

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
городского округа Королёв Московской области
«Детский сад комбинированного вида № 15 «Солнышко»

141078 Московская область, г.Королёв, ул.Сакко и Ванцетти, д.6 А тел.(495)511 – 49 – 50

Рассмотрено
на Педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад № 15»
Протокол № 1 от «14» августа 2020г.
Согласовано
Заместитель заведующего по ВМР
МБДОУ «Детский сад № 15»
М.А. Гришина М.А. Гришина



Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 15»
О.В. Силдигьева О.В. Силдигьева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА (ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ)
НА ОСНОВЕ ПООП ДО ОТ 2020 г.

Автор: инструктор по физической культуре,
Баюнова Ольга Викторовна

г.о. Королёв, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

I.Целевой раздел	стр.3
1.Пояснительная записка	стр.3
2. Цели и задачи реализации Программы.....	стр.4
3. Особенности содержания Программы.....	стр.5
4. Возрастные особенности детей.....	стр.7
5. Планируемые результаты освоения Программы.....	стр.8
II.Содержательный раздел	стр.11
1. Общие подходы.....	стр.11
2. Содержание образовательной деятельности.....	стр.13
3. Взаимодействие с педагогами.....	стр.44
4. Взаимодействие с семьями воспитанников.....	стр.51
III. Организационный раздел.....	стр.52
1. Материально-техническое обеспечение.....	стр.52
2. Информационное обеспечение.....	стр.53
3. Методическое обеспечение.....	стр.53
Список использованной литературы.....	стр.56
Приложение 1.....	стр.57

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка

Рабочая Программа разработана в соответствии с основной образовательной программой МБДОУ д/с № 15 «Солнышко» 2020 года и отражает особенности организации образовательного процесса по физическому воспитанию для детей в возрасте 3 – 7 лет.

Программа разработана в полном соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155.

С использованием следующих нормативов:

- ✓ Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»;
- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273- ФЗ;
- ✓ Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г.Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049 – 13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

За основу взята Примерная основная образовательная программа дошкольного образования.

С учётом:

- ✓ Основная образовательная программа дошкольного образования «Детский сад 2100» под редакцией О.В. Чиндиловой
- ✓ Основная образовательная программа дошкольного образования «Мозаика» под руководством Н.В. Гребёнкиной

- ✓ Парциальные программы «Как воспитать здорового ребёнка» В. Г. Алямовская, «Воспитание здорового ребёнка» М. Д. Маханёва, «Здоровый дошкольник» Ю. Змановский
- ✓ Технологии «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика» Н.А.Фомина, «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров, «Подвижные игры и игровые упражнения для детей» Л.И.Пензулаева
- ✓ Устав МБДОУ «Детский сад №15»

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

2. Цели и задачи реализации Программы

Цель Программы: создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста путем повышения физиологической активности органов и систем.

Оздоровительные задачи:

- способствовать охране жизни и укреплению здоровья дошкольников;
- содействовать повышению работоспособности и закаливанию воспитанников.

Образовательные задачи:

- сформировать у детей двигательные умения и навыки;
- развить физические качества;
- создать условия для овладения ребёнком элементарными знаниями о своём организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные задачи:

- сформировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями;
- воспитать разносторонне гармонически развитую личность (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое развитие).

3. Особенности содержания Программы

Рациональная физическая нагрузка является для дошкольников мощным средством развития и оздоровления только при условии правильно построенной работы по физическому воспитанию.

Вариативность занятий по физической культуре (Режим занятий)

Возрастная категория	Длительность занятия	Количество занятий	
		В неделю	В год
От 3 до 4 лет	15 мин	3	106
От 4 до 5 лет	20 мин	3	106
От 5 до 6 лет	25 мин	3	106
От 6 до 7 лет	30 мин	3	106

Физическое воспитание дошкольников осуществляется с опорой на личностно-ориентированный подход, на основе развития и осмысления двигательных навыков, развития двигательного воображения детей.

Развитие воображения становится необходимым внутренним условием при построении и проведении физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.

Программа отличается комплексным подходом к вопросу полноценного физического и психического развития ребёнка, строится с учётом принципа взаимодополнения образовательных областей.

Образовательная область	Детская деятельность	Формы работы
Социально-коммуникативное развитие	Игровая	Сюжетные игры: ролевая, имитационная, народная, игры с правилами, подвижная, на ориентировку в пространстве, звуко-речевая, игра-забава
	Коммуникативная	Беседы
	Самообслуживание и	Поручение, задание

	элементарный бытовой труд	
Познавательное развитие	Познавательно-исследовательская	Экскурсия, поход, решение проблемных ситуаций, игры с правилами
Речевое развитие	Коммуникативная	Беседы, отгадывание загадок, пальчиковая гимнастика
Физическое развитие	Двигательная	Имитационные упражнения, соревнования, эстафеты, наблюдения за способами движения разных объектов живой природы, упражнения на развитие крупной и мелкой моторики, гимнастики (утренняя, дыхательная, зрительная, ритмическая, психомышечная и др.), динамическая пауза, физкультминутка, подвижные игры.

При выполнении различных видов деятельности происходит создание и закрепление целостного позитивного психосоматического состояния.

Программа предусматривает решение образовательных задач в совместной деятельности взрослого и ребёнка, и самостоятельной деятельности детей.

4. Возрастные особенности детей

В процессе взаимодействия с внешней средой у детей формируются умения и навыки, на основе уже имеющихся образуются новые, более сложные условные рефлексы.

Следует учитывать способность центральной нервной системы ребёнка сохранять следы тех процессов, которые в ней происходили. Поэтому дети быстро и легко запоминают показанные им движения. Однако для закрепления и совершенствования усвоенного необходимы многократные повторения. Очень важно с самого начала правильно формировать двигательные умения, так как исправлять их очень трудно.

Развитие опорно-двигательной системы у детей ещё не окончено, кости легко поддаются искривлению и могут приобрести неправильную форму под влиянием неблагоприятных внешних факторов. Умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения стимулируют рост костей, способствуют их укреплению.

3-4 – года

Особенности развития: высокие энергозатраты, быстрая утомляемость при статических нагрузках, не совершенные адаптационные возможности растущего организма, следовательно, важно дозировать физические нагрузки.

4-5 – лет

Пятый год жизни характеризуется интенсивным ростом и развитием организма. Это один из периодов так называемого кризиса в морфофункциональном развитии ребёнка, наиболее благоприятный для качественного скачка в двигательном развитии.

5-6 – лет

Физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». В задачи педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи гипердинамики и активизировать тех, кто предпочитает не двигаться.

6-7 – лет

Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника ещё неустойчивы. Идёт развитие крупной и мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребёнка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребёнка, развития речи и подготовки к письму.

5. Планируемые результаты освоения Программы

К концу 4-го года жизни дети могут:

- ходить прямо, сохраняя заданное направление, не шаркая ногами;
- бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя;
- сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая 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 40см;
- катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; бросать мяч вниз о пол и вверх 2-3 раза подряд и ловить его; метать предметы правой и левой рукой на дальность расстояния не менее 5 м;
- строиться в колонну, шеренгу, круг;
- выполнять общеразвивающие упражнения по сигналу педагога, согласовывать темп и ритм упражнений по показу воспитателя;
- самостоятельно скатываться на санках с горки, катать на санках друг друга; скользить по ледяной дорожке с помощью взрослых.

К концу 5-го года жизни дети могут:

- ходить и бегать, согласуя движения рук и ног;
- сохранять равновесие на ограниченной площади опоры;
- 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 вниз о пол не менее 5 раз подряд;
- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролёта на другой; ползать разными способами: опираясь на стопы и ладони, колени и ладони, на животе, подтягиваясь руками;
- принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места не менее чем на 70см;
- строиться в колонну, шеренгу, круг, выполнять повороты на месте и переступанием;

- правильно принимать исходные положения, соблюдать направления движения тела и его частей;
- самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с неё;
- самостоятельно скользить по ледяной дорожке;
- ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты на месте переступанием, подниматься на горку ступающим шагом;
- придумывать варианты подвижных игр.

К концу 6-го года жизни дети могут:

- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 13-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель;
- лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м), с изменением темпа;
- прыгать на мягкое покрытие с высоты (20-40см); мягко приземляться, прыгать с высоты 30см, прыгать в длину с места не менее чем на 80-100см, с разбега (не менее 100-180см), в высоту с разбега (не менее 40-50см), прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- перестраиваться в колонну по трое, четверо, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчёта на первый-второй, размыкаться в колонне, в шеренге; соблюдать интервалы во время передвижения, выполнять повороты направо, налево, кругом;
- знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, выполнять чётко, ритмично, в заданном темпе;
- самостоятельно скатываться на санках с горки, выполнять повороты, катать друг друга на санках;
- скользить по ледяной дорожке, выполняя задание;
- ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 2-3км, подниматься на горку и спускаться с неё, тормозить при спуске;
- активно участвовать в играх с элементами спорта;

- самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью взрослого игры на заданные сюжеты.

К концу 7 -го года жизни дети могут:

- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп, координируя движения рук и ног;
- 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. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель;
- ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

1. Общие подходы

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, 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.

Двигательная сфера дошкольника развивается в трёх основных направлениях:

- рост трудности решаемых двигательных задач и их точности;
- развитие способности решать внезапные, нешаблонные двигательные задачи;
- рост интеллектуальной и смысловой сложности двигательных задач.

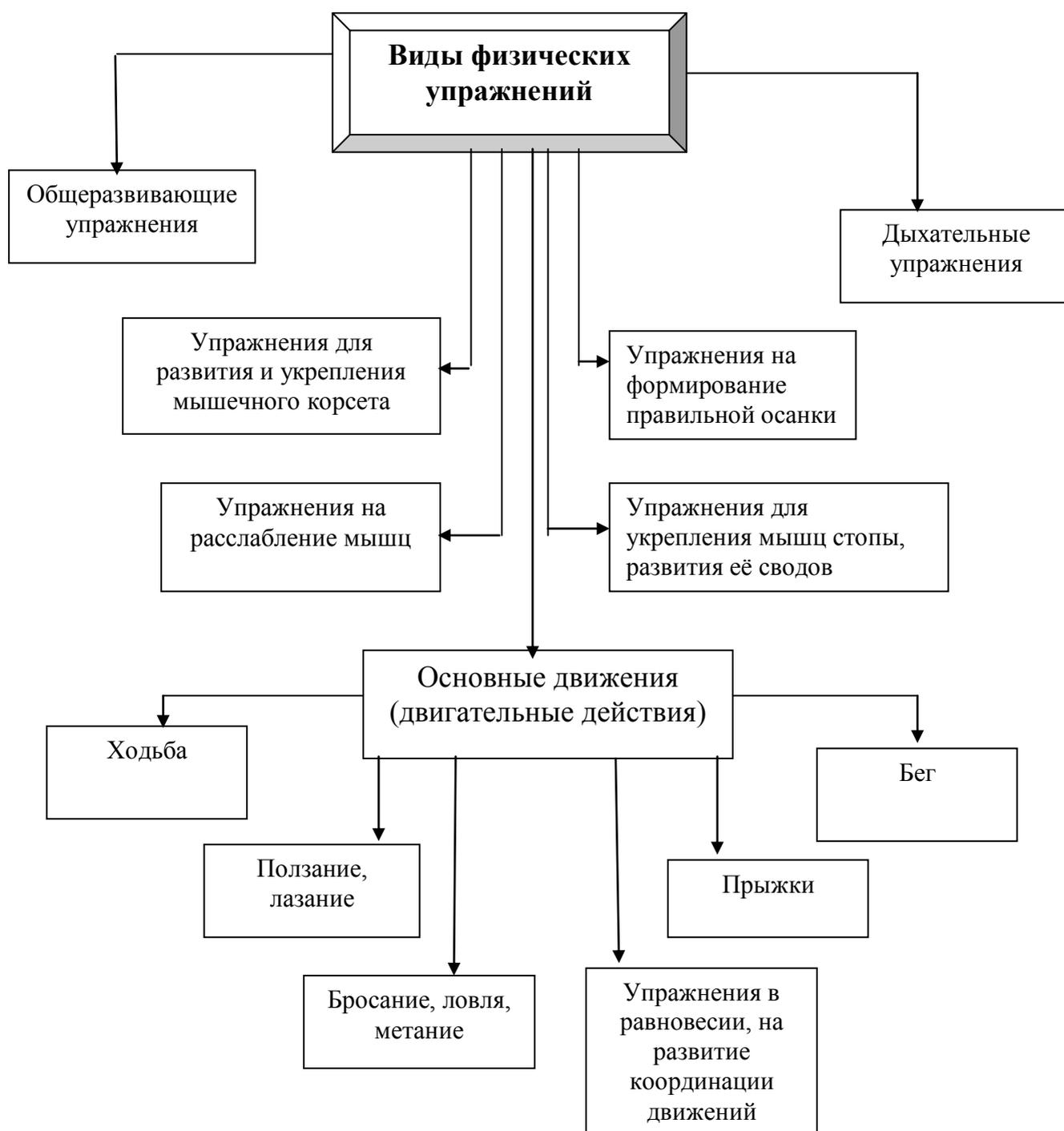
Овладение детьми движениями проходит в несколько этапов.

