двумя руками; (II) 3. Ходьба и бег в рассыпную. (3)	1. Прыжки на двух ногах через 2-3 снежные кочки; (II) 2. Ходьба по лыжне скользящим шагом; (II) 3. Ходьба и бег в рассыпную. (3)			
		«Найди свою пару»	«Самолеты»	«Найди свой цвет»	«Зайцы и волк»			
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	<b>ЦЕЛЬ:</b>	1. Прыжки через 6-8 линий; (II) 2. Скатывание на ледянке следяной горки; (II) 3. Ходьба и бег с изменением направления. (3)	1. Метание снежков в вертикальную цель; (II) 2. Ходьба на лыжах и выполнение поворотов на месте переступанием; (II) 3. Ходьба и бег с изменением направления. (3)	1. Ходьба с перешагиванием через снежные кочки; (II) 2. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам; (II) 3. Ходьба и бег со сменой ведущего. (3)	1. Метание снежков в горизонтальную цель; (II) 2. Катание на санках друг друга; (II) 3. Ходьба и бег со сменой ведущего. (3)			
		«Пастух и стадо»	«Воробушки и автомобиль»	«Ловишки»	«Солнце» («Хейро»)			
<b>Месяц</b>	<b>Тема и цель занятий 1-я неделя</b>		<b>Тема и цель занятий 2-я неделя</b>		<b>Тема и цель занятий 3-я неделя</b>		<b>Тема и цель занятий 4-я неделя</b>	
<b>Образовательная область</b>			<b>Физическое развитие</b>					
<b>Вид деятельности</b>			<b>Двигательная: овладение основными видами движений</b>					

МАРТ	ЦЕЛЬ:	1. Перебрасывание снежков через шнур из-за головы; (II) 2. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам; (II) 3. Ходьба и бег по кругу с заданием. (З)	1. Пролезание правым и левым боком; (II) 2. Катание на санках друг друга; (II) 3. Ходьба и бег по кругу с заданием. (З)	1. Прыжки на двух ногах через 4-5 шнуров; (II) 2. Скатывание на ледянке следящей горки; (II) 3. Ходьба и бег между предметами. (З)	1. Прыжки на двух ногах через 2-3 снежные кочки; (II) 2. Катание на санках друг друга; (II) 3. Ходьба и бег между предметами. (З)
		«Бездомный заяц»	«Пастух и стадо»	«Охотники и зайцы»	«Наседка и цыплята»
АПРЕЛЬ	ЦЕЛЬ:	1. Метание мешочка в горизонтальную цель; (II) 2. Пролезание в обруч правым и левым боком; (II) 3. Ходьба и бег парами. (З)	1. Метание малого мяча на дальность; (II) 2. Прыжки на двух ногах вперед до флажка; (II) 3. Ходьба и бег парами. (З)	1. Прыжки из круга в круг; (II) 2. Бросание малого мяча вертикальную цель; (II) 3. Ходьба и бег по кругу. (З)	1. Ходьба по бревну, руки на поясе; (II) 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы; (II) 3. Ходьба и бег по кругу. (З)
		«Совушка»	«Воробушки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»
МАЙ	ЦЕЛЬ:	1. Метание малого мяча на дальность; (II) 2. Челночный бег 3*10 м; (II) 3. Ходьба и бег со сменой ведущего. (З)	1. Прыжки через короткую скакалку; (II) 2. Бросание малого мяча вертикальную цель; (II) 3. Ходьба и бег со сменой ведущего. (З)	1. Прыжки на двух ногах между предметами; (II) 2. Лазание по гимнастической стенке; (II) 3. Ходьба и бег с изменением направления. (З)	1. Прыжки через короткую скакалку; (II) 2. Ходьба по бревну приставным шагом, руки на поясе; (II) 3. Ходьба и бег с изменением направления. (З)
		«Найди свою пару»	«Зайцы и волк»	«Бездомный заяц»	«У медведя во бору»

### Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений для детей от 5 до 6 лет

#### Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), 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 (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, в рассыпную, 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 чет-

вереньках (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 через 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; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ного палку (канат).

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке наносках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

### **Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

**Ходьба на лыжах.** Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

### **Спортивные игры**

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уд, 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.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении. Закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах,

### **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?», «Ктобыстрее?», «Кто выше?».

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

К концу шестого года дети могут:

- ✓ Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- ✓ Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- ✓ 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.
- ✓ Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 33-34 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), владеть школой мяча;
- ✓ Выполнять упражнения а статическое и динамическое равновесие;
- ✓ Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ✓ Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение;
- ✓ Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание;
- ✓ Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами;
- ✓ Кататься на самокате;
- ✓ Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- ✓ Плавать произвольно;

✓ Выполнять элементы гидроаэробики; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты;

✓ Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

Месяц	Задачи, этапы задачи	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Номера занятий		Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Образовательная область		Физическое развитие			
Вид деятельности		Двигательная: овладение основными видами движений			
СЕНТЯБРЬ	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м – ходьба, 20 м - бег); бег в рассыпную; ходьба с различным положением рук, с четким поворотом на углах; перестроение в колонну по три.			
	ОРУ	Без предметов	Без предметов	С мячом	С мячом
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, перешагивая через кубики; (О) 2. Прыжки на двух ногах через шнур; (П) 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу (расстояние – 3 м). (З)	1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета; (О) 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после хлопка; (П) 3. Бег в среднем темпе (1,5 мин.). (З)	1. Ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони; (О) 2. Пребрасывание мяча двумя руками из-за головы; (П) 3. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине - поворот. (З)	<b>Круговая тренировка:</b> 1 ст. Пролезание в обруч в группировке 2 ст. Прыжки с разбега с доставанием до предмета; 3 ст. Подлезание под шнур правым и левым боком; 4 ст. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой.
	3-я часть: Подвижные игры	«Мышеловка»	«Мы веселые ребята»	«Удочка»	«Найди свой цвет»
	Малоподвижные игры	«У кого мяч»	«Найди и промолчи»	«Быстро возьми»	«Найди и промолчи»
Номера занятий		Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Образовательная область		Физическое развитие			
Вид деятельности		Двигательная: овладение основными видами движений			
ОК-ТЯБРЬ	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями.			
	ОРУ	Без предметов	Без предметов	С обручем	С обручем

