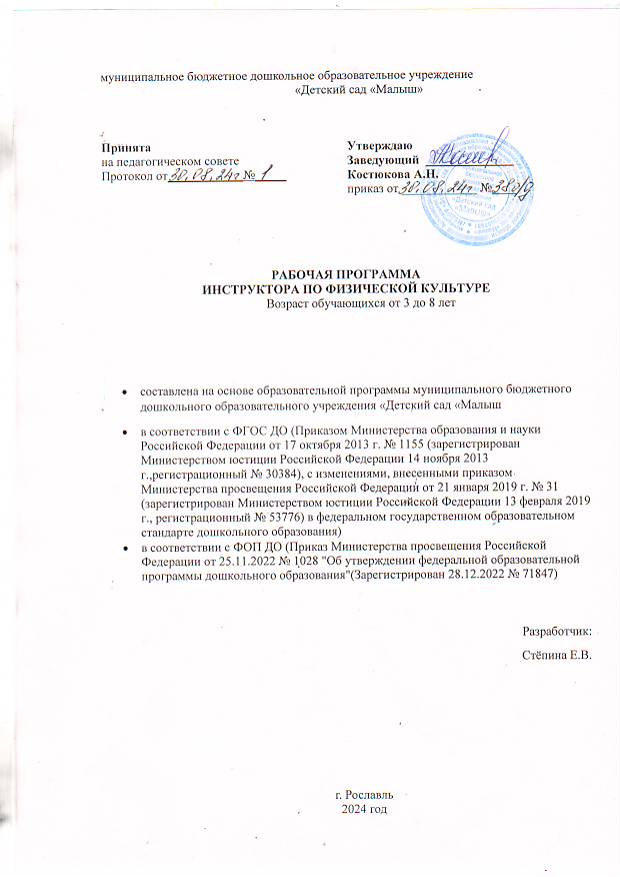
****

Содержание

1 ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка……………………………………………………………… 3

Нормативно-правовая база………………………………………………………………,..

Цель программы…………………………………………………………………............. 3

Общие задачи программы………………………………………………………………… 3-4

Принципы и подходы к формированию рабочей программы…………………………. 4

Срок реализации программы

1.2. Возрастные особенности физического развития детей 3-7 лет……………………4-6

1.3. Планируемые результаты освоения рабочей программы……………………………6-8

1.4. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов………………8-13

Педагогическая диагностика физического развития детей 3-7 лет. Метод наблюдения

Педагогическая диагностика физического развития детей 3-7 лет. Метод

тестирования с фиксацией количественных показателей.

Педагогическая диагностика физического развития детей 5-8 лет.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Задачи образовательной деятельности ОО Физическое развитие ………………….13-15

2.2. Перспективное планирование образовательной деятельности…………………… 15-116

Перспективный план обучения основным движениям в спортивном зале

Перспективный план спортивных игр и упражнений на прогулке

Перспективный план активного отдыха

2.3. Интеграция с другими образовательными областями……………………………… 117

2.4. Образовательная деятельность в режимных процессах (ОО Физическое развитие)118

2.5. Условия, способы и приемы поддержки детской инициативы……………………118-119

2.6. Работа с родителями (законными представителями)

Деятельность инструктора по физкультуре по построению взаимодействия с родителями (законными представителями)

План работы с родителями …………………………………………………………….119-121

2.8. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы (КРР)………………121-124

Категории целевыхгрупп обучающихся для оказания им адресной психологической помощи и включения их в программы психолого-педагогического сопровождения

2.9. Рабочая программа воспитания ОО Физическое развитие………………………124-128

2.10. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого- педагогические условия реализации Федеральной программы

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды129-132

Наполняемость РППС спортивного зала, спортивной площадки ДОО

3.3. Технические средства обучения

3.4. Методическое обеспечение………………………………………………………… 132

3.5. Режим двигательной активности…………………………………………………...132-133

Приложение

Перечень музыкальных произведений для выполнения музыкально-ритмических движений…………………………………………………………………………………133-134

**1 ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

* 1. **Пояснительная записка**

Нормативно-правовая база

Федеральная образовательная программа дошкольного образования (приказ Министерства просвещения РФ№ 1028 от 25 ноября 2022 года)

Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства просвещения РФ № 1022 от 24 ноября 2022 года)

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ № 1155 от 17 октября 2013 гола), с изменениями №31 от 21 января 2019 года.