Этапы обучения детей физическим упражнениям

<i>Этапы</i>	<i>Цель</i>	<i>Методы обучения</i>
1-й — первоначальное разучивание	Ознакомление детей с новыми двигательными действиями; создание целостного представления обо всем двигательном акте и начало разучивания его до овладения им в общих чертах	Словесный: название, объяснение Наглядный: правильный, безукоризненно четкий показ образца в надлежащем темпе от начала до конца Практический: расчлененный показ двигательного действия в более медленном темпе; самостоятельное выполнение действия детьми, сопровождаемые указания педагога
2-й — углубленное разучивание	Уточнение правильности выполнения деталей разучиваемого действия; исправление имеющихся ошибок и правильное выполнение двигательного действия в целом	Словесный: название, частичное объяснение, словесные инструкции, разъяснения, пояснения; во время выполнения движений педагог дает указания, направленные на качественное выполнение отдельных элементов движения Наглядный: расчлененный показ элементов движения Практический: многократное повторение движения

3-й – закрепление навыка и совершенствование техники	Закрепление и совершенствование приобретенных навыков владения техникой двигательного действия; стимулирование детей к самостоятельному выполнению движения в целом и создание возможности применения его в играх и в жизни	Словесный: название, оценка, вопросы Практический: выполнение движений в играх и соревнованиях; использование усвоенного навыка в игровых и жизненных условиях и выполнение творческих заданий (внести какое-либо изменение в известное ему упражнение и создать его вариант, скомбинировать из знакомых новое, придумать свое, оригинальное)
--	---	--

С учётом специфики занятий по программе физического образования для детей дошкольного возраста в Программу работы включаются следующие основные виды физических упражнений



2. Содержание образовательной деятельности

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

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

3-4 года

Развитие физических качеств

(скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)

Развитие быстроты. Бег на короткие отрезки в максимальном темпе (5~10 м) повторно; бег из разных исходных положений и на разные сигналы; прыжковые упражнения (одиночного характера в сочетании коротким бегом); упражнения и игры с мячом («Догони мяч», «Мяч с горки», «Толкни и догони», «Прокати мяч», «Бросай мяч»), с обручем («Машина», «Догони обруч»), подвижные игры («Догоните меня», «Кто раньше», «Звоночек», «Быстро возьми - быстро положи», «Кто больше соберёт», «Быстро возьми», «Ножки, ножки», «Найди свой домик», «Бег с вертушкой»); общеразвивающие упражнения в быстром темпе.

Развитие силы. Метание вдаль; прыжки; бросание и катание набивного мяча; лазание и ползание; общеразвивающие упражнения с предметами; упражнения с мячом («Толкай мяч») и без предметов («Возьми флажок», «Мишка топает», «Доползи до погремушки», «Держись крепко», «Жуки»).

Развитие ловкости. Ходьба, бег и прыжки с различными заданиями; упражнения в ловле и бросании; метание в цель; ходьба в различных направлениях; ползание между предметами; бег в различных направлениях; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; «полоса препятствий», преодолеваемые с сочетанием

различных видов движений; подвижные игры («Не замочи ножки», «Не задень», «Принеси игрушку», «Перелезть через бревно», «Через болото», «На прогулку», «Не задень звоночек», «Ловкий шофёр», «Трамвай (автобус, троллейбус)», «Кролики и сторож», «Кошка и мышки», «Автомобили», «Лошадки»); передвижения в воде с различными движениями рук.

Развитие выносливости. Бег в медленном, среднем темпе не менее 1 минуты повторно; бег в сочетании с ходьбой и прыжками; ходьба на лыжах; различные передвижения в воде; подвижные игры («Найди пару», «Чьё звено быстрее соберётся», «Поезд»).

Развитие гибкости. Наклоны из исходного положения стоя, сидя, наклоны в стороны, поднимая руку, прогибание лежа на полу животе.

Развитие координации. Одновременные, поочерёдные и последовательные движения руками и ногами; ходьба по ограниченной площади опоры (дорожке, доске, скамейке, бревну, шнуру); общеразвивающие упражнения.

Накопление и обогащение двигательного опыта детей

(овладение основными движениями)

Приучать детей ходить и бегать свободно, естественно координируя движения рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы; добиваться овладения разными видами ходьбы и бега. Учить прыгать, энергично отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь. Упражнять в ползании и лазанье, бросании и отталкивании предметов при катании, ловле (не прижимая к груди). Упражнять в сохранении равновесия. Учить поддерживать правильную осанку.

Ходьба и равновесие. Ходьба обычным шагом, на носках, высоко поднимая колени, ходьба приставным шагом вперёд, в стороны; шеренгой с одной стороны площадки на другую, в колонне по одному, по два (парами), в разных направлениях, в рассыпную. Ходьба, выполняя задания воспитателя: с остановкой с приседанием, поворотом, обходя предметы, змейкой. Ходьба по прямой ограниченной дорожке (ширина – 15-20 см, длина – 2-2,5м), по доске, положенной на пол; по гимнастической

скамейке; по ребристой доске; ходьба по наклонной доске (ширина 30-35см, приподнята на 20см). Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Ходьба с перешагиванием препятствий высотой 10-15см, из обруча в обруч, из круга в круг, с ящика на ящик (высота 10-15см); подъём на возвышение и спуск с него (высота до 25 см). Кружиться в разные стороны.

Бег. Бег обычный, на носках, в колонне по одному, по прямой и извилистой дорожке (ширина – 20-25 см, длина – 5-6м), по кругу, змейкой, врассыпную, бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от ловящего, догнать убегающего, бежать по сигналу в указанное место. Пробегать быстро до 10м. Непрерывный бег в течение 50-60с. Медленный бег на дистанцию 90м.

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мячей двумя и одной руками воспитателю; катание друг другу мячей, шариков, между предметами, в воротца (ширина 50-60см). Прокатывать их между предметами; катать с попаданием в предметы (расстояние 1,5м). Бросание мяча двумя руками воспитателю; бросание мяча вперёд двумя руками снизу, от груди, из-за головы, бросание мяча о землю и вверх 2-3 раза подряд, стараясь поймать его. Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 50-100см). Перебрасывание мяча через верёвку, натянутую на уровне груди ребёнка (расстояние 1-1,5м). Метание предметов правой и левой рукой в горизонтальную цель (расстояние 1,5-2м). Метание двумя руками снизу, от груди, из-за головы, правой и левой рукой (расстояние 1-1,5м). Метать вдаль правой и левой рукой (к концу года не менее чем на 2,5 -5м).

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние не менее 6м), между расставленными предметами, вокруг них; подлезание под препятствие высотой 30-50см, не касаясь руками пола; пролезание в обруч, перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным способом (высота 1,5м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотом; вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук ребёнка; через 4~6 параллельных линий (расстояние между ними 25-30 см) поочередно через каждую; из кружка в кружок. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперёд (расстояние 2-3 м); в длину с места через две

линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см. Пытаться прыгать на одной ноге. Перепрыгивать через невысокие (5-10 см) предметы. Спрыгивать с высоты 10-20 см; прыжки в ограниченном пространстве (в обруче) на согнутые в коленях ноги.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Приучать действовать совместно, в общем для всех темпе, начинать и заканчивать упражнения одновременно. Учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, находить своё место в групповых построениях. Учить детей выполнять танцевальные движения. Учить кататься на санках, садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нём и сходить. Учить надевать и снимать лыжи, ставить их на место, ходить на лыжах. Учить погружаться в воду. Учить детей выполнять правила в подвижных играх, быстро реагировать на сигнал, развивать интерес к ним, воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.

Построения и перестроения. Построение в колонну по одному, круг, шеренгу, перестроение в колонну по два, в рассыпную, размыкаться и смыкаться обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием. Находить своё место в строю.

Танцевальные упражнения. Танцевальные шаги: галоп прямо и в стороны, подскоки, притопы, «пружинки»; повороты вокруг себя; кружение; хороводные движения; упражнения с передвижением под музыку; танцевальные.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Ставить руки на пояс. Поднимать и опускать прямые руки вперёд, вверх через стороны, опускать поочередно сначала одну, потом другую руку, обе руки вместе. Перекладывать предмет из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину. Вытягивать руки вперёд, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для туловища. Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперёд). Поворачиваться вправо, влево, поднимая руки вперёд. Сидя повернуться и

положить предмет сзади себя, повернуться, взять предмет. В упоре сидя подтягивать обе ноги, обхватив колени руками; приподнимать по очереди ноги и класть их одну на другую (правую на левую и наоборот). Лёжа на спине поднимать одновременно обе ноги вверх, лёжа на спине опускать; двигать ногами, как при езде на велосипеде. Лёжа на животе сгибать и разгибать ноги (по одной и вместе). Поворачиваться со спины на живот и обратно. Лёжа на животе прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для ног. Подниматься на носки. Выставлять ногу на носок вперёд, назад, в сторону. Делать 2-3 полуприседания подряд. Приседать, вынося руки вперёд, опираясь руками о колени, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях; делать под согнутой в колене ногой : Сидя захватывать ступнями мешочки с песком. Передвигаться по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставными шагами в сторону, серединой ступни, пятками, пальцами ног.

Спортивные упражнения. Катание на санках. Везти санки поочередно то правой, то левой рукой, вести санки обеими руками; везти санки, перевозя на них лёгкий предмет или игрушку; взбираться на горку везя за собой санки, кататься на сан с невысокой горки; катать друг друга по ровной поверхности.

Игры: «Саный круг», «Кто быстрее», «Гонки санок тройками», «Гонки по номерам», «На санки», «Парное катание», «Саный поезд».

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослого скользить по горизонтальной дорожке оттолкнувшись с места; скользить по горизонтальной дорожке после разбега (3~5 шагов).

Ходьба на лыжах. Брать и переносить лыжи к месту занятий; на лыжах поднимать поочередно то правую, то левую ногу с лыж; стоя на лыжах делать небольшие приседания («пружинка»), ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, делать повороты на лыжах переступанием; делать приставные шаги вправо и влево с опорой и без опоры на палки; подниматься на пологий склон «лесенкой повернувшись к склону сначала левым, а затем правым боком; принимать правильную позу для спуска на ровном месте; спускаться с очень пологого склона в основной стойке.

Игры: «Кто лучше проскользит?», «Кто дальше», «Через ворота», «Догони меня».

Подвижные игры. Игры с ходьбой: «Найди флажок», «Пойдем гулять», «Найди свой домик», «Тишина», «Ровным кругом», «Каравай» (хороводная игра), «Пройди в ворота», «Кто соберёт больше шишек».

Игры с бегом: «Бегите ко мне», «Птичка и птенчик», «Мыши и кот», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках», «Пузырь», «Скворечники», «Мы топаем ногами», «Солнышко дождик», «Карусель», «Огуречник», «У медведя во бору», «Ловишки», «Перебежки», «Снежинки и ветер», «Догони мяч».

Игры с прыжками: «Зайка беленький сидит», «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку», «Лягушки», «Через ручеек», «Кони», «Поймай бабочку».

Игры с подлезанием и лазаньем: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки», «Куры в огороде», «Котята и щенята».

Игры с бросанием и ловлей: «Докати мяч», «Прокати в воротики», «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет», «Прокати обруч».

Игры на ориентировку в пространстве: «Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

4—5 лет

Развитие физических качеств

(скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)

Продолжать развивать физические качества: быстроту, выносливость, ловкость и др.