	<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом; (О) 2. Прыжки через шнур на правой и левой ноге; (П) 3. Бросание мяча от груди в парах. (З)	1. Прыжки с высоты (высота 40 см); (О) 2. Перебрасывание мячей из-за головы (П) 3. Ползание через скамейку. (З)	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой; (О) 2. Лазание под дугу правым и левым боком; (П) 3. Прыжки вверх из глубокого приседа. (З)	<b>Круговая тренировка:</b> 1 ст. Бросание мяча вверх ловля его двумя руками; 2 ст. Пролезание боком подряд через 3 обруча; 3 ст. Прыжки через препятствия; 4 ст. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой, с мешочком на голове.
	<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Перелет птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Гуси-лебеди»
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Вершки и корешки»	«У кого мяч»	«Улитка, иголка и нитка»	«Затейники»
<b>Номера занятий</b>	<b>Занятия 1-2</b>		<b>Занятия 3-4</b>		<b>Занятия 5-6</b>
<b>Образовательная область</b>	Физическое развитие				
<b>Вид деятельности</b>	Двигательная: овладение основными видами движений				
<b>НОЯБРЬ</b>	<b>1-я часть: Вводная</b>	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием колен, бег в рассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и три.			
	<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С малым мячом</b>	<b>С малым мячом</b>
	<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с переключением малого мяча из правой в левую перед собой; (О) 2. Прыжки между кеглями на правой и левой ноге; (П) 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу. (З)	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; (О) 2. Ведение мяча правой и левой рукой с продвижением вперед; (П) 3. Прыжки на правой и левой ноге до обозначенного места (З)	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола; (О) 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе; (П) 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. (З)	<b>Круговая тренировка:</b> 1 ст. Ходьба по гимнастической скамейке с переключением малого мяча из правой в левую перед собой; 2 ст. Ведение мяча правой и левой рукой с продвижением вперед; 3 ст. Прыжки в длину с места; 4 ст. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.
	<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Пожарные на ученьях»	«Ловишка с лентами»	«Хитрая лиса»	«Сокол и голуби»
	<b>Малоподвижные</b>	«Найди и промолчи»	«Летает не летает»	«Зайка плачет»	«Летает – не летает»

Номера занятий		Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Образовательная область		Физическое развитие			
Вид деятельности		Двигательная: овладение основными видами движений			
ДЕКАБРЬ	1-я часть: Вводная	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, по кругу с поворотом в другую сторону. Ходьба в полуприседе, широким шагом.			
	ОРУ	Без предметов	Без предметов	С флажками	С с флажками
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, и спуск по ней; (О) 2. Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м); (П) 3. Перебрасывание мяча частая на коленях из-за головы. (З)	1. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка; (О) 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места; (П) 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. (З)	1. Лазание по гимнастической стенке до верха; (О) 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, с мешочком на голове; (П) 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу с хлопком перед ловлей. (З)	<b>Круговая тренировка: 1 ст.</b> Отбивание мяча об пол и ловля его двумя руками; <b>2 ст.</b> Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места; <b>3 ст.</b> Лазание по гимнастической стенке до верха; <b>4 ст.</b> Ходьба по гимнастической скамейке боком, с мешочком на голове.
	3-я часть: Подвижные игры	«Льдинки, ветер мороз»	«Мороз-красный нос»	«Хитрая лиса»	«Льдинки, ветер мороз»
	Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«У кого мяч»	«Летает – не летает»	«Найди и промолчи»
Номера занятий		Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Образовательная область		Физическое развитие			
Вид деятельности		Двигательная: овладение основными видами движений			
ЯН-ВАРЬ	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег между кеглями, положенными в шахматном порядке, по кругу, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба с выполнением задания. Бег в рассыпную, с выполнением заданий, в чередовании.			
	ОРУ		Без предметов	С косичкой	С косичкой

	<b>2-я часть: Основные виды движений</b>		1. Прыжки в длину с места; (О) 2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой; (П) 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его. (З)	1. Лазание по гимнастической стенке одним способом; (О) 2. Проползание в обруч правым, левым боком (П) 3. Прыжки в длину с разбега. (З)	<b>Круговая тренировка:</b> 1 ст. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо; 2 ст. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой; 3 ст. Прыжки в длину с места; 4 ст. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.
	<b>3-я часть: Подвижные игры</b>		«Совушка»	«Не оставайся на полу»	«Куропатки и охотники»
	<b>Малоподвижные игры</b>		«Съедобное – не съедобное»	«Угадай, что изменилось?»	«Съедобное – не съедобное»
<b>Номера занятий</b>	<b>Занятия 1-2</b>		<b>Занятия 3-4</b>		<b>Занятия 5-6</b>
<b>Образовательная область</b>	Физическое развитие				
<b>Вид деятельности</b>	Двигательная: овладение основными видами движений				
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег врассыпную, бег с изменением направления, ходьба и бег по кругу, построение в три колонны. Ходьба с выполнением заданий на внимание.			
	<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С лентами</b>	<b>С лентами</b>
	<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба и бег по наклонной доске; (О) 2. Перепрыгивание через бруски толчком обеими ногами прямо; (П) 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы. (З)	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой; (О) 2. Подбрасывание мяча одной рукой вверх, ловля его двумя руками; (П) 3. Прыжки в длину с места. (З)	1. Лазание по гимнастической стенке одним и разными способами; (О) 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой; (П) 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами. (З)	<b>Круговая тренировка:</b> 1 ст. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо; 2 ст. Подбрасывание мяча одной рукой вверх и ловля 3 ст. Прыжки в длину с места; 4 ст. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.
	<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Северный и южный ветер»	«Льдинка»	«Совушка»	«Олени и пастухи»
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Зима»	«Стоп»	Ходьба в колонне по одному	«Съедобное – не съедобное»
<b>Номера занятий</b>	<b>Занятия 1-2</b>		<b>Занятия 3-4</b>		<b>Занятия 5-6</b>



<b>Образовательная область</b>		Физическое развитие			
<b>Вид деятельности</b>		Двигательная: овладение основными видами движений			
<b>МАРТ</b>	<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре.			
	<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С хлопками</b>	<b>С хлопками</b>
	<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба по канату приставным шагом, смешочком на голове; <b>(О)</b> 2. Прыжки из обруча вобруч; <b>(П)</b> 3. Перебрасывание мяча отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши. <b>(З)</b>	1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см); <b>(О)</b> 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой; <b>(П)</b> 3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями. <b>(З)</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, на середине присесть, повернуться кругом и пойти дальше; <b>(О)</b> 2. Прыжки правым или левым боком через косички (40 см); <b>(П)</b> 3. Метание мешочка в горизонтальную цель. <b>(З)</b>	<b>Круговая тренировка: 1 ст.</b> Прыжки из обруча вобруч; <b>2 ст.</b> Метание мешочков в цель правой и левой рукой; <b>3 ст.</b> Прыжки на скакалке; <b>4 ст.</b> Ходьба по гимнастической скамейке боком, на середине присесть, повернуться кругом и пойти дальше.
	<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Пожарные на ученьях»	«Караси и щука»	«Не оставайся на полу»	«Охотники и утки»
	<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному	«Стоп»	«Угадай по голосу»	«Съедобное – не съедобное»
<b>Номера занятий</b>		<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
<b>Образовательная область</b>		Физическое развитие			
<b>Вид деятельности</b>		Двигательная: овладение основными видами движений			
<b>АП-РЕЛЬ</b>	<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.			
	<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С обручем</b>	<b>С обручем</b>