Пункт 5 Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных духовно-нравственных ценностей. Указ Президента РФ № 809 от 9 ноября 2022 года

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

Федеральный закон от 24 сентября 2022 н. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»

Постановление Правительства Российской Федерацииот17 января 2023 г №33 «О внесении изменений в Положение о Всероссийском физкультурно- оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Постановление №28 от 28 сентября 2020 года (СП 2.4.3648-20) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Постановление №2 от 28 января 2021 года (СанПиН 1.2.3685-21) «Санитарные правила и нормы «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

**Цель программы:**разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно- нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций

**Общие задачи программы:** обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО; приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа- жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей; построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

обеспечение психолого- педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;

достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

**Принципы и подходы к формированию рабочей программы:**

-полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;

-построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

-содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей),

совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей, а также педагогических работников (далее вместе-взрослые);

-признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

-поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

-сотрудничество ДОО с семьёй;

-приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

-формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;

-возрастная адекватность ДО, соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития.

**Срок реализации программы**

Срок реализации программы:2023-2024 учебный год

(1 сентября –31 мая)

**1.2. Возрастные особенности физического развития детей 3-8 лет**

**Возраст 3-4 года**

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению взрослого, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за педагогом,когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

**Возраст 4-5 лет**

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

**Возраст 5-6 лет**

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

**Возраст 6-8 лет**

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

**1.3. Планируемые результаты освоения рабочей программы**

К четырем годам ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям(бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм; ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре,выполняет простейшие построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку; демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе; ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о фактах, положительно влияющих на здоровье; владеет элементарными нормами и правилами поведения

К пяти годам ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности; демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность; стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

К шести годам ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха; ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявлять творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений; проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру; ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов; владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.

**Планируемые результаты на этапе завершения освоения программы (к концу дошкольного детства):**

-у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно- волевые качества;

-ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

-ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

-ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности; ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

-ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

-ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

-ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.

**1.4. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

Педагогическая диагностикапроводится для определения эффективности педагогических действий и их дальнейшего планирования. Периодичность проведения диагностики определена ДОО и проводится 2 раза в год:

на начало учебного года (стартовая диагностика) в сентябре и на конец учебного года (заключительная) в мае. Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится в произвольной форме на основе:

метода наблюдения- дети 3-8 лет;

метода тестирования с фиксацией количественных показателей- дети 4-8лет;

На каждую группу оформляется сводная ведомость.

**Педагогическая диагностика физического развития детей 3-7 лет. Метод наблюдения**

**Педагогическая диагностика физического развития детей 3-4 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Целевой ориентир | Старт (сент) | | | Финиш (май) | | |
| - | V | + | - | V | + |
| 1 | ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм; |  |  |  |  |  |  |
| 2 | ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку; |  |  |  |  |  |  |
| 3 | ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе; |  |  |  |  |  |  |
| 4 | ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о фактах, положительно влияющих на здоровье; |  |  |  |  |  |  |
| 5 | ребёнок владеет элементарными нормами и правилами поведения |  |  |  |  |  |  |

**Педагогическая диагностика физического развития детей 4-5 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Целевой ориентир | Старт (сент) | | | Финиш (май) | | |
| - | V | + | - | V | + |
| 1 | ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности |  |  |  |  |  |  |
| 2 | ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, |  |  |  |  |  |  |
| 3 | активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, |  |  |  |  |  |  |
| 4 | с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность; |  |  |  |  |  |  |
| 5 | ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания |  |  |  |  |  |  |