Развитие быстроты. Бег на короткие отрезки в максимальном темпе (5-10 м) повторно; бег из разных исходных положений и на разные сигналы; прыжковые упражнения (одиночного характера в сочетании с коротким бегом); упражнения и игры с мячом («Догони мяч», «Мяч с горки», «Толкни и догони», «Прокати мяч», «Бросай мяч»), с обручем («Машина», «Догони обруч»), подвижные игры («Догоните меня», «Кто тише», «Звоночек», «Быстро возьми — быстро положи», «Кто больше соберёт», «Быстро возьми», «Ножки, ножки», «Найди свой домик», «Бег с вертушкой», «Перебежки», «Солнышко и дождик»); общеразвивающие упражнения в быстром темпе.

Развитие силы. Метание вдаль; прыжки; бросание и катание набивного мяча; лазанье и ползание; общеразвивающие упражнения с предметами; упражнения с мячом («Толкай мяч») и без предметов («Возьми флажок», «Мишка топает», «Доползи до погремушки», «Держись крепче»).

Развитие ловкости. Ходьба, бег и прыжки с различными заданиями; упражнения в ловле и бросании; метание в цель; ходьба в различных направлениях; ползание между предметами; бег в различных направлениях; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; «полоса препятствий», преодолеваемые с сочетанием различных видов движений; подвижные игры («Не замочи ножки», «Не задень», «Принеси игрушку», «Перелезть через бревно», «Не задень», «Через болото», «Найди свой дом», «На прогулку», «Не задень звоночек», «Ловкий шофер», «Трамвай (автобус, троллейбус)», «Кролики и сторож», «Кошка и мышки», «Автомобили», «Лошадки»); передвижения в воде с различными движениями рук.

Развитие выносливости. Подскоки в течение 30-50 сек (сериями по 20 прыжков с небольшими перерывами). Бег в медленном, среднем темпе не менее 1 минуты повторно; бег в сочетании с ходьбой и прыжками; ходьба на лыжах; различные передвижения в воде; подвижные игры («Найди пару», «Чьё звено быстрее соберётся», «Поезд»)

Развитие гибкости. Наклоны из исходного положения стоя, сидя. наклоны в стороны поднимая руку, прогибание лежа на полу на животе, подвижные игры «Пролезь под дугу», «Проползи и не задень».

Развитие координации. Однонаправленные и разнонаправленные движения руками и ногами в разном темпе (медленно, быстро); вращение кистями; разведение и сведение пальцев рук; стойка на носках, руки вверх; стойка на одной ноге, руки на пояс; повороты в разные стороны с сохранением равновесия; кружение в одну и другую сторону (руки на пояс, руки в стороны); стойка на одной ноге, вторая согнута и поднята коленом вперёд (или в сторону), руки на пояс.

Накопление и обогащение двигательного опыта детей

(овладение основными движениями)

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично, отталкиваясь ногами. Учить ползать, пролезать, подлезать,

перелезть через предметы. 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). Закреплять умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве. Учить прыгать через короткую скакалку. Формировать правильную осанку.

Ходьба и равновесие. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках. на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15-20 см), спиной вперед (расстояние 2-3 м), со сменой темпа, высоко поднимая колено, приставными шагами в стороны, вперед, назад. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Ходьба между линиями (расстояние между ними 10~15 см), по линии, верёвке (диаметром 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Сохранять равновесие, стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; в кружении в обе стороны, руки на поясе.

Бег. Бег на носках, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30-90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость 15-20 м (2-3 раза), в «медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью 40-60 м (3-4 раза); челночный бег (3 раза по 10 м).

Бросание, ловля, метание. Прокатывание мяча, обруча между предметами (расстояние 40-50 см), прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд). Бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы и ловля его (расстояние 1,5 м). Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м) правой, левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

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

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2х3 м), с поворотом кругом, прыжки: ноги вместе - ноги врозь. на одной ноге (правой и левой на месте). Прыжки вверх с места, касаясь предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка, с касанием предмета головой. Прыжки с высоты 15-25 см на полусогнутые ноги, прыжки в длину с места не менее 70 см. Прыжки с короткой скакалкой.

**Формирование у воспитанников потребности в двигательной,
активности и физическом совершенствовании**

Учить построениям и перестроениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Учить размыканиям и смыканиям на вытянутые руки. Учить правильно принимать исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений. Учить самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее. Учить скользить самостоятельно по ледяной дорожке, Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, соблюдать и контролировать правила в подвижных играх.

Построения и перестроения. Построение в колонну по одному по росту, в шеренгу, круг. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, по четыре; равнение по ориентирам. Повороты направо, налево и кругом на месте переступанием, размыкания и смыкания на вытянутые руки.

Танцевальные упражнения. Постановка ноги на пятку, на носок, притопы, вращение кистями; подскоки на месте, прямой галоп; кружение в парах и по одному; движения в такт музыки быстро и медленно; выбрасывание ног вперёд, назад, в сторону; движения парами по кругу в танцах и хороводах; «пружинки»; перестроение по музыкальному сигналу.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в (стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперёд-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях, хлопки руками над головой, за спиной.

Упражнения для туловища. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног, наклоняться в стороны, держа руки на поясе, поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для ног. Поочередно поднимать прямую, согнутую, ногу вперед, в сторону, назад; делать приседания, полуприседания без опоры, с разным положением рук. Удерживать ноги под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибать, разгибать. разводите, сводите пальцы ног; оттягивать носки, сгибать стопы, вращать стопами. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами.

Спортивные упражнения. Катание на санках. Катать вдвоем одного ребенка; скатываться на санках с горки, подниматься на горку, везя за собой санки; тормозить при спуске с неё.

Игры. «Кто быстрее», «На санки!», «Гонки по номерам», «Гонки санок тройками», «Оленьи упряжки», «Попрыгунчики вокруг санок».

Скольжение. Скользить по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скользить по горизонтальной ледяной дорожке на двух ногах самостоятельно, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3~5 шагов).

Ходьба на лыжах. Самостоятельно брать и ставить лыжи на место: снимать и надевать лыжи, переносить лыжи под рукой. Передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты на месте (направо, налево), кругом в обе стороны,

переступанием. Подниматься на горку ступаящим шагом и «полуёлочкой». Проходить на лыжах без времени 0,5-1 км.

Игры. «Чем дальше, тем лучше», «Воротики», «Карусель в лесу», «Кто дальше», «Через воротца», «Догоните меня», «Кто первый повернется», «С горки вприсядку».

Подвижные игры. Игры с ходьбой: «Найди свой цвет», «Тишина», «Ровным кругом».

Игры с бегом. «Цветные автомобили», «Самолёты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Лохматый пёс», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Огуречик», «Карусель», «Трамвай», «Пробеги тихо», «Лошадки», «Теремок».

Игры с прыжками. «По дорожке на одной ножке», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Воробушки и автомобиль», «Перепрыгнем через ручеёк», «Птички и кошка».

Игры с ползанием и лазаньем: «Котята и щенята», «Перелёт птиц», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Пастух и стадо», «Кролики», «Не опоздай», «Не задень».

Игры с бросанием и ловлей: «Мяч через сетку», «Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «Кегли», «Кольцебросы», «Попади в ворота», «Охотник и зайцы», «Накинь кольцо».

Игры на ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди своё место», «Найди и промолчи», «Прятки», «Найди, где спрятано», «Где купался, Иванушка», «Где постучали».

Народные подвижные игры: «Дорожки», «Змейка», «Лошадки», «Заря», «Стрекозы», «Колечко», «Челночок», «Платок».

5-6 лет

Развитие физических качеств

(скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)

Развивать физические качества - быстроту, ловкость; способствовать проявлению выносливости и силы во время выполнения упражнений; совершенствовать чувство равновесия, координацию движений и ориентировку в пространстве.

Развитие быстроты. Бег на короткие отрезки в максимальном темпе (до 10-30 м); бег из разных исходных положений на разные сигналы; общеразвивающие упражнения

(без предметов, с мячом, обручем, палкой) в быстром темпе; подвижные игры и игры с элементами соревнования («Успей поймать», «Бери скорее», «Бабочки и стрекозы», «Догони», «Кто скорее наматывает шнур», «Кто быстрее к шнуру», «Берешь мешочек», «Успей первым», «Камешки», «Найди пару в кругу», «Угадай и догони», «Посадка картошки»); игры-эстафеты; спортивные игры (футбол, баскетбол, бадминтон); спортивные упражнения (ходьба на лыжах, катание на велосипеде).

Развитие силы. Бросание, катание, метание вдаль; прыжки на двух, ногах с продвижением вперед; подскоки на месте; прыжки с продвижением вперед змейкой между предметами; со скакалкой на месте и в движении; общеразвивающие упражнения с отягощениями (гантели, мешочки с песком, набивные мячи); упражнения с партнером и с сопротивлением; лазанье по гимнастической стенке переменным шагом с перекрестной координацией (правая нога и левая рука, левая нога и правая рука); переменным шагом с одноименной координацией (правая нога и правая рука, левая нога и левая рука); подвижные игры «Бой петухов», «Силачи», «Мяч водящему», «Кто дальше прыгнет», «Перетяни канат». «Подпрыгни и повернись», «Преодолей препятствие»).

Развитие ловкости. Сочетание различных способов движения с ходьбой и бегом; усложненные варианты общеразвивающих упражнений, ходьба и бег со сменой направлений; «полосы препятствий»; упражнения на снарядах; подвижные («Найди мяч», «Передай мяч», «Проведи мяч», «Ловишки с мячом», «Лови, убегай», «Через болото», «Коршун и наседка», «Перемени предмет», «Кто скорее», «Кто скорее», «Серсо», «Классы») и спортивные игры; упражнения с предметами (с палкой, кольцом, большим обручем); игровые задания («Не опоздай», «Поменяйтесь местами», «Обеги мяч», «Не задень», «Вперед с мячом», «Не теряй мяч», «Перекат назад», «Разойдись, не упади», «Не задень веревку», «Пролезь в обруч», «Спрыгни, повернись»), подвижные игры «Лиса и куры», «Кольцеброс».

Развитие выносливости. Бег в медленном и среднем темпе; бег в сочетании с ходьбой и прыжками; подскоки в течение 1,5-2мин; прыжки через короткую скакалку, прыжки с продвижением вперед, ходьба на лыжах; катание на велосипеде; передвижения в воде; подвижные игры («Отдай ленту», «Найди пару», «Чье звено скорее соберется»,

«Поезд», «Догони соперника», «Мы - футболисты», «Ловишки с мячом»); раскачивание на качелях.

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой; упражнения с активным и пассивным растягиванием: наклоны, потягивания, маховые движения, глубокие выпады, вращение головы; подвижные игры («Пролезь в обруч», «Бег раков», «Воротники», «Дотянись», «Качающиеся комочки»).

Развитие координации. Катание на качелях, каруселях; кружение в парах, взявшись за руки, вправо, влево (15 с); после бега присесть на носках, руки в стороны; стойка на полу на одной ноге, вторая - прямая, поднята вперёд, в сторону или назад («ласточка»); стойка на полу на одной ноге, вторая согнута, поднята вверх, на колене - мешочек с песком; стойка на гимнастической скамейке на одной ноге (считать до 3-5), чередовать правую и левую ногу; балансирование на ножной качалке; стойка на одной ноге, руки вперёд - в сторону, закрыв глаза.

Накопление и обогащение двигательного опыта детей

(овладение основными движениями)

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Продолжать упражнять детей в статическом динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Учить сочетать замах с броском при метании, добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп, перелезать с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Ходьба и равновесие. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, внешней стороне стопы, в приседе и полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом,

выпадами, спиной вперёд, приставным шагом, перекатом с пятки на носок, широким шагом, «змейкой», ходьба с выполнением движений руками (вверх, вперёд, с хлопками), в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы. Ходьба в колонне с перестроением в пары. Ходьба с преодолением препятствий. Ходьба с закрытыми глазами 3~4 м. Продолжительная ходьба в спокойном темпе. Ходьба по различной поверхности: по песку, плотной поверхности, по камешкам, по рейкам. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке на полу (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по шнуру с мешочком на голове, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой в стойку на носки, на одной ноге с отведением другой в сторону, с поднятым коленом вперёд. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки; ходьба по линии, по гимнастической скамейке спиной вперёд; ходьба по скамейке, приседая на одной ноге, а другую пронося прямой вперёд сбоку скамейки; ходьба по скамейке, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперёд и делать под ней хлопок.