	<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<b>1.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине; <b>(О)</b> <b>2.</b> Прыжки из обруча в обруч правым и левым боком; <b>(П)</b> <b>3.</b> Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. <b>(З)</b>	<b>1.</b> Прыжки через скакалку на месте; <b>(О)</b> <b>2.</b> Прокатывание обруча друг другу; <b>(П)</b> <b>3.</b> Метание мешочков в вертикальную цель. <b>(З)</b>	<b>1.</b> Лазание по гимнастической стенке одним способом; <b>(О)</b> <b>2.</b> Прыжки через короткую скакалку; <b>(П)</b> <b>3.</b> Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на поясе. <b>(З)</b>	<b>Круговая тренировка: 1 ст.</b> Метание в вертикальную цель правой и левой рукой; <b>2 ст.</b> Прыжки через скакалку на месте; <b>3 ст.</b> Прокатывание обруча друг другу; <b>4 ст.</b> Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на поясе.
	<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Медведь и пчёлы»	«Космонавты»	«Горелки»	«Горелки»
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Сделай фигуру»	«Стоп»	«Кто ушел»	«Съедобное – не съедобное»
<b>Номера занятий</b>	<b>Занятия 1-2</b>		<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
<b>Образовательная область</b>	Физическое развитие				
<b>Вид деятельности</b>	Двигательная: овладение основными видами движений				
<b>МАЙ</b>	<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег между предметами; в рассыпную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону.			
	<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С кольцом</b>	<b>С кольцом</b>
	<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<b>1.</b> Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи лицом и боком; <b>(О)</b> <b>2.</b> Прыжки через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся); <b>(П)</b> <b>3.</b> Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. <b>(З)</b>	<b>1.</b> Прыжки в длину с разбега (30-40 см); <b>(О)</b> <b>2.</b> Подлезание под дугу; <b>(П)</b> <b>3.</b> Перебрасывание мяча двумя руками друг другу от груди. <b>(З)</b>	<b>1.</b> Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; <b>(О)</b> <b>2.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; <b>(П)</b> <b>3.</b> Передача мяча ногой друг другу в парах. <b>(З)</b>	<b>Круговая тренировка: 1 ст.</b> Прыжки через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся); <b>2 ст.</b> Перебрасывание мяча двумя руками друг другу от груди; <b>3 ст.</b> Подлезание под дугу; <b>4 ст.</b> Передача мяча ногой друг другу в парах.
	<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Караси и щука»	«Третий лишний»	«Мышеловка»	«Третий лишний»
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Что изменилось?»	«Эхо»	«Тише едешь – дальше будешь»	«Съедобное – не съедобное»

**Перспективное планирование по физическому воспитанию общеразвивающей направленности для детей в возрасте 5-6 лет на прогулке**

Месяц	Тема и цель задачи 1-я неделя		Тема и цель задачи 2-я неделя		Тема и цель задачи 3-я неделя		Тема и цель задачи 4-я неделя	
<b>Образовательная область</b>			<b>Физическое развитие</b>					
<b>Вид деятельности</b>			<b>Двигательная: овладение основными видами движений</b>					
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	<b>ЦЕЛЬ:</b>	1. Ходьба с перешагиванием через мячи; (II) 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами; (II) 3. Ходьба и бег в колонне по одному. (З)	1. Подбрасывание мяча и ловля его после хлопка; (II) 2. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»; (II) 3. Ходьба и бег врассыпную. (З)	1. Пролезание в обруч в группировке, боком; (II) 2. Прыжки на двух ногах с мешочком между коленями; (II) 3. Ходьба и бег между предметами по сигналу. (З)	1. Пингвины - прыжки на двух ногах с мешочком между коленями по кругу; 2. Не промахнись - метание мешочков в обруч; 3. По мостику – ходьба под дорожкой, руки на пояс.			
		«Перелёт птиц»	«Солнце» («Хейро»)	«Гуси, гуси ...»	«Ловишка с ленточкой»			
<b>ОКТАБРЬ</b>	<b>ЦЕЛЬ:</b>	1. Прыжки на двух ногах через шнуры боком; (II) 2. Перебрасывание мяча друг другу от груди; (II) 3. Ходьба и бег с изменением направления. (З)	1. Подлезание в обруч прямо и боком, не касаясь пола; (II) 2. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой; (II) 3. Ходьба и бег в колонне по одному. (З)	1. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком); (II) 2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота 20 см); (II) 3. Ходьба и бег с перешагиванием через возвышенность. (З)	1. Футболисты - передача мяча правой и левой ногой; 2. Мяч водящему - передача мяча в кругу друг другу от груди; 3. Отбей волан – передача волана друг другу ракеткой.			
		«Мы веселые ребята»	«Каюры и собаки»	«Ловля оленей»	«Будь ловким»			
<b>НОЯБРЬ</b>	<b>ЦЕЛЬ:</b>	1. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями; (II) 2. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы; (II) 3. Ходьба и бег врассыпную.	1. Прыжки в длину с места; (II) 2. Катание на санках друг друга; (II) 3. Ходьба и бег между предметами по сигналу. (З)	1. Подлезание боком в обруч, не касаясь земли руками; (II) 2. Скользить по ледяным дорожкам с разбега; (II) 3. Ходьба и бег друг за другом. (З)	1. Не задень – ходьба между кеглями на носках; 2. Мяч водящему - перебрасывание мяча в кругу друг другу снизу; 3. Перепрыгни - прыжки через 6-8 снежных кочек.			
		«Пожарные на ученьях»	«Не оставайся на полу»	«Олени и пастухи»	«Ловишки»			
<b>1-я неделя</b>			<b>2-я неделя</b>		<b>3-я неделя</b>		<b>4-я неделя</b>	
<b>Образовательная область</b>			<b>Физическое развитие</b>					
<b>Вид деятельности</b>			<b>Двигательная: овладение основными видами движений</b>					
<b>ДЕКАБРЬ</b>	<b>ЦЕЛЬ:</b>	1. Метание снежков на дальность (не менее 5-9 м); (II) 2. Скатывание на ледянке сле-	1. Прыжки попеременно правой и левой ногой до обозначенного места; (II) 2. Ходьба по лыжне скользким шагом; (II)	1. Скольжение по ледяным дорожкам, приседая и вставая во время скольжения; (II) 2. Метание снежков на дальность; (II)	1. Не задень – ходьба между кеглями на носках; 2. Пройди по мосточку – ходьба по снежному валу в колонне по одному; 3. По дорожке - скольжение по			