**Педагогическая диагностика физического развития детей 5-6 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Целевой ориентир | Старт (сент) | | | Финиш (май) | | |
| - | V | + | - | V | + |
| 1 | ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха; |  |  |  |  |  |  |
| 2 | ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявлять творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений; |  |  |  |  |  |  |
| 3 | ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру; |  |  |  |  |  |  |
| 4 | ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов; |  |  |  |  |  |  |
| 5 | ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих. |  |  |  |  |  |  |

**Педагогическая диагностика физического развития на этапе завершения освоения программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Целевой ориентир | Старт (сент) | | | Финиш (май) | | |
| - | V | + | - | V | + |
| 1 | у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно- волевые качества; |  |  |  |  |  |  |
| 2 | ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими; |  |  |  |  |  |  |
| 3 | ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены; |  |  |  |  |  |  |
| 4 | ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности; |  |  |  |  |  |  |
| 5 | проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; |  |  |  |  |  |  |
| 6 | ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности; |  |  |  |  |  |  |
| 7 | проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта; |  |  |  |  |  |  |
| 8 | ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его; |  |  |  |  |  |  |
| 9 | ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям |  |  |  |  |  |  |

**Педагогическая диагностика физического развития детей 3-7 лет. Метод тестирования с фиксацией количественных показателей.**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольное**  **упражнение** | **Условия тестирования** | **Средний**  **результат \*** |
| **Бег**. | С дошкольниками проводят бег на дистанцию 10-20-30м, фиксируется время пробегания дистанции и отмечаются качественные особенности бега у каждого из детей.  По команде "Марш!" дети с высокого старта бегут до флажка, который размещаются на 2-3м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем.  С началом движения ребёнка включается секундомер. Останавливается он после пересечения ребёнком линии финиша. Поочерёдно пробегают дистанцию все дети. Затем даётся вторая попытка, в которой дети бегут в том же порядке, как и бежали в первый раз. В протоколе фиксируется время бега в каждой из попыток, а также записываются качественные особенности положений туловища, координации рук и ног, "полёта", прямолинейность бега у каждого из детей. | 3-4 года  10 м  без норматива  4-5 лет  20 м  6.0-6.5 с.  5-6 лет  30 м.  9,5-7,5с.  6-7 лет  30 м.  7,5- 6,5 с. |
| **Метание на дальность.** | Обследование дальности метания производится на асфальтовой дорожке, шириной 3м и длиной 15-20м. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении. Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Размеченное расстояние должно быть в полтора раза больше среднего возрастного показателя дальности метания. Предварительно всем детям объясняется задание, младшим - показывается, как нужно выполнять. Ребёнок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Вес мешочка 200 г. В протоколе наряду с количественными отмечаются и качественные показатели отдельных элементов техники движения: исходное положение вполоборота к направлению метания; наличие замаха ; перенос центра тяжести во время замаха на стоящую сзади полусогнутую ногу; перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска; энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка). | 3-4 года  2-5 м.  4-5 лет  3.5-5.5 м.  5-6 лет  5-9 м.  6-8 лет  6-12 м. |
| **Прыжок в длину с места**. | Для проведения прыжков в зале на пол кладётся мат и рулетка. Для повышения активности и интереса детей на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) размещаются три флажка, детям предлагается прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряют результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая попытка.  Тестирование можно провести на спортивной площадке. Прыжок выполняется в заполненную песком яму ил на взрыхлённый грунт. Дети выполняют прыжок по очереди. Каждый ребёнок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Детям младшего дошкольного возраста перед началом прыжков необходимо показать движения. Старшие дошкольники прыжок выполняют самостоятельно. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1см. В протокол заносятся результаты всех трёх попыток, в обработку берётся лучший результат.  Качественные показатели прыжка в длину с места фиксируются по основным элементам движения: подготовка к прыжку - туловище слегка наклонено вперёд, руки в меру отведены назад; отталкивание - энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками вперёд-вверх в момент отталкивания; полёт - в начале полёта ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперёд; приземление - мягкое приземление на прямые ноги с перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия. | 3-4 года  40 см  4-5 лет  70 см.  5-6 лет  80 см.  6-8лет  100 см. |