Бег. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, забрасывая голень и выбрасывая прямые ноги вперёд; прыжками; мелким и широким шагом; «змейкой»; в колонне по одному и по два; по прямой и наклонной поверхности; бег с выполнением заданий; бег с изменением темпа (быстром, медленном); бег с изменением направления; с остановкой по сигналу; бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скалкой, прыжками); бег широким шагом через препятствия высотой 110-15 см; бег непрерывно в течение 1,5-3 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег (3 раз по 10 м); бег в быстром темпе на 10 м с хода; бег на скорость - дистанция 20м. Бег на скорость - дистанция 30м.

Бросание, ловля, метание. Катание мяча с попаданием в предметы; катание «змейкой» между предметами. Катание друг другу набивного мяча. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 15-20 раз подряд), одной рукой (не менее 4-10 раз подряд), с хлопками другими заданиями. Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя; с поворотом кругом; с отскоком от земли; в движении. Бросание двумя

руками набивного мяча (вес - до 1 кг) вперёд снизу, от груди и из-за головы. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа. Перебрасывание мяча разными способами через сетку (на высоте поднятой руки ребёнка, с расстояния 2 м и более). Перебрасывание мяча из одной руки в другую, броски мяча вверх с поворотами на месте и в движении. Отбивание мяча об пол, о землю одной (правой, левой) и двумя руками (не менее 10-15 раз подряд) на месте, по кругу и с продвижением вперёд на расстояние 5-6 м. Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли. Отбивание мяча о землю поочередно одной другой рукой несколько раз подряд. Отбивание мяча о землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстояние 6-8 м отбивание мяча о землю, двигаясь «змейкой». Прокатывание, перебрасывание набивных мячей (1 кг); метание мячей, мешочков с песком в горизонтальную цель (у правой и левой рукой с расстояния 3-5 м; метание в вертикальную цель (центр которой на высоте 2 м от земли) правой и левой рукой; метание в движущуюся цель двумя и одной рукой разными способами, метание вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 5-8 м (для детей 5-6 лет), на расстояние 6-12 м (для детей 6-7 лет); забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с 2-3 шагов.

Ползание, лазание. Ползание на животе, спине по гимнастической рейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; стоя на коленях. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Ползание по скамейке на четвереньках назад, ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони. Передвигаться вперёд с помощью рук и ног, сидя на скамейке. Ползание и перелезание через предмет (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревку (высотой 40-50 см). Ползание на четвереньках в сочетании с переползанием через предметы или с подползанием под них. Ползание попластунски. Пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком. Влезание по наклонной лестнице и спускание по вертикальной. Перелезание через верх стремянки, заборчика, гимнастической башни, Лазанье на четвереньках по горизонтальной лестнице, приподнятой на высоту 50 см. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазанье по гимнастической стенке в сочетании со спусканием по наклонной доске. Лазанье по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет.

Прыжки. Прыжки разными способами на месте: ноги скрестно - ноги врозь; одна нога вперёд, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м, подскоки с ноги на ногу, с поворотами на 90°-180°; прыжки с продвижением вперёд, вперед-назад, правым, левым боком; прыжки с разным положением рук: перед собой, на пояс, вперёд, в стороны, к плечам, за спину, с хлопками над головой. Прыжки вверх из глубокого приседа. Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперёд на расстояние 3-4 м (для детей 5-6 лет), 5-6 м (для детей 6-7 лет). Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см): через предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20-40 см) с места и нескольких шагов. Прыжки последовательно из обруча в обруч. Прыжки с продвижением вперёд по гимнастической скамейке. Прыжки с продвижением вперёд с зажатым между ног предметом. Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25-30 см выше поднятой руки и их подбивание. Прыжки в длину с места (60-90 см), в высоту (30-40 см); в длину с разбега (80-130см) на маты или в яму. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 20-40 см) в обозначенное место. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком; прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперёд и назад на двух ногах, на одной ноге; прыжки через короткую скакалку парами, стоя лицом друг к другу или друг за другом; прыжки через качающуюся скакалку с небольшого разбега Прыжки через вращающуюся скакалку. Прыжки через обруч, вращая его как скакалку.

**Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности
и физическом совершенствовании**

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, по кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Учить выполнять общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, в разном темпе, ритме, с разными усилиями, амплитудой точно и красиво. Выполнять упражнения чётко, ритмично в заданном темпе, под музыку.

Продолжать учить самостоятельно скатываться с горки, выполняя повороты при спуске, катать друг друга на санках. Учить скользить на ледяных дорожках самостоятельно, скользить с невысокой горки.

Продолжать учить передвигаться на лыжах скользящим шагом. Учить спускаться с горы в основной стойке. Учить кататься на двухколёсном велосипеде, самокате. Учить элементам спортивных игр. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать

подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Продолжать формировать правильную осанку.

Построения и перестроения. Строиться (самостоятельно) в шеренгу по росту, колонну по одному, по двое, в несколько колонн, кругов. Перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга - в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении - на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперёд; в шеренге и в круге — на вытянутые руки в стороны. Равнение в колонне в затылок; в шеренге - по линии, по носкам. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперёд; в шеренге и в круге - на вытянутые руки в стороны. Смыкание и размыкание при построении в 3 колонны приставным шагом. Расчёт на «первый-второй». Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Танцевальные упражнения Двигаться точно в соответствии с характером музыки, отображать образы, имитационные движения. Передавать в выразительных движениях характер музыки. Выполнять разные варианты действий под музыкальное сопровождение. Выполнять шаг польки; с притопом; приставные шаги с полуприседаниями. Выполнять нежные, плавные движения рук, хлопки в различном ритме. Предлагать детям использовать в произвольных движениях, танцах хорошо знакомые им действия.

Общеразвивающие упражнения. *Упражнения для рук и плечевого пояса.* Разводить руки в стороны в положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки вверх - назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для туловища. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Садиться из положения лежа на спине и снова ложиться. Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поочередно отводить ноги в сторону из упора

присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для ног. Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги вперёд (махом); выполнять выпад веред, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх), Выставлять ногу вперёд на носок скрестно. приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь). Свободно размахивать ногой вперёд-назад, держась за опору.

Спортивные упражнения. Катание на санках. Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет. Спускаясь с горы достать рукой подвешенный предмет (колокольчик, лента, флажок). Спускаться с горы, стоя на коленях на сиденье. Выполнять разнообразные движения руками. спускаясь с горы. Спускаться с горы, управляя санками с помощью ног. При спуске с горы попадать в мишень (корзина, обруч, щит) снежками, маленьким мячом. При спуске с горы на санках собирать расставленные вдоль склона 2-3 флажка. Кататься на ровном месте, сидя на санках спиной вперёд и отталкиваясь ногами.

Игры: «Эстафета пассажиров», «Регулировщик», «Кто первый», «Быстрые санки», «Гонки на санках», «Саный поезд», «Собери флажки», «Спуск в ворота», «Прокатись-повернись», «Тройки», «Черепахи», разнообразные игры-эстафеты с санками.

Скольжение. Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя присев, на одной ноге, с поворотами; выполняя движения руками: руки в стороны, за спиной, за головой. Скользить с невысокой горки на ногах. Скатываться с горы, сидя на санках-ледянках. Скатываться с гор вдвоём - втроём, «поездом».

Игры: «Достань игрушку», «Поезд», «Через ворота», «Мяч в цель».

Ходьба на лыжах. Ходить по лыжне скользящим шагом друг за другом; переменным шагом по пересеченной местности; заложив руки за спину; широко размахивая руками, ходить на лыжах, обходя стоящие на пути предметы (флажок, дерево, куст). Ходить по лыжне попеременно то ступающим, то скользящим шагом. Пройти, приседая под воротцами, стараясь не сбить их. Ходить по лыжне (меняя темп передвижения по сигналу воспитателя) то в быстром, то в медленном темпе. Передвигаться на лыжах между флажками (стараясь не сбить их). Повороты на месте вокруг пяток лыж и в движении. Повороты на месте переступанием на 180° (затем на 360°) в правую и левую сторону. Ходить по лыжне «змейкой» (поочередно обходя

препятствия то справа, то слева). Подъём на склон «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой»; спуск со склона мягко пружиня ноги в основной и низкой стойке. Спуститься со склона с поворотом и переступанием лыж в правую или левую сторону. Спуститься группой (4-5 детей) взявшись за руки. Спуститься вдвоем держась за руки. Спускаться со склона, стараясь попасть снежком в подвешенный обруч. Тормозить «плугом», «полуплугом» при спуске. Проходить дистанцию в спокойном темпе 1-2 км.

Игры: «Бег на одной лыже», «Лыжные дуэты», «Конькобежный шаг», «Слалом», «Лыжные буксиры», «На места!», «У кого меньше шагов», «Кто дальше проскользит», «Кто самый быстрый».

Игры с элементами спорта.

Городки. Правильно брать и держать биты поочередно то правой, то левой рукой. Ударять битой по подвешенному на веревке мячу. Знать 3-5 фигур, пользоваться для выбивания городков с линии кона (5-6 м) и с полукона (2-3 м) метанием биты сбоку и от плеча, занимая правильное исходное положение. Бросать биты правой (левой) рукой на дальность. Бросать биты правой (левой) рукой на дальность с вращательным движением. Бросать биты в цель (один городок) с расстояния 2 м, бросать биты правой (левой) рукой в два, три, четыре и пять городков. Бросание биты в цель с расстояния 3 м. Уметь самостоятельно строить фигуры.

Игры: «Построй из городков фигуру («Бочка», «Ворота», «Колодец»)), «Кто дальше бросит», «Сбей городки».

Баскетбол. Бросание мяча вниз и ловля его после отскока. Бросание мяча вверх и ловля его обеими руками. Бросание мяча как можно выше и ловля его после отскока от пола или на лету. Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребёнка (произвольным способом). Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола, ловить летящий мяч в движении. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой. Ведение на месте правой(левой) рукой. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением. Ведение мяча вокруг себя. Ведение мяча с изменением направления передвижения, скорости передвижения, высоты отскока мяча. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка. Ведение мяча, остановка и передача его. Ведение мяча и забрасывание его в корзину двумя руками от груди и из-за головы. Бросание мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки).

Игры: «За мячом», «Поймай мяч», «Кого назвали, тот ловит мяч», Борьба за мяч», «У кого меньше мячей», «Мяч ведущему», «Мяч в воздухе», «Передал - садись», «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Стой!», «Успей поймать мяч», «Кто дольше не уронит мяч», «Чья команда быстрее проведёт мяч», «Пять бросков», «Скажи какой цвет?».

Бадминтон. Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнёра без сетки и через неё. Подбрасывание волана вверх, ловля обеими руками. Подбрасывание волана вверх и ловля одной рукой (правой, потом левой). Имитация разных движений ракеткой (без волана). Отбивать волан ракеткой вверх (30-40 см) несколько раз подбивать волан ракеткой вверх (30-50 см), продвигаясь маленькими шагами вперёд. Отбивать волан ракеткой, отправляя его в определённую сторону. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не упустить волан. Играть в паре с воспитателем.

Игры: «Волан в круг», «Волан навстречу волану», «Попади в круг», Подбей волан», «Кто дальше», «Отрази волан», «Волан через сетку».

Футбол. Удары ногой по подвешенному мячу. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов. Удары по подвижному мячу правой и левой ногой с разбега. Бросание мяча в стенку и приём отскочившего мяча под подошву (внутренней стороной стопы). Удар мяча ногой в стенку и его прием. Бросание мяча руками вверх и приём его на подошву. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой. Ведение мяча, толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой. Ведение мяча ломаными линиями, толчками одной и поочередно то правой, то левой ногой. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч вокруг предметов. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой стоя на месте, Закатывать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд.

Игры: «Подвижная цель», «Ведение парами», «Гонка мячей», «Задержи мяч», «Игра в футбол вдвоем», «Забей в ворота», «У кого больше мячей», «Футболист», «Забей гол», «Смена сторон», «Футбольный слалом", «С двумя мячами», «Сильный удар», «Попади в мишень», «Пинг-понг с мячом», «Прокати мяч в ворота», «Мяч под планкой».