		<p>дяной горки; (II)  <b>3.</b> Ходьба и бег между предметами по сигналу. (З)          «Льдинки, ветер и мороз»</p>	<p><b>3.</b> Ходьба и бег по кругу с изменением направления. (З)          «Охотники и зайцы»</p>	<p><b>3.</b> Ходьба и бег с изменением темпа. (З)          «Хитрая лиса»</p>	<p>ледяной дорожке.          «Два Мороза»</p>
<b>ЯНВАРЬ</b>	<b>ЦЕЛЬ:</b>	<p><b>1.</b> Метание снежков в вертикальную цель правой или левой рукой; (II)  <b>2.</b> Скольжение по ледяным дорожкам с разбега; (II)  <b>3.</b> Ходьба и бег враспынную. (З)</p>	<p><b>1.</b> Метание снежка надальность; (II)  <b>2.</b> Ходьба на лыжах скользящим шагом; (II)  <b>3.</b> Ходьба и бег парами. (З)</p>	<p><b>1.</b> Метание снежка надальность; (II)  <b>2.</b> Ходьба на лыжах скользящим шагом; (II)  <b>3.</b> Ходьба и бег парами. (З)</p>	<p><b>1.</b> Прокати друга - катание друг друга на санках;  <b>2.</b> Прыгай дальше – прыжки на двух ногах с продвижением вперед;  <b>3.</b> Кто дальше - метание снежков на дальность.</p>
		«Совушка»	«Куропатки и охотники»	«Мышеловка»	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	<b>ЦЕЛЬ:</b>	<p><b>1.</b> Забрасывание снежков в корзину двумя руками из-за головы; (II)  <b>2.</b> Катание на санках друг другу; (II)  <b>3.</b> Ходьба и бег враспынную. (З)</p>	<p><b>1.</b> Метание снежков в вертикальную цель правой или левой рукой; (II)  <b>2.</b> Скольжение по ледяным дорожкам, приседая и вставая во время скольжения; (II)  <b>3.</b> Ходьба и бег с изменением направления. (З)</p>	<p><b>1.</b> Прыжки с ноги на ногу между кочками, поставленными в один ряд; (II)  <b>2.</b> Ходьба на лыжах, выполняя повороты на месте; (II)  <b>3.</b> Ходьба и бег по кругу. (З)</p>	<p><b>1.</b> Точный пас - перебрасывание шайбы клюшкой друг другу;  <b>2.</b> Кто дальше - метание снежков на дальность;  <b>3.</b> Перепрыгни - прыжки через 6-8 снежных кочек.</p>
		«Космонавты»	«Олени и пастухи»	«Отбивка оленей»	«Ловишки»

Месяц	Тема и цель задачи 1-я неделя	Тема и цель задачи 2-я неделя	Тема и цель задачи 3-я неделя	Тема и цель задачи 4-я неделя	
<b>Образовательная область</b>		<b>Физическое развитие</b>			
<b>Вид деятельности</b>		<b>Двигательная: овладение основными видами движений</b>			
<b>МАРТ</b>	<b>ЦЕЛЬ:</b>	<p><b>1.</b> Прыжки из круга в круг; (II)  <b>2.</b> Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении; (II)  <b>3.</b> Ходьба и бег парами. (З)</p>	<p><b>1.</b> Метание снежков в вертикальную цель правой или левой рукой; (II)  <b>2.</b> Закатывание шайбы в ворота; (II)  <b>3.</b> Ходьба и бег между предметами по сигналу. (З)</p>	<p><b>1.</b> Метание снежков в горизонтальную цель; (II)  <b>2.</b> Прокатывание шайбы друг другу в парах; (II)  <b>3.</b> Ходьба и бег с поворотом по сигналу. (З)</p>	<p><b>1.</b> Проведи – не задень – ведение шайбы клюшкой между предметами;  <b>2.</b> Скольжение - скольжение по ледяным дорожкам;  <b>3.</b> Ходьба на лыжах, выполняя повороты.</p>
		«Пожарные на ученьях»	«Нарты - сани»	«Не оставайся на полу»	«Горелки»

АПРЕЛЬ	ЦЕЛЬ:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки из круга в круг на двух ногах правым и левым боком; (II)</li> <li>2. Ходьба по лыжне скользящим шагом; (II)</li> <li>3. Ходьба и бег по кругу. (З)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков в вертикальную цель; (II)</li> <li>2. Прокатывание мяча правой или левой ногой в заданном направлении; (II)</li> <li>3. Ходьба и бег в рассыпную. (З)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по гимнастической стенке одним способом; (II)</li> <li>2. Передавать мяч правой или левой ногой в парах; (II)</li> <li>3. Ходьба и бег между предметами по сигналу. (З)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обруч друг другу – прокатывание обруча друг другу;</li> <li>2. Перебрось и поймай – перебрасывание мяча друг другу снизу;</li> <li>3. Пробеги – не задень – бег между предметами.</li> </ol>
		«Медведь и пчёлы»	«Олени упряжки»	«Горелки»	«Вышибалы»
МАЙ	ЦЕЛЬ:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через длинную скакалку (не подвижную, качающуюся); (II)</li> <li>2. Обводить мяч правой или левой ногой между предметами; (II)</li> <li>3. Ходьба и бег с изменением темпа. (З)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места; (II)</li> <li>2. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой; (II)</li> <li>3. Ходьба и бег парами. (З)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача ногой друг другу в парах; (II)</li> <li>2. Катание на велосипеде по прямой; (II)</li> <li>3. Ходьба и бег с выполнением задания. (З)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отбей волан - передача волан ракеткой друг другу;</li> <li>2. Прокати – не задень – прокатывание набивного мяча между предметами;</li> <li>3. Ловкачи – прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</li> </ol>
		«Караси и щука»	«Третий лишний»	«Белый шаман»	«Выручай товарища»

### Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений для детей от 6 до 7 лет

#### 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, гимнастическим 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, в рассыпную. 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, шеренге, 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 и 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 рук 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, поднимая 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 скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

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 упражнения**

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

### **Спортивные игры**

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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 (без коньков — на снегу, на траве). 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.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

### **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 наседка».

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 соревнований. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» .

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

К концу года дети могут:

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- 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;

- 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; владеть школой мяча;
- Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчёта на первой - второй, соблюдать интервалы во время передвижения;
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- Сохранять правильную осанку;
- Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с неё, тормозить на спуске;
- Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);
- Плавать произвольно на расстояние 15 м;
- Выполнять разнообразные комплексы гидр о аэробики;
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	<b>Номер занятия</b>	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	<b>Образовательная область</b>	Физическое развитие			
	<b>Вид деятельности</b>	Двигательная: овладение основными видами движений			
	<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе.			
	<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С флажками</b>	<b>С флажками</b>
	<b>2-я часть: Основная</b>	<b>1.</b> Ходьба, перешагивая через набивные мячи. <b>(О)</b> <b>2.</b> Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, змейкой между предметами. <b>(П)</b> <b>3.</b> Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу. <b>(З)</b>	<b>1.</b> Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4-6 раз). <b>(О)</b> <b>2.</b> Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. <b>(П)</b> <b>3.</b> Лазание под шнур не касаясь руками пола. <b>(З)</b>	<b>1.</b> Пролезание в обруч в группировке, боком. <b>(О)</b> <b>2.</b> Ползание по скамейке лежа на животе, подтягиваясь двумя руками. <b>(П)</b> <b>3.</b> Прыжки на двух ногах с мешочками между коленями. <b>(З)</b>	<b>Круговая тренировка:</b> <b>1 ст.</b> Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, змейкой между предметами; <b>2 ст.</b> Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка; <b>3 ст.</b> Пролезание в обруч в группировке, боком; <b>4 ст.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове



	<b>Зя часть: Подвижные игры</b>	«Перелёт птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Совушка»
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Вершки и корешки»	«Летает не летает»	Ходьба по одному с выполнением руками заданий	Ходьба по одному с выполнением руками заданий
<b>ОКТАБРЬ</b>	<b>Номер занятия</b>	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	<b>Образовательная область</b>	Физическое развитие			
	<b>Вид деятельности</b>	Двигательная: овладение основными видами движений			
	<b>1-я часть: Вводная ОРУ</b>	Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, враспынную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе.			
	<b>2-я часть: Основная</b>	<b>Без предметов</b> 1. Прыжки на двух ногах через шнуры боком. (О) 2. Броски мяча двумя руками вверх и ловля его двумя руками (II) 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше. (З)	<b>Без предметов</b> 1.Отбивание мяча на месте одной рукой и с продвижением вперед. (О) 2.Прыжки с высоты 40см. (II) 3. Лазание в обруч правым, левым боком. (З)	<b>С мячом</b> 1. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком). (О) 2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота 20 см). (II) 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот, приседание, перешагивание через мяч (З)	<b>С мячом</b> <b>Круговая тренировка:</b> 1 ст. Прыжки на двух ногах через шнуры боком; 2 ст. Броски мяча двумя руками от груди; 3 ст. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой; 4 ст. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот, приседание
	<b>Зя часть: Подвижные игры</b>	«Перелет птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи»	«Эхо»	«Летает - не летает»	«Эхо»
	<b>Номер занятия</b>	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	<b>Образовательная область</b>	Физическое развитие			
	<b>НО-ЯБРЬ</b>				

	<b>Вид деятельности</b>	<b>Двигательная:</b> овладение основными видами движений			
	<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 минут.			
	<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С короткой скакалкой</b>	<b>С короткой скакалкой</b>
	<b>2-я часть: Основная</b>	<p><b>1.</b> Равновесие— ходьба по канату (шнур) боком, приставным шагом <b>(О)</b></p> <p><b>2.</b> Метание на дальность(6-12 м) правой и левой рукой. <b>(П)</b></p> <p><b>3.</b> Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур. <b>(З)</b></p>	<p><b>1.</b> Прыжки через короткую скакалку с вращением её вперёд. <b>(О)</b></p> <p><b>2.</b> Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. <b>(П)</b></p> <p><b>3.</b> Прокатывание обруча друг другу. <b>(З)</b></p>	<p><b>1.</b> Метание в горизонтальные цели(расстояние 4 м). <b>(О)</b></p> <p><b>2.</b> Влезание на стенку и переход на другой пролёт по диагонали. <b>(П)</b></p> <p><b>3.</b> Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе. <b>(З)</b></p>	<p><b>Круговая тренировка: 1 ст.</b> Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур;</p> <p><b>2 ст.</b> Прыжки через короткую скакалку с вращением её вперёд;</p> <p><b>3 ст.</b> Прокатывание обруча друг другу;</p> <p><b>4 ст.</b> Влезание на стенку и переход на другой пролёт по диагонали</p>
	<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Догони свою пару»	«Фигуры»	«Перелет птиц»	«По местам»
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Угадай чей голосок»	«Эхо»	«Летает - не летает»	«Летает - не летает»
<b>ДЕКАБРЬ</b>	<b>Номер занятия</b>	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	<b>Образовательная область</b>	Физическое развитие			
	<b>Вид деятельности</b>	<b>Двигательная:</b> овладение основными видами движений			
	<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе «один - два». Бег врассыпную, с преодолением препятствий (6-8 брусков), между набивными мячами.			
	<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С малым мячом</b>	<b>С малым мячом</b>

	<b>2-я часть: Основная</b>	<p><b>1.</b> Ходьба боком приставным шагом смещочком на голове, перешагивая через набивные мячи <b>(О)</b></p> <p><b>2.</b> Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками <b>(П)</b></p> <p><b>3.</b> Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их <b>(З)</b></p>	<p><b>1.</b> Прыжки в длину с места <b>(О)</b></p> <p><b>2.</b> Отбивание мяча в ходьбе <b>(П)</b></p> <p><b>3.</b> Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его <b>(З)</b></p>	<p><b>1.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с перенесением махом другой ноги снизу сбоку на середине <b>(О)</b></p> <p><b>2.</b> Прыжки на двух ногах 6-8 набивных мячей <b>(П)</b></p> <p><b>3.</b> Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания <b>(З)</b></p>	<p><b>Круговая тренировка:</b></p> <p><b>1 ст.</b> Отбивание мяча в ходьбе;</p> <p><b>2 ст.</b> Прыжки в длину с места;</p> <p><b>3 ст.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с перенесением махом другой ноги снизу сбоку на середине;</p> <p><b>4 ст.</b> Лазание по гимнастической стенке переходом на другой пролёт</p>
	<b>3-я часть:</b>	«Хитрая лиса»	«Лягушки и цапля»	«Два Мороза»	«Два Мороза»
	<b>Подвижные игры</b>				
	<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному	«Летает - не летает»	«Пройди бесшумно»	Ходьба в колонне по одному
<b>ЯНВАРЬ</b>	<b>Номер занятия</b>	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	<b>Образовательная область</b>	Физическое развитие			
	<b>Вид деятельности</b>	Двигательная: овладение основными видами движений			
	<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Бег в рассыпную, с преодолением препятствий (6-8 брусков), между набивными мячами.			
	<b>ОРУ</b>		<b>Без предметов</b>	<b>С гимнастической палкой</b>	<b>С гимнастической палкой</b>

	2-я часть: Основная		<p>1. Прыжки с разбега (не менее 50 см). (О)</p> <p>2. Ведение мяча правой и левой рукой поочередно. (П)</p> <p>3. Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием с подлезанием в обруч. (З)</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. (О)</p> <p>2. Влезание на гимнастическую стенку одним способом. (П)</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку. (З)</p>	<p><b>Круговая тренировка:</b></p> <p>1 ст. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно в движении;</p> <p>2 ст. Прыжки через короткую скакалку;</p> <p>3 ст. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи;</p> <p>4 ст. Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние 3 м).</p>
	3-я часть:		«Ловишки с ленточкой»	«Волк во рву»	«Ловишки с ленточкой»
	Подвижные Игры				
	Малоподвижные игры		Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений	Ходьба по массажным дорожкам.	Ходьба в колонне по одному
ФЕВРАЛЬ	Номер Занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Образовательная область	Физическое развитие			
	Вид деятельности	Двигательная: овладение основными видами движений			
	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, в рассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе.			
	ОРУ	Без предметов	Без предметов	С обручем	С обручем