\* Средние показатели взяты из Программы «От рождения до школы»

Сводная ведомость показателей физического развития

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия.  Имя. | Бег на скорость (сек) | | | | | | Прыжок с места (см) | | Метание на дальность ( м) | | | | Уро-вень  (балл) | |
| 10 м | | 20 м | | 30 м | | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г | К.г | Нг | К.г. |
| нач | кон | нач | кон | нач | кон | Пр.р | Лев.р | Пр.р | Лев.р |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дополнительные сведения | | | | | | | | | | | | | | |

Средняя группа №1

Стартовая диагностика \_\_\_\_\_ учебный год

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИО | Бег | Прыжок с места | Метание на дальность | Средний балл |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

По анализу полученных данных выстраивается взаимодействие с детьми: планируется индивидуальная работа, по показателям составляются индивидуальные образовательные маршруты как для успешного освоения образовательной Программы, так и для развития способностей одарённых детей.

**2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.1. Задачи образовательной деятельности ОО «Физическое развитие».**

**3-4 года.**

-обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

-развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал

-формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

-укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

-закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни

**4-5 лет**

-обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

-воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений.

-продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта

-укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

-формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности

**5-6 лет**

-обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно,активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристические навыки;

-развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику, ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость;

-воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

-воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

-продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представление о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

-укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического развития; расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

-воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристических прогулок и экскурсий

**6-8 лет**

-обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристические навыки;

развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую и крупную моторику, ориентировку в пространстве, самоконтроль, самостоятельность, творчество;

поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнёрское взаимоотношение в команде;

-воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха; формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о различных видах спорта;

-сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристических прогулок и экскурсий;

-воспитывать бережное заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

**2. 2. Содержание образовательной деятельности**

* **Основная гимнастика.**

Основные движения:

-бросание, катание, ловля, метание

-ползание, лазание

-ходьба

-бег

-прыжки

-упражнения в равновесии

-музыкально- ритмические движения (ритмическая гимнастика)

-строевые упражнения

* **Общеразвивающие упражнения:**

**-**упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса;

-упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника

-упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса

-музыкально-ритмические упражнения

* **Подвижные игры:**

сюжетные и несюжетные подвижные игры

* **Спортивные упражнения:**

-санки

* **Формирование основ ЗОЖ.**

Первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья.

Соблюдение правил безопасности в двигательной деятельности

* **Активный отдых**

Физкультурный досуг (1-2 раза в месяц), день здоровья (1 раз в квартал)

**От 3до 4 лет**

**1) Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

**Основные движения:**

**бросание, катание, ловля, метание**: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

**ползание, лазанье:** ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с неё; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

**ходьба:** ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную, "змейкой", с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

**бег:** бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120- 150 м;

**прыжки:** прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперёд на 2-3 м; через линию, (вперёд и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

**упражнения в равновесии:** ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

**Общеразвивающие упражнения:**

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

**музыкально-ритмические упражнения**: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперёд, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперёд, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (весёлый котёнок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

**Строевые упражнения:**

построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

**2) Подвижные игры**.

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

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

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

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

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

**3) Спортивные упражнения**:

катание на санках: по прямой, перевозя игрушки.