Хоккей. Держать клюшку и принимать стойку хоккеиста. Вести шайбу клюшкой, стоя на месте (имитация ведения). Вести шайбу клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, друг другу, задерживать шайбу

клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Вести шайбу, не глядя на нее. Вести шайбу с постепенным увеличением скорости передвижения. Броски шайбы с места в цель (расстояние 2-3 м). Забивать шайбу в ворота, держа клюшку руками (справа и слева), с места и после ведения.

Игры: «Гонка с булавами», «Салочки», «Игра с мячом», «Гонка с шайбами», «Защита крепости», «Взятие города», «Убывающие кегли», «Встречная эстафета», «Загони лунку в ворота», «Передай шайбу», «Забей ворота»

Подвижные игры. Игры с ходьбой. «Затейники», «Ровным кругом», «Море волнуется», «Стоп», «Узнай по голосу».

Игры с бегом. «Пятнашки», «Кошка и мышка», «Мы - веселые ребята», «Парный бег», «Карусель», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель», «Успей пробежать», «Чье звено скорее соберётся», «Космонавты», «Ловишка, бери ленту», «Бездомный заяц», «Паук и мухи».

Игры с прыжками. «Кто скорее», «Прыжки через верёвку», «Пастух и стадо», «Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда», «Кто скорее снимет ленту», «Скакалки», «Охотник и зайцы», «Петушиный бой».

Игры с ползанием и лазаньем. «Медведь и пчёлы», «Перелёт птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа», «Кто скорее до флажка», «Белки в лесу»

Игры с метанием, бросанием и ловлей. «Снежные круги», «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча», «Кегли», «Накинь кольцо», «Перебежки», «Забрось мяч в кольцо», «Серсо», «Бросить и поймать».

Игры-эстафеты. «Эстафета парами», «Дорожка препятствий» «Забрось мяч в кольцо», «Весёлые соревнования», «Эстафета с обручами», «Эстафета по кругу», «Передай мяч», «Сбей кеглю», «Не намочи ног», «Эстафета с мячами», «Пронеси мяч, не задев кегли», «Огородники».

Игры с элементами соревнования. «Кто быстрее?», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Кто скорее к своему флажку», «Кто раньше дойдёт до середины».

Народные подвижные игры. «Горелки», «Городки», «Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник», «Петушиный бой», «Курица и цыплята», «Мяч наверху», «Сторож».

6 -7 лет

Развитие физических качеств

(скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)

Развивать физические качества - быстроту, ловкость; способствовать проявлению выносливости и силы во время выполнения упражнений; совершенствовать чувство равновесия, координацию движений и ориентировку в пространстве.

Развитие быстроты. Бег на короткие отрезки в максимальном темпе (до 10-30 м); бег из разных исходных положений на разные сигналы; общеразвивающие упражнения (без предметов, с мячом, обручем, палкой) в быстром темпе; подвижные игры и игры с элементами соревнования («Успей поймать», «Бери скорее», «Бабочки и стрекозы», «Догони», «Кто скорее наматывает шнур», «Кто быстрее к шнуру», «Береги мешочки», «Успей первым», «Камешки», «Найди пару в кругу», «Ловишки»); игры-эстафеты; спортивные игры (настольный теннис, футбол, баскетбол, городки, бадминтон); спортивные упражнения (ходьба на лыжах, катание на велосипеде).

Развитие силы. Бросание, катание, метание вдаль; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд; подскоки на месте; прыжки с продвижением вперёд змейкой между предметами; со скакалкой на месте и в движении; общеразвивающие упражнения с отягощениями (гантели, мешочки с песком, набивные мячи); упражнения с партнёром и с сопротивлением; лазанье по гимнастической стенке переменным шагом с перекрестной координацией (правая нога и левая рука, левая нога и правая рука); переменным шагом с одноимённой координацией (правая нога и правая рука, левая нога и левая рука); подвижные игры («Бой петухов», «Силачи», «Мяч водящему», «Кто дальше прыгнет», «Перетяни канат», «Подпрыгни и повернись», «Преодолей препятствие»).

Развитие ловкости. Сочетание различных способов движения с ходьбой и бегом; усложненные варианты общеразвивающих упражнений, ходьба и бег со сменой направлений; «полосы препятствий»; упражнения на снарядах; подвижные игры («Найди мяч», «Передай мяч», «Проведи мяч», «Ловишки с мячом», «Лови, убегай», «Через болото», «Коршун и наседка», «Перемени предмет», «Кто скорее», «Серсо», «Классы») и спортивные игры; упражнения с предметами (с палкой, кольцом, большим обручем); игровые задания («Не опоздай», «Поменяйтесь местами», «Обеги мяч», «Не задень», «С

мячом под рукой», «Вперёд с мячом», «Не теряй мяч», «Перекач назад», «Разойдись - не упали», «Не задень верёвку», «Пролезь в обруч», «Спрыгни, повернись», «Беги - сядь - беги»).

Развитие выносливости. Бег в медленном и среднем темпе; бег в сочетании с ходьбой и прыжками; подскоки в течение 1,5-2 мин (по 30-40 прыжков), прыжки через короткую скакалку, прыжки с продвижением вперёд, ходьба на лыжах; катание на велосипеде; передвижения в воде; подвижные игры («Найди пару», «Чьё звено скорее соберется», «Поезд», «Догони соперника», «Мы - футболисты», «Ловишки с мячом», «Бег с препятствиями»); раскачивание на качелях.

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения, выполняемые с меньшей амплитудой; упражнения с активным и пассивным растягиванием: наклоны, потягивания, маховые движения, глубокие выпады, вращение головы; подвижные игры («Пролезь в обруч», «Бег раков», «Воротики», «Дотянись», «Качающиеся комочки»).

Развитие координации. Катание на качелях, каруселях; кружение в парах, взявшись за руки, вправо, влево (15 с); после бега присесть на носках, руки в стороны; стойка на полу на одной ноге, вторая - прямая, поднята вперёд, в сторону или назад руки вперёд, стороны, верх; стойка на полу на одной ноге, вторая согнута, поднята вверх, на колене - мешочек с песком, руки вперёд - в стороны; стойка на гимнастической скамейке на одной ноге (считать до 3 - 5), чередовать правую-левую ногу; балансирование на ножной качалке; стойка на одной ноге, другая - согнута в колене, закрыв глаза, руки вперёд — в стороны.

Накопление и обогащение двигательного опыта детей

(овладение основными движениями)

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Продолжать учить сочетать замах с броском при метании, добиваться активного движения кисти руки при броске. Продолжать учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе.

Упражнять в лазании по гимнастической стенке, меняя темп, перелезть с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали. Учить лазать по канату, верёвочной лестнице, шесту. Продолжать упражнять в прыжках в длину, в высоту с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Ходьба и равновесие. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колена, в приседе полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперёд, приставным шагом вперёд, назад, перекатом с пятки на носок, широким и мелким шагом, «змейкой», ходьба вправо, влево с выполнением движений руками (вверх, вперед, с хлопками), в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре. Ходьба с преодолением препятствий. Ходьба с закрытыми глазами 4-5 м. Стоять на одной ноге, вторая нога согнута в колене, закрыв глаза, руки вперёд - в стороны. Продолжительная ходьба в спокойном темпе 40-45 мин. Ходьба по различной поверхности: по песку, плотной поверхности, по камешкам, по рейкам,

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке на полу (диаметр 1,5-см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по шнуру с мешочком на голове, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, с раскладыванием и собиранием предметов. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой в стойку на носки, на одной ноге с отведением другой в сторону с поднятым коленом вперёд руки в стороны. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами. держась за руки; ходьба по линии, по гимнастической скамейке спиной вперёд; ходьба по скамейке, приседая на одной ноге, а другую пронося прямой вперёд сбоку скамейки с различным положением рук (в стороны, вверх); ходьба по скамейке, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперёд и делать под ней хлопок руки в стороны. Балансирование на большом набивном мяче, ножной качалке.

Бег, Бег на носках, с высоким подниманием бедра; забрасывая голень назад; выбрасывая прямые ноги вперёд; прыжками; мелким и широким шагом; «змейкой»; в

колонне по одному и по два; по прямой и наклонной поверхности; бег с выполнением заданий; бег с изменением темпа (в быстром, медленном); бег с изменением направления; с остановкой по сигналу; бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками); бег широким шагом через препятствия высотой 10-15 см; бег непрерывно в течение 2-3 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 90-150 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег (8-10 раз по 5 м); бег в быстром темпе на 10 м с хода; бег на скорость - дистанция 30 м.

Бросание, ловля, метание. Катание мяча с попаданием в предметы; катание «змейкой» между предметами. Катание друг другу набивного мяча. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз подряд), одной рукой (не менее 10 раз подряд), с хлопками и другими заданиями. Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя; с поворотом кругом; с отскоком от земли; в движении. Бросание двумя руками набивного мяча (вес - до 1 кг) вперёд снизу, от груди и из-за головы. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лёжа. Перебрасывание мяча разными способами через сетку (на высоте поднятой руки ребёнка, с расстояния 3-4 м и более). Перебрасывание мяча из одной руки в другую, броски мяча вверх с поворотами на месте и в движении. Отбивание мяча об пол, о землю одной (правой, левой) и двумя руками несколько раз подряд, на месте, по кругу и с продвижением вперёд на расстояние 6-8 м. Отбивание мяча о стену с хлопком, поворотом, отскоком от земли. Отбивание мяча о землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд. Отбивание мяча о землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстояние 6-8 м. Отбивание мяча о землю, двигаясь «змейкой». Прокатывание, перебрасывание набивных мячей (весом 1 кг); метание мячей, мешочков с песком в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 4~5 м; метание в вертикальную цель (центр которой на высоте 2 м от земли) правой и левой рукой; метание в движущуюся цель двумя и одной рукой разными способами, метание вдаль правой и левой рукой на расстояние 6-12 м; забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с 2-3 шагов.

Ползание, лазанье. Ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; стоя на коленях. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Ползание по скамейке на четвереньках назад. Ползание

на четвереньках животе вверх с опорой на ступни и ладони. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревку (высотой 10-50 см). Ползание на четвереньках в сочетании с переползанием через предметы или с подползанием под них, Ползание по-пластунски. Пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком. Влезание по наклонной лестнице, слезание по вертикальной. Перелезание через верх стремянки, заборчика, гимнастической башни. Лазанье на четвереньках по горизонтальной лестнице, приподнятой на высоту 50 см. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазанье по гимнастической стенке в сочетании со спусканием по наклонной доске, Лазанье по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали, с пролета на пролёт.

Прыжки. Прыжки разными способами на месте: ноги скрестно - ноги врозь; одна нога вперёд, другая назад; попеременно на правой и левой (4-5 м), подскоки с ноги на ногу, с поворотами на 90°-180°; прыжки, с продвижением вперед, вперёд-назад, правым, левым боком; прыжки с разным положением рук: перед собой, на пояс, вперёд, в стороны, к плечам, за спину, с хлопками над головой. Прыжки вверх из глубокого приседа. Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 5-6 м. Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см); на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 -40 см) с места и нескольких шагов. Прыжки последовательно из обруча в обруч. Прыжки с продвижением вперед по гимнастической скамейке. Прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног предметом.

Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25-30 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80-120 см), в высоту (30-40 см), в длину с разбега (80-190 см) на гимнастические маты или в прыжковую яму. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 20-40 см) в обозначенное место на гимнастические маты. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком; прыжки через короткую скакалку, вращая её вперед и назад на двух ногах, на одной ноге; прыжки через короткую скакалку парами, стоя лицом друг к другу или друг за другом; прыжки через качающуюся скакалку с небольшого разбега. Прыжки через вращающуюся скакалку. Прыжки через обруч, вращая его как скакалку.

**Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности
и физическом совершенствовании**

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, по кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Учить выполнять общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, в разном темпе, ритме, с разными усилиями, амплитудой точно и красиво. Выполнять упражнения чётко, ритмично в заданном темпе, под музыку.

Продолжать учить самостоятельно скатываться с горки, выполняя повороты при спуске, катать друг друга на санках. Учить скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, скользить с невысокой горки. Продолжать учить передвигаться скользящим шагом. Учить спускаться с горы в основной стойке. Учить кататься на двухколёсном велосипеде, самокате. Учить элементам спортивных игр. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Продолжать формировать правильную осанку.