	<b>2-я часть: Основная</b>	<p><b>1.</b> Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд. <b>(О)</b></p> <p><b>2.</b> Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. <b>(П)</b></p> <p><b>3.</b> Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. <b>(З)</b></p>	<p><b>1.</b> Прыжки через набивные мячи (6-8 штук). <b>(О)</b></p> <p><b>2.</b> Метание в горизонтальную цель (расстояние 4 м). <b>(П)</b></p> <p><b>3.</b> Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейке. <b>(З)</b></p>	<p><b>1.</b> Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние 3 м). <b>(О)</b></p> <p><b>2.</b> Лазание по гимнастической стенке. <b>(П)</b></p> <p><b>3.</b> Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с мешочком на голове <b>(З)</b></p>	<p><b>Круговая тренировка: 1 ст.</b> Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно в движении;</p> <p><b>2 ст.</b> Прыжки через короткую скакалку;</p> <p><b>3 ст.</b> Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи;</p> <p><b>4 ст.</b> Метание мешочков вертикальную цель (расстояние 3 м).</p>
	<b>3я часть: Подвижные игры</b>	«Не попадись»	«Льдинки, ветер имороз»	«Охотники и звери»	«Два мороза»
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Эхо»	Ходьба в колонне, корригирующая ходьба	«Кто ушёл?»	«Эхо»
<b>МАРТ</b>	<b>Номер Занятия</b>	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	<b>Образовательная область</b>	Физическое развитие			
	<b>Вид деятельности</b>	Двигательная: овладение основными видами движений			
	<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег в чередовании (ходьба -10м, бег - 20 м), врассыпную; перестроение в колонны по одному и по два в движении. Построение в три колонны на счет «1-2-3»; бег до 3 мин, ходьба и бег «змейкой».			
	<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С мешочком</b>	<b>С мешочком</b>
	<b>2-я часть: Основная</b>	<p><b>1.</b> Ходьба по гимнастической скамейке: приставляя пятку одной ногик носку другой, с мешочком на голове, руки на поясе. <b>(О)</b></p> <p><b>2.</b> Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка. <b>(П)</b></p> <p><b>3.</b> Прыжки в длину с места <b>(З)</b></p>	<p><b>1.</b> Прыжки в длину с места. <b>(О)</b></p> <p><b>2.</b> Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. <b>(П)</b></p> <p><b>3.</b> Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь пола. <b>(З)</b></p>	<p><b>1.</b> Метание мячей в горизонтальную цель. <b>(О)</b></p> <p><b>2.</b> Прокатывание обручей друг другу. <b>(П)</b></p> <p><b>3.</b> Лазание по гимнастической стенке изученным способом. <b>(З)</b></p>	<p><b>Круговая тренировка: 1 ст.</b> Прыжки в длину с места;</p> <p><b>2 ст.</b> Прокатывание обручей друг другу;</p> <p><b>3 ст.</b> Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка;</p> <p><b>4 ст.</b> Метание мешочков вертикальную цель правой и левой рукой</p>
<b>3я часть: Подвижные игры</b>	«Кто быстрее до флаж-ка?»	«Горелки»	«Жмурки»	«Жмурки»	

	Малоподвижные игры	«Эхо»	«Придумай фигуру»	«Ручейки и озеро»	«Эхо»
АПРЕЛЬ	Номер Занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Образовательная область	Физическое развитие			
	Вид деятельности	Двигательная: овладение основными видами движений			
	1-я часть: Вводная	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба враспынную, по сигналу построение в колонну по одному, построение на счет «1-2».			
	ОРУ	Без предметов	Без предметов	С кубиком	С кубиком
	2-я часть: Основная	1. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей (О) 2. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. (П) 3. Челночный бег 5*10. (З)	1. Ведение мяча правой и левой рукой. (О) 2. Прыжки в длину с места. (П) 3. Пролезание в обруч разными способами, не касаясь руками пола. (З)	1. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча (расстояние 4 м). (О) 2. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. (П) 3. Прыжки через короткую скакалку (З)	<i>Круговая тренировка:</i> 1 ст. Челночный бег 5*10; 2 ст. Прыжки через короткую скакалку; 3 ст. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой; 4 ст. Прыжки в длину с места
3-я часть: Подвижные игры	«Ловля обезьян»	«Рыбаки и рыбки»	«Охотники и утки»	«Вышибалы»	
Малоподвижные игры	«Пройди - не задень»	«Стоп»	Ходьба с выполнением задания руками	«Пройди - не задень»	
МАЙ	Номер Занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Образовательная область	Физическое развитие			
	Вид деятельности	Двигательная: овладение основными видами движений			
	1-я часть: Вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.			
	ОРУ	Без предметов	Без предметов	С лентами	С лентами
		1. Прыжки в длину с разбега	1. Бег на скорость (30 м).	1. Прыжки через корот-	<i>Круговая тренировка:</i> 1

	<b>2-я часть: Основная</b>	(180-190 см). (О) 2. Метание набивного мяча. (П) 3. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг. (З)	(О) 2. Прыжки в длину с разбега (180- 190 см). (П) 3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние 4 м). (З)	кую скакалку. (О) 2. Бег со средней скоростью 100 м. (П) 3. Ведение мяча правой и левой ногой. (З)	ст. Ведение мяча правой и левой ногой; 2 ст. Прыжки через короткую скакалку; 3 ст. Метание набивного мяча; 4 ст. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг
	<b>3я часть: Подвижные Игры</b>	«Караси и щука»	«Третий лишний»	«Перемени предмет»	«Третий лишний»
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Что изменилось?»	«Эхо»	«Тише едешь – дальше будешь»	«Пройди - незадень»

**Перспективное планирование по физическому воспитанию общеразвивающей направленности для детей в возрасте 6-7 лет на прогулке**