**4) Формирование основ здорового образа жизни**.

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

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своём самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. Напоминать о необходимостисоблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

**5) Активный отдых.**

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

**Перспективный план освоения основных движений в соответствии с ФОП.**

Перспективный план освоения основных движений в соответствии с ФОП. **Младшая группа (3-4 года)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Построение | Ходьба | Бег | Равновесие | Ползание | Метание | Прыжки |
| 1 | Построение врассыпную  (О) | Ходьба в заданном направлении «стайкой»  (знакомство со спортивным залом) (О) |  | Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см)  (О) |  |  |  |
| 2 | Построение врассыпную (П) | Ходьба в заданном направлении «стайкой» за педагогом (П) | Бег «стайкой» за педагогом(О) | Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см)  (П) |  |  |  |
| 3 | Построение врассыпную (З) | Ходьба в заданном направлении «стайкой» за педагогом (З) | Бег «стайкой» за педагогом(П) | Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см)  (З) |  |  | Прыжки на двух ногах на месте. (О) |
| 4 | Построение врассыпную (З) | Ходьба в заданном направлении за педагогом (З) | Бег в заданном направлении за педагогом (З) | Ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 25 см)  (З) |  |  | Прыжки на двух ногах на месте. (П) |
| 5 | Построение в колонну по одному(О) | Ходьба в колонне по одному (О) | Бег в колонне по одному (О) |  |  | Прокатывание мяча в прямом направлении. (О) | Прыжки на двух ногах на месте. (П) |
| 6 | Построение в колонну по одному (П) | Ходьба в колонне по одному (П) | Бег в колонне по одному (П) |  |  | Прокатывание мяча в прямом направлении. (П) | Прыжки на двух ногах на месте. (З) |
| 7 | Построение в круг  по ориентирам (О) | Ходьба по кругу (О)  Ходьба на носках (У) | Бег по кругу (О) |  | Ползание с опорой на ладони и колени с подлезанием под шнур (О) |  |  |
| 8 | Построение в круг  по ориентирам (П) | Ходьба по кругу (П)  Ходьба на носках(П) | Бег по кругу (П) |  | Ползание с опорой на ладони и колени с подлезанием под шнур (П) |  |  |
| 9 | Построение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному (П)  Ходьба с высоким подниманием коленей (О) | Бег в колонне по одному (П) | Ходьба «по мостику»(П) |  |  | Прыжки через шнур (О) |
| 10 | Построение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному(З)  Ходьба с высоким подниманием коленей (П) | Бег в колонне по одному (П) | Ходьба «по мостику»(З) |  |  | Прыжки через шнур (П) |
| 11 | Построение в круг | Ходьба по кругу (П) | Бег по кругу(П) |  |  | Прокатывание мячей друг другу (У.П.) | Прыжки из обруча в обруч (О) |
| 12 | Построение в круг | Ходьба по кругу (З) | Бег по кругу(З) |  |  | Прокатывание мячей друг другу (П.) | Прыжки из обруча в обруч (П) |
| 13 | Построение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному(П)  Ходьба на носках (П) | Бег в колонне по одному(П) |  | Ползание с опорой на ладони и колени между предметами (У) | Прокатывание мяча в прямом направлении (О) |  |
| 14 | Построение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному(З)  Ходьба на носках (З) | Бег в колонне по одному(З).  Бег на носках (О) |  | Ползание с опорой на ладони и колени между предметами (П) | Прокатывание мяча в прямом направлении (П) |  |
| 15 | Построение в круг по ориентирам(П) | Ходьба по кругу с поворотом по сигналу (П) | Бег по кругу с поворотом (П) | Ходьба и бег между предметами  (У) | Лазанье под шнур с опорой на ладони и колени. (О) |  |  |