Построения и перестроения. Строиться (самостоятельно) в шеренгу по росту, колонну по одному, по двое, в несколько колонн, кругу. Перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга - в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении — на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперёд; в шеренге и в кругу - на вытянутые руки в стороны. Равнение в колонне в затылок; в шеренге - по линии, по носкам. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперёд; в шеренге и в кругу - на вытянутые руки в стороны. Смыкание и размыкание при построении в 3 колонны приставным шагом. Расчёт на «первый-второй». Делать повороты во время ходьбы на углах площадки. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Танцевальные упражнения. Непринужденно и выразительно двигаться в соответствии с характером музыки, отображать образы, имитационные движения. Согласовывать движения с музыкальными фразами. Передавать в выразительных движениях характер музыки. Выполнять разные варианты действий под музыкальное сопровождение. Выполнять шаг польки, притопом; приставные шаги с полуприседаниями. Выполнять нежные, плавные движения рук, хлопки в различном

ритме. Предлагать детям использовать в произвольных движениях, танцах хорошо знакомые им действия, элементы несложных хороводов. Участвовать в плясках, хороводах.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Поднимать руки вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки, отставляя ногу назад на носок. Поднимать руки вверх из положения руки к плечам. 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 вверх — назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы. Совершать локтями круговые движения вперёд и назад. Вращать кисти рук. Поочерёдно смыкать кончики пальцев с большим пальцем руки.

Упражнения для туловища. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Садиться из положения лежа на спине и снова ложиться. Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поочерёдно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лёжа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться). Сесть на пятки, руки вперёд, подняться, руки на пояс, из положения стоя на коленях руки на поясе. Сесть на пол справа (слева) от колен, подняться из положения стоя на коленях, руки свободно. Из положения лежа на спине руки вниз поднимать и опускать одновременно обе прямые ноги за голову.

Упражнения для ног. Приседать, колени, разводя пошире, руки за головой. Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги вперёд (махом); выполнять выпад вперёд, в сторону, держа руки на поясе, совершая руками движения вперёд, в сторону, вверх. Выставлять ногу вперёд на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой; поочерёдно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь). Свободно размахивать ногой вперёд-назад, держась за опору.

Спортивные упражнения. Катание на санках. Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет. Спускаясь с горы, достать рукой подвешенный предмет

(колокольчик, лента, флажок). Выполнять разнообразные движения руками, спускаясь с горы. Спускаться с горы, управляя санками с помощью ног. При спуске с горы попадать в мишень (корзина, обруч, щит) снежком или мягким мячом. При спуске с горы на санках собирать расставленные вдоль склона 2-3 флажка. Кататься на ровном месте, сидя на санках спиной вперёд и отталкиваясь ногами.

Игры: «Эстафета пассажиров», «Регулировщик», «Кто первый», «Быстрые санки», «Гонки на санках», «Саный поезд», «Собери флажки», «Спуск в ворота», «Прокатись-повернись», «Тройки», «Черепахи», разнообразные игры-эстафеты с санками.

Скольжение. Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя присев, на одной ноге, с поворотами; выполняя движения руками; руки в стороны, за спиной, за головой. Скользить с невысокой горки на ногах. Скатываться с горы, сидя на санках-ледянках. Скатываться с горы вдвоём - втроём, «поездом».

Игры: «Достань игрушку», «Поезд», «Через ворота», «Мячом в цель».

Ходьба на лыжах. Ходить по лыжне скользящим шагом друг за другом; переменным шагом по пересечённой местности; заложив руки за спину; широко размахивая руками; ходить на лыжах с палками в руках, ходить на лыжах, обходя стоящие на пути предметы (флажок, дерево, куст). Ходить по лыжне попеременно то ступающим, то скользящим шагом. Пройти, приседая под воротцами, стараясь не сбить. Ходить по лыжне (меняя темп передвижения по сигналу воспитателя) то в быстром, то в медленном темпе. Передвигаться на лыжах между флажками (стараясь не сбить их). Повороты на месте вокруг пяток лыж и в движении. Повороты на месте переступанием на 180°, затем на 360° в правую и левую сторону. Ходить по лыжне «змейкой» (поочередно обходя препятствия то справа, то слева). Подъём на склон «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой»; спуск со склона мягко пружиня ноги в основной и низкой стойке. Спуститься со склона с поворотом и переступанием лыж в правую или левую сторону. Спуститься группой (4-5 детей), взявшись за руки. Спуститься вдвоём, держась за руки. Спускаться со склона, стараясь попасть снежком в подвешенный обруч. Тормозить «плугом», «полуплугом» при спуске. Проходить дистанцию в спокойном темпе 2-3 км.

Игры: «Бег на одной лыже», «Лыжные дуэты», «Конькобежный шаг», «Слалом», «Лыжные буксиры», «На места!», «У кого меньше шагов», «Кто дальше проскользит», «Кто самый быстрый».

Игры с элементами спорта. Городки. Правильно брать и держать биты поочередно то правой, то левой рукой. Ударять битой по подвешенному на веревке мячу. Знать 4-5 фигур, пользоваться для выбивания городков с линии кона (5-6 м) и полукона (2-3 м) метанием биты сбоку и от плеча, занимая правильное исходное положение. Бросать биты правой (левой) рукой на дальность с вращательным движением. Бросать биты в цель (один городок) с расстояния 2 м, бросать биты правой (левой) рукой в два, три, четыре и пять городков. Бросание биты в цель с расстояния 3 м. Уметь самостоятельно строить фигуры.

Игры: «Построй из городков фигуру («Бочка», «Ворота», «Колодец»)), «Кто дальше бросит», «Сбей городки».

Баскетбол. Бросание мяча вниз и ловля его после отскока. Бросание мяча вверх и ловля его обеими руками. Бросание мяча как можно выше и ловля его после отскока от пола или на лету. Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребёнка (произвольным способом). Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола, ловить летящий мяч в движении. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой. Ведение на месте правой (левой) рукой. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением. Ведение мяча вокруг себя. Ведение мяча с изменением направления передвижения, скорости передвижения, высоты отскока мяча. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка, Ведение мяча, остановка и передача его. Ведение мяча и забрасывание его в корзину двумя руками от груди и из-за головы. Бросание мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки).

Игры: «За мячом», «Поймай мяч», «Кого назвали, тот ловит мяч», «Борьба за мяч», «У кого меньше мячей», «Мяч ведущему», «Мяч в воздухе», «Передал - садись», «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Стой!», «Успей поймать мяч», «Кто дольше не уронит мяч», «Чья команда быстрее проведёт мяч», «Пять бросков».

Бадминтон. Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через неё. Подбрасывание волана вверх и ловля обеими руками. Подбрасывание волана вверх и ловля одной рукой (правой, потом левой). Имитация разных движений ракеткой (без волана). Отбивать волан ракеткой вверх (30-40 см) несколько раз подряд. Отбивать волан ракеткой вверх (30-50 см), продвигаясь маленькими шагами вперёд. Отбивать волан ракеткой, отправляя его в определенную сторону. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан. Играть в

паре с воспитателем. Игры: «Волан в круг», «Волан навстречу волану», «Попади в круг», «Подбей волан», «Кто дальше», «Отрази волан», «Волан через сетку».

Футбол. Удары ногой по подвешенному мячу. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. Бросание мяча в стенку и приём отскочившего мяча под подошву (внутренней стороной стопы). Удар мяча ногой в стенку и его приём. Бросание мяча руками верх и прием его на подошву. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой. Ведение мяча, толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой - Ведение мяча ломаными линиями, толчками одной и поочередно то правой, то левой ногой. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч вокруг предметов. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Закатывать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд.

Игры: «Подвижная цель», «Ведение парами», «Гонка мячей», «Закружи мяч», «Игра в футбол вдвоём», «Забей в ворота», «У кого больше мячей», «Футболист», «Забей гол», «Смена сторон», «Футбольный слалом». «С двумя мячами», «Сильный удар», «Попади в мишень», «Пингвины с мячом», «Прокати мяч в ворота», «Мяч под планкой».

Хоккей. Держать клюшку и принимать стойку хоккеиста. Вести шайбу клюшкой, стоя на месте (имитация ведения). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Вести шайбу, не глядя на нее. Вести шайбу с постепенным увеличением скорости передвижения. Броски шайбы с места в цель (расстояние 2~3 м). Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева), с места и после ведения.

Игры: «Гонка с булавами», «Мяч-«печать», «Салочки», «Игра с мячом», «Гонка с шайбами», «Защита крепости», «Взятие города», «Убывающие кегли», «Встречная эстафета», «Загони лунку в ворота», «Передай шайбу», «Забей в ворота».

Подвижные игры. Игры с ходьбой. «Затейники», «Ровным кругом», «Море волнуется», «Стоп», «Узнай по голосу», «Иголка и нитка», «Змейка», «Тройка».

Игры с бегом. «Пятнашки», «Кошка и мышка», «Мы - весёлые ребята», «Парный бег», «Карусель», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель», «Успей пробежать», «Чье звено скорее соберётся», «Космонавты», «Ловишка, бери ленту»,

«Бездомный заяц», «Паук и мухи», «Уголки», «Перемена мест», «Горелки», «Коршун и наседка», «Жмурки», «Найди себе пару», «Бусинки», «Птица без гнезда», «Второй лишний», «Ключи».

Игры с прыжками. «Кто скорее», «Прыжки через верёвку», «Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапли», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда» «Кто скорее снимет ленту», «Скакалки», «Охотник и зайцы», «Прыгни-повернись!», «Пингвины с мячом», «Лиса в курятнике», «Зайцы, сторож и Жучка».

Игры с ползанием и лазаньем. «Медведь и пчёлы», «Перелёт птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа», «Кто скорее до флажка», «Белки в лесу», «Раки».

Игры с метанием, бросанием и ловлей. «Снежные круги», «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча», «Кегли», «Накинь кольцо», «Перебежки», «У кого мяч», «Забрось мяч в кольцо», «Серсо», «Бросить и поймать», «Гонка мячей по кругу», «У кого меньше мячей», «Мотоциклисты», «Горячий мяч», «Ягоды, фрукты, овощи».

Игры-эстафеты. «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Весёлые соревнования», «Эстафета с обручами», «Эстафета по кругу», «Передай мяч», «Сбей кеглю», «Не намочи ног», «Эстафета с мячами», «Пронеси мяч, не задев кегли», «Огородники», «Эстафеты в ходьбе», «Прыжковая эстафета», «Мяч над головой», «Эстафета с гимнастической палкой».

Игры с элементами соревнования. «Кто быстрее?», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Кто скорее к своему флажку», «Кто раньше дойдёт до середины».

Народные подвижные игры. «Горелки», «Городки», «Гори, гора ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Весёлый садовник», «Петушиный бой», «Коршун», «Стоп», «Жмурки».