Месяц	Тема и цель занятий 1-я неделя		Тема и цель занятий 2-я неделя		Тема и цель занятий 3-я неделя		Тема и цель занятий 4-я неделя	
<b>Образовательная область</b>			<b>Физическое развитие</b>					
<b>Вид деятельности</b>			<b>Двигательная: овладение основными видами движений</b>					
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	<b>ЦЕЛЬ:</b>	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 3 м); (П) 2. Прыжки на двух ногах через шнур; (П) 3. Ходьба и бег по одному, держа дистанцию. (З)	1. Подлезание под шнур правым и левым боком; (П) 2. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу (расстояние 4 м); (П) 3. Ходьба и бег с остановкой по сигналу. (З)	1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на пролет; (П) 2. Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой; (П) 3. Ходьба и бег по одному, с четкими поворотами. (З)	1. Ловкие ребята - бросание мяча вверх двумя руками и ловля его; 2. Пингвины – прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между колен; 3. Прокати обруч – прокатывание обруча.			
		«Кто быстрее до флажка?»	«Не оставайся на полу»	«Солнце» («Хейро»)	«Совушка»			
<b>ОКТАБРЬ</b>	<b>ЦЕЛЬ:</b>	1. Прыжки через шнур правой и левой ногой; (П) 2. Бросание мяча вверх, ловля его двумя руками; (П) 3. Ходьба и бег между предметами. (З)	1. Прыжки с высоты (40 см); (П) 2. Отбивание мяча правой и левой рукой на месте; (П) 3. Ходьба и бег с изменением направления по сигналу. (З)	1. Прыжки вверх из глубокого приседа; (П) 2. Броски мяча в корзину из-за головы; (П) 3. Ходьба и бег со сменой темпа движений. (З)	1. Перепрыгни – не задень – прыжки через набивные мячи; 2. Проведи мяч - прокатывание мяча между предметами; 3. Кто дальше – метание мешочка на дальность.			

		«Стоп»	«Каюры и собаки»	«Охотники и утки»	«Не попадись»
НОЯБРЬ	ЦЕЛЬ:	1. Метание снежков на дальность правой и левой рукой; (II) 2. Ведение шайбы клюшкой; (II) 3. Ходьба и бег по кругу парами. (З)	1. Забивание шайбы в ворота, держаклюшку двумя руками; (II) 2. Катание на санках друг другу; (II) 3. Ходьба и бег между предметами. (З)	1. Метание в горизонтальную цель (расстояние 4 м); (II) 2. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; (II) 3. Ходьба и бег с препятствиями. (З)	1. По дорожкам - скользить по ледяным дорожкам с разбега; 2. С горки - скатывание на ледянке с ледяной горки; 3. Кто дальше – метание мешочка на дальность
		«Перелет птиц»	«Мышеловка»	«Олени и пастухи»	«По местам»

Образовательная область		Физическое развитие			
Вид деятельности		Двигательная: овладение основными видами движений			
ДЕКАБРЬ	ЦЕЛЬ:	1. Бросание снежков в горизонтальную цель; (II) 2. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев; (II) 3. Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу. (З)	1. Подбрасывание снежка сверху ловля его; (II) 2. Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину; (II) 3. Ходьба и бег с преодолением препятствия. (З)	1. Прыжки на двух ногах через снежные кочки (6-8 шт.); (II) 2. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу; (II) 3. Ходьба и бег парами. (З)	1. Из круга в круг – прыжки на двух ногах из обруча в обруч; 2. Точный пас – передача шайбы клюшкой друг другу; 3. Кто дальше – метание снежков на дальность.
		«Догони пару»	«Ловля оленей»	«Два Мороза»	«Гонка на санках»
ЯНВАРЬ	ЦЕЛЬ:			1. Прыжки на двух ногах через снежные кочки (6-8 шт.); (II) 2. Ходьба по лыжне скользящим шагом, выполняя повороты переступанием; (II) 3. Ходьба и бег парами. (З)	1. По дорожке - скольжение по ледяной дорожке с разбега; 2. Хоккеисты – ведение шайбы клюшкой между предметами; 3. Гонки на санках – катание на санках друг друга.
				«Волк во рву»	«Два Мороза»
ФЕВРАЛЬ	ЦЕЛЬ:	1. Попадание шайбой в ворота после ведения; (II) 2. Катание на санках друг друга; (II) 3. Ходьба и бег в рассыпную. (З)	1. Метание снежков в горизонтальную цель правой или левой рукой; (II) 2. Скольжение с разбега по ледяным дорожкам с поворотом; (II) 3. Ходьба и бег с изменением направления. (З)	1. Ведение шайбы клюшкой между предметами; (II) 2. Ходьба скользящим шагом по лыжне; (II) 3. Ходьба и бег с изменением темпа. (З)	1. Точная подача - забивание шайбы клюшкой в ворота; 2. Гонки на санках – катание на санках друг друга; 3. По лыжне – ходьба по лыжне скользящим шагом.
		«Не попадись»	«Льдинки, ветер и мороз»	«Охотники и звери»	«Ловкий хоккеист»



Месяц	Тема и цель занятий 1-я неделя		Тема и цель занятий 2-я неделя	Тема и цель занятий 3-я неделя	Тема и цель занятий 4-я неделя
Образовательная область			Физическое развитие		
Вид деятельности			Двигательная: овладение основными видами движений		
МАРТ	ЦЕЛЬ:	1. Метание снежков в вертикальную цель правой и левой рукой; (II) 2. Катание на санках и бросание снежка во время движения; (II) 3. Ходьба и бег в рассыпную. (З)	1. Метание снежков вертикальную цель правой и левой рукой; (II) 2. Ходьба попеременным двухшажным шагом; (II) 3. Ходьба и бег с изменением направления. (З)	1. Метание снежков в горизонтальную цель; (II) 2. Забивание шайбы в ворота справа и слева; (II) 3. Ходьба и бег в чередовании по сигналу. (З)	1. По дорожкам - скользить по ледяным дорожкам с разбега; 2. Из круга в круг – прыжки на двух ногах из обруча в обруч; 3. Кто дальше – метание снежков на дальность.
		«Кто быстрее до флажка»	«Горелки»	«Жмурки»	«Пингвины»
АПРЕЛЬ	ЦЕЛЬ:	1. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между колен; (II) 2. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов; (II) 3. Ходьба и бег парами. (З)	1. Прыжки в длину с места; (II) 2. Передача мяча друг другу, отбивая правой и левой ногой; (II) 3. Ходьба и бег с остановкой по сигналу. (З)	1. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой; (II) 2. Передача мяча друг другу одной рукой от плеча; (II) 3. Ходьба и бег с изменением темпа. (З)	1. Прыжки на двух ногах через кочки (6-8 шт.); 2. Пас ногой – передача мяча друг другу в парах; 3. Кто дальше прыгнет – прыжки в длину с места.
		«Ловля обезьян»	«Рыбаки и рыбки»	«Охотники и утки»	«Выручай товарища»
МАЙ	ЦЕЛЬ:	1. Прыжки в длину с разбега (180-190 см); (II) 2. Ведение мяча правой и левой ногой между предметами; (II) 3. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы. (З)	1. Бег на скорость (30 м); (II) 2. Челночный бег 3*10; (II) 3. Ходьба и бег парами. (З)	1. Прыжки на кроткой скакалке; (II) 2. Катание на велосипеде по прямой; (II) 3. Ходьба и бег с выполнением задания. (З)	1. Передай мяча - передача мяча друг другу от груди; 2. Ловкие ребята - катните на велосипеде между предметами; 3. Пингвины – прыжки на двух ногах с мешочком зажатом между колен.
		«Караси и щука»	«Третий лишний»	«Перемени предмет»	«Вышибалы»

### Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Основные задачи взаимодействия с семьей являются:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания детей дошкольного возраста в детском саду и семье, раскрывающим средства, формы и методы достижения целевых ориентиров (социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений детей), а также знакомство с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей на разных возрастных этапах их развития и о возможностях дет-

ского сада и семьи в решении данных задач;

- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов родителей с детьми, возникновению чувства единения, радости, гордости за полученные результаты;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в городе, округе;
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребёнка и создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Таблица

### Основные формы взаимодействия с семьёй

<b>Знакомство с семьёй</b>	Встречи - знакомства; анкетирование
<b>Информирование родителей о ходе образовательной деятельности</b>	индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, информационные стенды, создание памяток, СМИ, сайт ДОУ, организация выставок детского творчества, приглашение родителей на детские концерты и праздники
<b>Образование родителей</b>	Лекции, семинары, семинары-практикумы, сайт ДОУ.
<b>Совместная деятельность</b>	Привлечение родителей к организации конкурсов, семейных праздников, детско-родительские проекты

### 3. Организационный раздел.

#### Описание материально-технического обеспечения программы.

Образовательная область	Разделы	Методические материалы
Физическое развитие	Физическая культура	1. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» - М.: Мозаика – Синтез 2009 год. 2. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми средней группы» - М.: Мозаика – Синтез 2009 год. 3. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми старшей группы» - М.: Мозаика – Синтез 2009 год.

#### Распорядок и режим дня

Рабочая программа по физической культуре, опираясь на вариативную комплексную программу, предполагает проведение занятий по физической культуре 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 занятие на прогулке в каждой возрастной группе соответствиями с требованиями СанПина.

С детьми второго и третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляют по подгруппам 2-3 раза в неделю. С детьми второго года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы проводят в групповом помещении, с детьми третьего года жизни – в групповом помещении или в спортивном зале.

Группы	Количество занятий	Время проведения	Утренняя гимнастика
Группы			

общеразвивающей направленности для детей от 3 до 4 лет	на прогулке	15 минут	5-6 минут
Группы общеразвивающей направленности для детей от 4 до 5 лет	2 занятия в спортивном зале + 1 занятие на прогулке	20 минут	6-7 минут
Группы общеразвивающей и компенсирующей направленности для детей от 5 до 6 лет	2 занятия в спортивном зале + 1 занятие на прогулке	25 минут	8-10 минут
Группы общеразвивающей и компенсирующей направленности для детей от 6 до 7 лет	2 занятия в спортивном зале + 1 занятие на прогулке	30 минут	10-12 минут

Один раз в неделю для детей детского сада следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

### **Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает:

- максимальную реализацию образовательного потенциала МБДОУ, а также к прилегающей территории, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития;
- учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- учет возрастных особенностей детей.

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

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивает игровую активность всех воспитанников с различным спортивным инвентарём;

двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей.

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

Доступность среды предполагает:

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

свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основ-

ные виды детской активности;

исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования. Обеспечение образовательного процесса оборудованными помещениями, объектами для проведения занятий, объектами физической культуры и спорта

N п/п	Образовательные области	Подразделы или виды ОД	Наименование оборудованных помещений, объектов для проведения занятий, с перечнем основного оборудования
1	2	3	4
1.	<b>Физическое развитие</b>	<i>физическая культура</i>	Спортивный зал: Настенные гимнастические лестницы /деревянные/ Большие гимнастические маты Гимнастические скамейка Волейбольная сетка Гимнастические обручи Скакалки / средние, маленькие/ Кегли (набор) Кольцо баскетбольное Мячи (средние, маленькие) Мячи большие Настенные мишени Гимнастические палки Погремушки Фитнес коврики Набивные мячи Лыжи пластиковые Флажки Мешочки 200гр. Кубики Пластины Набор «Лапта» Набор «Кто быстрее» Пластиковые шары Канат широкий Тележка для спортивного Спортивная стенка (модуль) Платочки (2 цвета) Ленточки Городки Музыкальный центр; Спортивная площадка: (бревно, яма для прыжков, скамейки, волейбольная площадка)

### Литература

1. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. / Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015
2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. - М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Средняя группа. - М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа. - М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014

Приложение 1 План работы инструктора по физической культуре

№	Работа с педагогами	Работа с родителями	Работа с детьми
Сентябрь	Консультация для воспитателей «Роль подвижной игры в физическом развитии дошкольников»	Консультация «Гигиенические требования к форме детей для занятий физической культурой. Обувь для физкультурных занятий»	Осенний кросс (для детей старшего дошкольного возраста) Физкультурный досуг «Как мы репку тянули» (для детей младшего дошкольного возраста)
Октябрь	Педагогическая мастерская «Изготовление нестандартного физкультурного оборудования»	Консультация для родителей, выступление на родительском собрании «Внедрение норм ВФСК ГТО в детском саду»	Викторина «Спортивный калейдоскоп» (для детей старшего дошкольного возраста) Физкультурный досуг «Осенние подвижные игры» (младший дошкольный возраст)
Ноябрь	Консультация для воспитателей «Совместные спортивные досуги и праздники в ДОУ как эффективная форма пропаганды крепкой и здоровой семьи»		Спортивный праздник «Малые Олимпийские игры» (с участием родителей)
Декабрь	Памятка для воспитателей «Подвижная игра как средство гармоничного развития дошкольника»	Мастер-класс «Необыкновенные игры со бычковыми обручами»	Сдача нормативов ГТО в рамках зимнего фестиваля ВФСК «ГТО»
Январь	Памятка для педагогов «К здоровью детей через художественную литературу»	Консультация «Оздоровительный бег»	Спортивное развлечение «В мире народных игр» (для детей старшего дошкольного возраста)
Февраль	Экспресс-выступление на педагогическом часе «Основные причины травматизма детей в дошкольном возрасте на занятиях по физической культуре»	Привлечь родителей к подготовке и участию в празднике, посвященному Дню Защитника Отечества	Музыкально – спортивный праздник, посвященный Дню Защитника Отечества «Соревнуюсь рядом с папой, я готовлюсь стать солдатом!»
Март	Памятка для воспитателей «Подвижные игры на детской площадке весной»	Рекомендации для родителей «Какие упражнения нельзя выполнять в дошкольном возрасте»	Спортивные состязания «Олимпийские надежды»
Апрель	Участие воспитателей в подготовке к соревнованиям.	Участие родителей в подготовке к соревнованиям.	Сдача нормативов ГТО в рамках летнего фестиваля ВФСК «ГТО» Музыкально-спортивные мероприятия: «Веселая дискотека, посвященная Дню Смеха» «Досуг, посвященный Дню космонавтики»
Май	Презентация краткосрочных проектов «Дорожка здоровья на участке»	Онлайн-консультация «Домашнее задание по физической культуре»	Музыкально-спортивный праздник, посвященный Дню Победы.