| 16 | Построение в круг по ориентирам(З) | Ходьба по кругу с поворотом по сигналу (З) | Бег по кругу с поворотом (З) | Ходьба и бег между предметами  (П) | Лазанье под шнур с опорой на ладони и колени (П) |  |  |
| 17 | Построение в шеренгу (О) , в колонну парами | Ходьба в колонне по двое (О). Ходьба на носках, с высоким подниманием коленей (П) | Бег в колонне по двое (О) | Ходьба по гимнастической скамейке (О) |  |  | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. (У) |
| 18 | Построение в шеренгу (П) , в колонну парами (П) | Ходьба в колонне по двое (П.). Ходьба на носках, с высоким подниманием коленей (З) | Бег в колонне по двое (П.) | Ходьба по гимнастической скамейке (П) |  |  | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (П) |
| 19 | Построение в шеренгу, колонну(П) | Ходьба в колонне по одному.  Ходьба на носках, с высоким подниманием коленей (З). Ходьба по ребристой доске(У) | Бег в колонне по одному(П) |  |  | Прокатывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (П) | Прыжки из обруча в обруч  (О) |
| 20 | Построение в шеренгу, колонну  (П) | Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием коленей (П). Ходьба по ребристой доске(У) | Бег в колонне по одному(П) |  |  | Прокатывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (З) | Прыжки из обруча в обруч  (П) |
| 21 | Построение в шеренгу, перестроения в звенья по ориентирам (О) | Ходьба обычная, на носках.  Ходьба по ребристой доске(П) | Бег в колонне по одному(З) |  | Ползание на четвереньках  (с опорой на ладони и колени)  (П) | Прокатывание мяча между кеглями(У) |  |
| 22 | Построение в шеренгу, перестроения в звенья по ориентирам (П) | Ходьба обычная, на носках.  Ходьба по ребристой доске(З) | Бег в колонне по одному(З) |  | Ползание на четвереньках (З) | Прокатывание мяча между кеглями(П) |  |
| 23 | Построение в шеренгу, колонну  (З) | Ходьба с выполнением заданий (У) | Бег в колонне по одному(З) | Ходьба по доске с выполнением задания(О) | Ползание по доске с опорой на ладони и колени(У) |  |  |
| 24 | Построение в шеренгу, колонну  (З) | Ходьба с выполнением заданий (П) | Бег в колонне по одному(З) | ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (О) | Ползание по доске с опорой на ладони и колени (П) |  |  |
| 25 | Построение врассыпную | Ходьба врассыпную (О) | Бег врассыпную (О) | Ходьба между предметами (У) |  |  | Прыжки через шнур(О) |
| 26 | Построение врассыпную | Ходьба врассыпную (П) | Бег врассыпную (П) | Ходьба между предметами (П) |  |  | Прыжки через шнур(П) |
| 27 | Построение в шеренгу, колонну | Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием коленей (З). | Бег врассыпную (П) |  |  | Прокатывание мяча друг другу(П) | Спрыгивание с высоты(О) |
| 28 | Построение в шеренгу, колонну | Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием коленей (З). | Бег врассыпную (З) |  |  | Прокатывание мяча друг другу(З) | Спрыгивание с высоты(П) |
| 29 | Перестроения в звенья (П) | Ходьба с выполнением заданий (У) | Бег 50-60 сек.(У) |  | Подлезание под дугу, не касаясь руками пола (У) | Прокатывание мяча между предметами(У) |  |
| 30 | Перестроения в звенья (П) | Ходьба с выполнением заданий (П) | Бег 50-60 сек. (П) |  | Подлезание под дугу, не касаясь руками пола (П) | Прокатывание мяча между предметами (П) |  |
| 31 | Построение врассыпную | Ходьба врассыпную(П) | Бег врассыпную(П) | Ходьба по доске с выполнением задания (О) | Ползание по доске с опорой на ладони и колени(П) |  |  |
| 32 | Построение врассыпную | Ходьба врассыпную(З) | Бег врассыпную  (З) | Ходьба по гимн. скамейке с выполнением задания(О) | Ползание по гимн. скамейке с опорой на ладони и колени (У) |  |  |
| 33 | Рождественские каникулы | | | | | | |
| 34 |  | | | | | | |