3. Взаимодействие с педагогами

Месяц	№ недели	Содержание работы			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Сентябрь	1.	Построение в круг. Зрительная гимнастика. Ходьба по	Построение в шеренгу. Ходьба по извилистой дорожке. Прокатывание мячей друг другу.	Построение в колонну. Непрерывный бег. Прыжки на двух	Построение в шеренгу. Ходьба со сменой направления

		извилистой дорожке. «Мой весёлый звонкий мяч» (прыжки на двух ногах на месте). И.б.п. «Огуречик, огуречик...»	И.б.п. «Найди свой дом»	ногах. Эстафета «Мяч – в корзину»	движения. И.б.п. «Вышибала». И.м.п. «Съедобное-несъедобное»
	2.	Построение в колонну. Игра «По ровненькой дорожке...» И.б.п. «У медведя во бору...»	Построение в круг. Прыжки со сменой положения ног. И.б.п. «Гуси-лебеди», И.м.п. «Съедобное-несъедобное»	Прыжки на двух ногах, с продвижением вперёд змейкой. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками, не прижимая к груди. И.б.п. «Мы весёлые ребята»	Повороты на месте направо, налево, кругом. Перестроение в колонны по звеньям. Бег на носках. И.с.п. «Мяч водящему»
	3.	И.м.п. «Пузырь», «Самолёты», «Кто дальше прыгнет», «Кто дальше бросит»	И.б.п. «Ловишка». И.б.п. «Зайки-прыгуны». «Кто дальше бросит». И.м.п. «Пузырь»	Эстафеты «Кто быстрее», «Кто дальше прыгнет». И.м.п. «Горячий мяч». «Метко в цель»	Эстафета с бегом. «Кто дальше прыгнет». Бег змейкой. И.с.п. «Паук и мухи»
	4.	Построение в колонну. Катание мяча двумя руками друг другу.	Прокатывание обручей друг другу по прямой. И.с.п. «Карусель». И.б.п. «Самолёты», и.м.п. «Летает - не летает»	Прыжки через скакалку. Подбрасывание мяча вверх и его ловля (в движении). И.м.п. «Рыба, птица, зверь»	Перестроение тройками. Бег на выносливость (3мин). «Берёзка». Эстафета «Чья команда быстрее сделает круг»
Октябрь	1.	Обычная ходьба в колонне по одному. Непрерывный бег (50 сек) Прыжки на двух ногах, стоя на месте. И.б.п. «Солнышко и дождик», и.м.п. «Поймай мяч»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с месте за направляющим. Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами. Непрерывный бег. И.б.п. «На ковре котят спят»	Повороты на месте прыжком. Ходьба с высоким подниманием колен, ходьба в полуприседе. Ходьба по верёвке, руки в стороны. Бросание мяча о пол правой и левой рукой. И.б.п. «Берег-река», и.м.п. «Рыба, птица, зверь»	Ходьба спиной вперёд. Ходьба со сменой направления движения по сигналу. Игра «Лягушки-бабочки». Игра «Великаны-карлики». Игра «Бездомный заяц». Игра «Путаница».
	2.	Ходьба на носках, с высоким подниманием колен. Ходьба с перешагиванием через предметы (h- 10-15см).	Ходьба спиной вперёд, ходьба приставным шагом вправо, ходьба в приседе, ходьба с мешочком на голове. Бег на скорость. Зрительная гимнастика.	Расчёт на первый-второй в шеренге. Ходьба по верёвке, выложенной змейкой, с мешочком на голове. И.с.п. «Крабы».	Перестроение парами. Бег на выносливость. Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперёд. Эстафета

		И.с.п. «Тишина у пруда», и.м.п. «Сороконожка»			«Бег змейкой»
	3.	Построение в шеренгу. Бег в колонне друг за другом. И.б.п. «Курочка-хохлатка», и.м.п. «Поезд»	Бег змейкой. Прыжки на одной ноге через 5-6 линий (S между линиями -40-50 см). И.б.п. «Найди свой дом»	Ходьба приставным шагом вправо, влево. Бег змейкой. Бег широким шагом. Прыжки через препятствия (h- 15-20 см), на двух ногах по прямой. Эстафета «Челночный бег»	Расчёт на I-й, II-й. Ходьба приставным шагом вправо, в приседе. Бег с захлестом голени назад. И.б.п. «Весёлые ребята»
	4.	Прокатывание мяча между предметами. И.б.п. «Мой весёлый звонкий мяч». Бег на выносливость.	Бег с высоким подниманием бедра. Прокатывание мячей друг другу двумя и одной рукой. И.б.п. «Гуси-лебеди», и.м.п. «Летает - не летает»	«Тачка», «Тараканьи бега», «Не урони» (ходьба с мешочком на голове), «Кто дальше», и.б.п. «Бездомный заяц»	Лёгкий бег (1,5мин). Прыжки через короткую скакалку. И.б.п. «Бездомный заяц»
Ноябрь	1.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Прокатывание мяча между предметами. И.б.п. «Птички в гнёздышках»	Ходьба приставным шагом вперёд. Бег мелким шагом, бег широким шагом. И.б.п. «Самолёты»	Бег пскоками. Быстрый бег. Эстафета «Сороконожка». И.б.п. «Удочка»	Обучение равнению и команде: «Смирно!». Эстафеты «Челночный бег», «Поезд»
	2.	Бег с ускорением и замедлением темпа. И.б.п. «Лохматый пёс», и.с.п. «Тишина у пруда»	Ходьба с мешочком на голове. Прямой галоп по кругу руки за спиной. И.б.п. «Ловишка», и.м.п. «Кто дольше простоят на одной ноге»	Перестроение из колонны по одному парами. Массаж стоп. Отбивание мяча о пол одной рукой. И.б.п «Ловишка»	Непрерывный бег (3мин). Зрительная гимнастика. Отбивание мяча одной рукой в движении. И.б.п. «Клей»
	3.	Непрерывный бег (50 сек). И.с.п. «Пузырь», «Игра в мяч», «Пройди – не задень»	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками. И.б.п. «На ковре котят спят», и.м.п. «Съедобное,- несъедобное»	Перестроение в две колонны. И.б.п. «Пингвины». «Метко в цель»	Расчёт на I-й, II-й. Игра «Холодно – горячо». Бег змейкой. Эстафета «С двумя мячами». И.с.п. «Путаница»
	4.	И.б.п. «Птички в гнёздышках». «Кто дальше бросит», «Через ручеек». «Лягушата»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим. Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками. И.с.п. «Сашка-Сашка...»	«На одной ножке по цветной дорожке», «Охотники и утки», «Удочка», «Воробьи вороны»	«Тяни-толкай», «Тачка», «Тараканьи бега», «Раки», Эстафета «Переправа в обручах», И.м.п. «Рога-рога»

Декабрь	1.	Ходьба и бег змейкой. Ползание по скамейке на средних четвереньках. Прыжки вверх на месте с целью достать предмет.	Зрительная гимнастика. Прыжки из глубокого приседа стоя на месте, чередуя с расслаблением (10 прыжков по 3 раза). И.б.п. «Ловишка», и.с.п. «Сашка-Сашка...»	Игра «Лягушки-бабочки». Спрыгивание с высоты (h-20-30см). И.б.п. «Удочка»	Перестроение по расчёту на I-й, II-й. И.с.п. «Кто больше соберёт предметов» (ногами). Эстафеты: «Мяч капитану», «Переправа с обручами»
	2.	Перестроение из колонны по одному в круг. Ходьба по гимнастической скамейке. И.с.п. «Карусель», и.м.п. «Береги предмет»	Размыкание на вытянутые руки в стороны. Ходьба на носках, ходьба на пятках. И.с.п. «Угадай чей голосок»	Расчёт на первый, второй; перестроение по расчёту. Ходьба с перекатом с пятки на носок И.б.п. «Дед Мороз»	Перестроение из 1 в 3 колонны на месте. Ходьба спиной вперёд, с выпадами. Непрерывный бег(3 мин). И.с.п. «Третий лишний», и.м.п. «Ладонь-кулак»
	3.	Ходьба в чередовании с бегом, в зависимости от темпа звучания бубна. И.б.п. «Лохматый пёс»	Ходьба змейкой. Бег змейкой. И.б.п. «Лохматый пёс», и.м.п. «Хлопушки»	Гимнастическая ходьба. Ходьба широким шагом. Прямой, боковой галоп.	Перестроение из 1 в 2, 3 колонны на месте. Бег змейкой, спиной вперёд. Ведение мяча между предметами. И.с.п. «Третий лишний», и.с.п. «Крабы»
	4.	Ходьба на носках. Ползание на низких четвереньках Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его стоя на месте. И.б.п. «Котята и щенок Шарик»	Бег с захлестом голени назад. Отбивание мяча об пол на месте правой и левой рукой. И.с.п. «Угадай чей голосок», и.м.п. «Кто дольше простоит на одной ноге»	«Кегли»	Баскетбол
	1.	Ходьба с высоким подниманием колена. И.б.п. День-ночь», «Сороконожка»	Ходьба в чередовании с бегом по сигналу. Прыжки с продвижением вперёд через гимнастические палки, положенные на пол. Отбивание мяча об пол на месте правой и левой рукой.	Психогимнастика «Холодно-горячо». Прыжки через короткую скакалку. Метание правой и левой рукой вдаль. И.б.п. «Два Мороза»	Перестроение по расчёту на I-й, II-й, из одной в две шеренги. И.с.п. «Великаны-карлики». На месте через короткую скакалку.
Январь	2.	Перестроение из колонны по одному в	Размыкание на вытянутые руки в стороны. Ходьба с	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в	«Богатыри выходят из моря». «Тяни-толкай».

		колонну по два с места за направляющим по ориентиру. Ловля мяча, брошенного воспитателем (S – 90 см). Ползание на низких четвереньках.	мешочками на голове. И.б.п. «Дед Мороз»	движении. Ходьба скрестным шагом, ходьба змейкой. Бег змейкой.	«Тачка». «Тараканьи бега». «Лягушка». «Ручной мяч»
Февраль	1.	Прыжки со сменой положения ног. Ловля мяча, брошенного воспитателем (S – 1,5 м). И.б.п. «Лохматый пёс»	Размыкание на вытянутые руки вперёд. Игра «Лягушки-бабочки». Бросание мяча двумя руками из-за головы	Бег высоко поднимая колени. Ползание попластунски. И.с.п. «Вышибала»	Перестроение парами. «Ласточка». Метание малого мяча в вертикальную цель (S – 4-5м). И.б.п. «Два Мороза»
	2.	И.м.п. «Пузырь». И.б.п. «Курочка-хохлатка». Ходьба на высоких четвереньках.	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами. Ходьба приставным шагом вправо. И.м.п. «Угадай чей голосок»	Перестроение из двух колонн в одну. Ходьба с мешочком на голове. «Тяни-толкай», «Тачка»	Повороты прыжком. И.Б.П. «Удочка». И.м.п. «Мельница». Прыжки через короткую скакалку.
	3.	Имитационная ходьба. Непрерывный бег. И.м.п. «Найди свой домик»	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками. Челночный бег. И.м.п. «Съедобное-несъедобное»	Построение в один круг, в два. Ходьба выпадами, ходьба спиной вперёд. Бег спиной вперёд. Эстафеты «С кочки на кочку», «Поезд»	Перестроение из двух шеренг в два круга. И.б.п. «Северный и Южный ветра». Эстафеты.
	4.	Бросание мяча вперёд двумя руками снизу (вдаль). Непрерывный бег. И.б.п. «Зайки-прыгуны»	И.с.п. «Карусель», «Переплётки», «Больной воробей», «Вороны, воробьи», «Рисуем ногой»	И.с.п. «Берег, река», и.с.п. «Панас, Панас», и. б.п. «Два Мороза», и.б.п. «Охотники и утки», И.м.п. «Горячий мяч», и.м.п «Рога, рога»	Челночный бег. Ходьба с мешочком на голове. «Рисуем ногой»
Март	1.	Метание на дальность правой и левой рукой. «Через ручеёк», «По ровненькой дорожке»	Построение в шеренгу. Свободное построение. Ходьба с мешочками на голове. Медитация. и.м.п. «Четыре стихии»	Перестроение из одной шеренги в две. Ходьба с изменением направления движения. Эстафета «Посадка картофеля», и.м.п. «Тише шагай, смотри не зевай»	Перестроение из одной шеренги в две. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Непрерывный (3 мин) бег. И.б.п. «Клей». И.м.п. «Ладонь-кулак»