| 35 | Построение в шеренгу  Повороты направо и налево переступанием(О) | Ходьба мелким, широким шагом(У) | Бег в колонне по одному (50-60с.) (У) | Ходьба по доске с выполнением задания (З) |  |  | Прыжки из обруча в обруч (О) |
| 36 | Построение в шеренгу  Повороты направо и налево переступанием (П) | Ходьба мелким, широким шагом (П) | Бег в колонне по одному (50-60с.) (П) | Ходьба по гимн. скамейке с выполнением задания(П) |  |  | Прыжки из обруча в обруч (П) |
| 37 | Построение в круг по ориентирам, врассыпную | Ходьба по кругу(П) | Бег по кругу в чередовании с ходьбой(П) | Ходьба по гимн. скамейке с выполнением задания(П) | Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. |  |  |
| 38 | Построение в круг, врассыпную | Ходьба по кругу(З) | Бег по кругу в чередовании с ходьбой(З) | Ходьба по гимн. скамейке с выполнением задания(З) | Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. |  |  |
| 39 | Построение в шеренгу  Повороты направо и налево переступанием. (У)  Перестроение в круг по ориентирам | Ходьба по кругу(З) | Бег по кругу в чередовании с ходьбой (З) | Ходьба с перешагиванием  через предметы (У) |  |  | Прыжки из обруча в обруч |
| 40 | Построение в шеренгу  Повороты направо и налево переступанием.  (П.) Перестроение в круг по ориентирам (З) | Ходьба по кругу(З) | Бег по кругу в чередовании с ходьбой(З) | Ходьба с перешагиванием  через предметы (П) |  |  | Прыжки из обруча в обруч |
| 41 | Построение в шеренгу  Повороты направо и налево переступанием. Перестроение в колонну, 2 звена (П) | Ходьба на носках  (П) | Бег, высоко поднимая колени (О) |  |  | Прокатывание мяча между предметами (П) | Прыжки с высоты (О) |
| 42 | Построение в шеренгу  Повороты направо и налево переступанием  Перестроение в колонну, 2 звена (З) | Ходьба на носках  (З) | Бег, высоко поднимая колени (П) |  |  | Прокатывание мяча между предметами (З) | Прыжки с высоты (П) |
| 43 | Построение в шеренгу  Повороты направо и налево переступанием Перестроение в колонну, 2 звена | Ходьба переменным шагом (О) | Бег врассыпную(П) |  | Подлезание под шнур, не касаясь руками пола(П) | Бросание мяча через шнур(О) |  |
| 44 | Построение в шеренгу  Повороты направо и налево переступанием Перестроение в колонну, 2 звена | Ходьба переменным шагом (П) | Бег врассыпную(З) |  | Подлезание под шнур, не касаясь руками пола(З) | Бросание мяча через шнур(П) |  |
| 45 | Построение в шеренгу  Повороты направо и налево переступанием Перестроение в колонну, 2 звена | Ходьба в колонне по одному. Ходьба врассыпную в чередовании с бегом (П) | Бег врассыпную (П) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания(О) | Лазание под дугу в группировке.(П) |  |  |
| 46 | Построение в шеренгу  Повороты направо и налево переступанием Перестроение в колонну, 2 звена | Ходьба в колонне по одному  Ходьба врассыпную в чередовании с бегом (З) | Бег врассыпную (З) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания(П) | Лазание под дугу в группировке.(З) |  |  |
| 47 | Построение в круг по ориентирам, врассыпную | Ходьба по кругу (П) | Бег по кругу в чередовании с ходьбой (П) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания(П) |  |  | Прыжки с продвижением вперёд между предметами (О) |
| 48 | Построение в круг, врассыпную | Ходьба по кругу (З) | Бег по кругу в чередовании с ходьбой (З) | Ходьба по гимн. скамейке с выполнением задания(З) |  |  | Прыжки с продвижением вперёд между предметами (З) |
| 49 | Построение в шеренгу, колонну по одному | Ходьба в колонне по одному. На носках. Ходьба врассыпную (П) | Бег в колонне по одному, врассыпную в чередовании с ходьбой (П) |  |  | Прокатывание мяча друг другу (П) | Прыжки в длину с места (О) |