	2.	Непрерывный бег. «Не задень». «Угадай, кто как кричит»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении по ориентиру. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в прямых руках над головой, на середине скамейки поворот вокруг себя. И.б.п. «Самолёты»	Игра «Тараканьи бега». Вхождение в образ «Богатыри выходят из моря». «Ласточка».	Перестроение из одной колонны в две в движении. Боковой галоп. Ходьба с мешочком на голове. Эстафета «Челночный бег». И.м.п. «Рыба, птица, зверь»
	3.	Прыжки из обруча в обруч. «Слушай сигнал». Метание на дальность. И.б.п. «Самолёты»	Ходьба с перешагиванием через палки. Прыжки на одной ножке по цветной дорожке. И.б.п. «Гуси-лебеди», и.м.п. «Ловкие ноги»	Построение в колонну. Метание в вертикальную цель (h-1м, S- 3-4м). И.б.п.«Удочка»	Вхождение в контрастные образы. И.б.п. «Бездомный заяц», И.м.п. «Путаница»
	4.	И.б.п. «Солнышко и дождик». Перестроение из шеренги в колонну. Непрерывный бег. Зрительная гимнастика	Бег с высоким подниманием колен. Зрительная гимнастика. Прыжки с высоты в обруч. И.б.п. «Ловишки»	Школа мяча	«Боулинг»
Апрель	1.	Ходьба змейкой. Бег с ускорением и замедлением темпа. И.б.п. «Огуречик, огуречик...», и.м.п. «Поймай мяч»	Повороты на месте направо, налево, переступанием. И.м.п. «Угадай, чей голосок». И.с.п. «Карусель». Метание предметов на дальность. И.б.п. «На ковре котята спят»	Перестроение в пары на месте, в одну колонну. Бег парами. И.б.п. «Гуси-лебеди»	Перестроение по расчёту на I-й, II-й, из одной в две шеренги. Стойка на одной ноге. И.б.п. «Третий лишний»
	2.	Бег змейкой. И.б.п. «День-ночь». Ходьба змейкой. Метание на дальность правой и левой рукой	Перестроение из шеренги в колонну и наоборот. Непрерывный бег. Ходьба по бревну. Метание предметов на дальность. И.б.п. «Солнышко и дождик»	Построение в шеренгу. Равнение в шеренге. Бег, высоко поднимая колени. Бег змейкой. Метание в вертикальную цель (h-1,5м, S- 3-4м).	Повороты на месте переступанием. Метание малого мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (S – 4-5м). Эстафета «С двумя мячами».
	3.	Построение в шеренгу. Бросание мяча вверх и попытка поймать его.	Повороты на месте направо, налево, переступанием. Прыжки в высоту с места (h- 10-15см).	Повороты на месте. Обычная ходьба, в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках.	Повороты прыжком. Ходьба змейкой, спиной вперёд. Бег с захлестом голени

		И.б.п. «Курочка-хохлатка».	И.б.п. «Гуси-лебеди», и.м.п. «Сашка, Сашка».	Эстафеты «Мяч над головой», «Мяч между ногами»	назад. Бег змейкой. И.б.п. «Клей»
	4.	И.б.п. «Самолёты», «Кто дальше прыгнет», «кто дальше бросит». И.с.п. «Найди свой домик»	«Пингвины». «Кто быстрее». «Кто дальше бросит». «Гуси-лебеди»	Перебрасывание мяча друг другу от груди и снизу. И.б.п. «Бездомный заяц». Прыжки через короткую скакалку	И.б.п. «Мы весёлые ребята». И.б.п. «Удочка». И.б.п. «Охотники и утки»
Май	1.	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом. Прыжки через предметы (h= 5-10см). Бросание мяча вверх и попытка поймать его.	Игра «Найди своё место» (в колонне, в шеренге, в круге). Ходьба спиной вперёд. Бег с изменением темпа. И.б.п. «Удочка»	Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны. Спиной вперёд. Ходьба на высоких четвереньках. Бег широким шагом. И.б.п. «Караси – щуки»	Перестроение по расчёту на I-й, II-й, III-й. Ходьба высоко поднимая колени. Ходьба в приседе. Метание малого мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (S – 4-5м). И.б.п. «Мы весёлые ребята»
	2.	Ходьба по бревну. Прыжки через предметы (h= 5-10см). И.с.п. «Пузырь». И.б.п. «Огуречик, огуречик»	Повороты на месте направо, налево, прыжком. Перешагивание через предметы. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой (S- 2-2,5м). И.с.п.»Сашка, Сашка»	Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны. «Переплёттики», «Тяни –толкай», «Тачка», «Лягушка». «Берёзка».	И.б.п. «Удочка», «Тачка», «Кто быстрее с мешочком на голове»
	3.	Ходьба с высоким подниманием колена «Петушки» Бег с остановкой по сигналу. И.б.п. «Самолёты», и.м.п. «Тишина у пруда»	Повороты кругом, переступая на месте. Ходьба змейкой. Бег змейкой. Прыжки через короткую скакалку. Эстафета «Челночный бег»	Бег с ускорением и замедлением темпа движения. Эстафета «Не потеряй груз» (Бег с мячами. Кто сколько сумел взять в руки из корзины). «Берёзка».	Повороты на месте направо, налево, кругом. Ходьба скрестным шагом. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками. И.б.п. «Бездомный заяц», и.м.п. «Путаница»
	4.	И.м.п. «Пузырь». Метание в горизонтальную цель. И.б.п. «Зайцы в норках»	Ходьба в полуприседе. Ходьба на носках. Бег с высоким подниманием колен. Челночный бег. Перешагивание через предметы с мешочком на голове. Прыжки через короткую скакалку.	Футбол	Футбол

4. Взаимодействие с семьями воспитанников

№ п/п	Месяц	Мероприятие
1.	Сентябрь	Собрание «Физкультура в жизни детей»
2.	Октябрь	Консультация «Закаливание – профилактика простудных заболеваний»
3.	Ноябрь	Совместное занятие с мамами, посвящённое Дню Матери
4.	Декабрь	Консультация «Укрепление опорно-двигательного аппарата»
5.	Январь	Досуг с родителями «Зимние забавы»
6.	Февраль	Физкультурный праздник, посвящённый Дню защитника отечества (С участием пап)
7.		День открытых дверей
8.	Март	Консультация «Игры для больших и маленьких»
9.	Апрель	Консультация по запросу
10.	Май	День открытых дверей

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

1. Материально-техническое обеспечение

Развивающая предметно-пространственная среда в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства детского сада для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учёта особенностей и коррекции недостатков их развития.

Предметно-развивающая среда отвечает требованиям Программы и является содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной, здоровьесберегающей, эстетически-привлекательной.

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
Физкультурный зал		
1.	Мешочки для метания с гранулами 100–120 г	40
2.	Флажки разноцветные	44
3.	Мячи резиновые малые	20
4.	Мячи теннисные	6
5.	Мячи резиновые большие	26
6.	Мячи массажные	20
7.	Мячи набивные (1кг)	2
8.	Мячи баскетбольные	12
9.	Прыгающий мяч с ручкой	15
10.	Мяч-фитбол	4
11.	Поролоновые фигуры геометрической формы, обтянутые тканью	10
12.	Коврики массажные	6
13.	Комплект следочков ладоней и ступней (по 6 пар)	2
14.	Баскетбольный щит с зацепами	1
15.	Горка (подъём, спуск)	1
16.	Бревно гимнастическое	1
17.	Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений	1
18.	Обруч пластмассовый плоский диаметром 50 см	8

19.	Обруч диаметром 50 см	20
20.	Лесенка-дуга	1
21.	Гимнастические палки	30
22.	Гимнастические скамейки	2
23.	Ребристые доски	2
24.	Дуги малые	3
25.	Тоннель	1
26.	Канат для перетягивания	1
27.	Мат гимнастический	3
28.	Шведская стенка	2
29.	Секундомер	1
30.	Аудиоустройство	2
31.	Мультимедийная установка	1
	Физкультурная площадка	
1.	Гимнастический бум разно уровневый	1
2.	Дуги	3
3.	Дугообразная лесенка	2
4.	Балансир	1
5.	Массажная дорожка	1
6.	Баскетбольная стойка	1
7.	Прыжковая яма	1
8.	Беговая дорожка	1
9.	Щит с мишенями для метания	1
10.	Вертикальная лестница	1

2. Информационное обеспечение

Аудиозаписи, презентации, интернет-источники.

3. Методическое обеспечение

№ п/п	Название	Авторы
1.	Воспитание здорового ребёнка	М. Д. Маханёва

2.	Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях	Н.Н.Кожухова, Л.А.Рыжкова, М.М.Самодурова
3.	Детский фитнес	Е.В.Сулим
4.	Занятия по физкультуре в детском саду	Е.В.Сулим
5.	Занятия физической культурой в ДОУ	Л.Г.Горькова Л.А.Обухова
6.	Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе	И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова
7.	Здоровый дошкольник	Ю. Змановский
8.	Играйте на здоровье	Л.Н.Волошина, Т.В.Курилова
9.	Игры и развлечения детей на воздухе	Т.И.Осокина
10.	Как воспитать здорового ребёнка	В. Г. Алямовская
11.	Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников	Н.Б.Муллаева
12.	Контроль физического состояния детей дошкольного возраста	Т.А.Тарасова
13.	Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении	Н.С.Голицына
14.	Нескучная гимнастика	Е.А.Алябьева
15.	Общеразвивающие упражнения в детском саду	П.П.Буцинская
16.	Осанка	И.С.Красикова
17.	Основная образовательная программа дошкольного образования «Детский сад 2100»	М.М.Борисова и др.
18.	Основная образовательная программа дошкольного образования «Мозаика»	В.Ю.Белькович, Н.В.Гребёнкина, И.А.Кильдышева
19.	Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет	Н.М.Соломенникова
20.	Плоскостопие у детей 6-7 лет	В.С.Лосева
21.	Подвижные игры и игровые упражнения для детей	Л.И.Пензулаева
22.	Профилактика нарушений осанки у детей	Н.Г.Коновалова
23.	Профилактика и коррекция плоскостопия у детей	Н.П.Недовесова
24.	Развивающая педагогика оздоровления	В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров

25.	Спортивные игры и упражнения в детском саду	Э.Й.Адашкявичене
26.	Спортивные праздники в детском саду	Т.Е.Харченко
27.	Спортивные праздники и развлечения	В.Я.Лысова, Т.С.Яковлева и др
28.	Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика	Н.А.Фомина
29.	Техника безопасности на уроках физкультуры	В.А.Муравьев
30.	Учите бегать, прыгать, лазать, метать	Е.Н.Вавилова
31.	Физическая культура в детском саду	Т.И.Осокина
32.	Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке	В.Г.Фролов
33.	Физкультурные сюжетные занятия с детьми	В.И.Анферова

Список использованной литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155
2. Конструирование рабочей программы педагога дошкольного образования. Учебно-методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2015. – 144с.
3. Образовательная программа дошкольного образования «Мозаика»/авт.-сост. В.Ю.Белькович, Н.В.Гребёнкина, И.А.Кильдышева.-3-е изд. – М.:ООО «Русское слово-учебгик», 2018. – 528 с. – (ФГОС ДО. Программно-методический комплекс «Мозаичный ПАРК»).
4. Образовательная система «Школа 2100» - качественное образование для всех. Сборник материалов / Под науч. ред. Д.И. Фельдштейна.- М.: Баласс, 2006. – 320с.
5. Образовательная система «Школа 2100» - Сборник программ. Дошкольное образование. Начальная школа/Под науч. ред. Д.И. Фельдштейна.- М.: Баласс, 2008. – 336с.
6. Физическое воспитание дошкольников: Учеб. Пособие для студ. Сред. Пед. Учеб. Заведений/ В.Н. Шебеко и др. – 4-е изд., испр. – М. Издательский центр «Академия», 2000.- 176 с.
7. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. – М.: Баласс,Изд. Дом

Педагогический инструментарий

Оценка педагогического процесса связана с уровнем овладения каждым ребенком необходимыми навыками и умениями по образовательным областям:

1 балл – ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;

2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки;

3 балла – ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого;

4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки;

5 баллов – ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

Таблицы педагогической диагностики заполняются дважды в год, в начале и конце учебного года (лучше использовать ручки разных цветов), для проведения сравнительного анализа. Технология работы с таблицами проста и включает 2 этапа.

1 этап. Напротив фамилии и имени каждого ребенка проставляются баллы в каждой ячейке указанного параметра, по которым затем считается итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение == все баллы сложить (по строке) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для написания характеристики на конкретного ребенка и проведения индивидуального учета промежуточных результатов освоения общеобразовательной программы.

2 этап. Когда все дети прошли диагностику, тогда подсчитывается итоговый показатель по группе (среднее значение == все баллы сложить (по столбцу) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для описания общегрупповых тенденций (в группах компенсирующей направленности – для подготовки к групповому медико-психолого-педагогическому совещанию), а также для введения учета общегрупповых промежуточных результатов освоения общеобразовательной программы.

Двухступенчатая система мониторинга позволяет оперативно находить неточности в построении педагогического процесса в группе и выделять детей с проблемами в развитии. Это позволяет своевременно разрабатывать для детей индивидуальные образовательные маршруты и оперативно осуществлять психолого-методическую поддержку педагогов. Нормативными вариантами развития можно считать средние значения по каждому ребенку или общегрупповому параметру развития больше 3,8. Эти же параметры в интервале