| 50 | Построение в шеренгу, колонну по одному | Ходьба в колонне по одному. На носках. Ходьба врассыпную (З) | Бег в колонне по одному, врассыпную в чередовании с ходьбой (З) |  |  | Прокатывание мяча друг другу  (З) | Прыжки в длину с места (П) |
| 51 | Построение в шеренгу, колонну по одному | Ходьба с высоким подниманием коленей (П) | Бег на носках (У) |  | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (П) | Подбрасывание мяча вверх и ловля его (О) |  |
| 52 | Построение в шеренгу, колонну по одному | Ходьба с высоким подниманием коленей (З) | Бег на носках (З) |  | Ползание по гимнастической скамейке с  опорой на ладони и колени (З) | Подбрасывание мяча вверх и ловля его (П) |  |
| 53 | Шеренга, колонна,  перестроение в звенья | Ходьба между предметами (У) | Бег между предметами (У) | Ходьба по гимнастической  скамейке с выполнением задания (О) | Ползание с опорой на ладони и стопы (У) |  |  |
| 54 | Шеренга, колонна,  перестроение в звенья | Ходьба между предметами (П) | Бег между предметами (П) | Ходьба по гим.  скамейке с выполнением задания (П) | Ползание с опорой на ладони и стопы (П) |  |  |
| 55 | Построение в круг, врассыпную | Ходьба вокруг предметов(П) | Бег вокруг предметов в чередовании с ходьбой(П) |  |  | Бросание мяча о землю и ловля (О) | Прыжки через шнуры(П) |
| 56 | Построение в круг, врассыпную | Ходьба вокруг предметов(З) | Бег вокруг предметов в чередовании с ходьбой(З) |  |  | Бросание мяча о землю и ловля его (П) | Прыжки через шнуры(З) |
| 57 | Построение в шеренгу  Повороты направо и налево переступанием.  Колонна | Ходьба с выполнением задания.(П) | Бег с выполнением  задания (У) |  |  | Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками  (О) | Прыжки из обруча в обруч  (П) |
| 58 | Построение в шеренгу  Повороты направо и налево переступанием  Колонна | Ходьба с выполнением задания.(З) | Бег с выполнением  задания (П) |  |  | Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками  (П) | Прыжки из обруча в обруч (З) |
| 59 | Шеренга, перестроение в колонну по двое (О) | Ходьба в колонне по двое, с остановкой по сигналу, с выполнением задания (У) | Бег в колонне по двое, с остановкой по сигналу(У) |  | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и стопы  (П) | Бросание мяча о землю и ловля его (О) |  |
| 60 | Шеренга, перестроение в колонну по двое  (П) | Ходьба в колонне по двое, с остановкой по сигналу, выполнением задания (П) | Бег в колонне по двое,  бег с остановкой по сигналу(П) |  | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и стопы (З) | Бросание мяча о землю и ловля его (П) |  |
| 61 | Шеренга, повороты направо, налево переступанием,  колонна | Ходьба с выполнением заданий (У) | Бег с подскоком  (О) |  | Ползание между предметами (П) | Метание вдаль(О) |  |
| 62 | Шеренга, повороты направо, налево переступанием,  колонна | Ходьба с выполнением заданий (П) | Бег с подскоком  (П) |  | Ползание между предметами(З) | Метание вдаль(П) |  |
| 63 | Шеренга, колонна | Ходьба врассыпную(П) | Бег врассыпную(П) | Ходьба по гимн. скамейке (П) |  |  | Прыжки через шнуры(О) |
| 64 | Шеренга, колонна | Ходьба врассыпную(З) | Бег врассыпную(З) | Ходьба по гимн. скамейке (З) |  |  | Прыжки через шнуры(П) |
| 65 | Построение в колонну по два | Ходьба парами | Бег (50-60с) |  |  | Метание в горизонт.  цель (О) | Прыжки с высоты |
| 66 | Построение в колонну по два |  | Бег (50-60 с.) |  |  | Метание в горизонт.  цель (П) | Прыжки с высоты |
| 67 | Построение в колонну по одному | Ходьба «змейкой» между предметами (О) | Бег «змейкой»  между предметами  (О) |  | Ползание по гимн. скамейке с опорой на ладони и колени(П) | Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками (О) |  |
| 68 | Построение в колонну по одному | Ходьба «змейкой» между предметами (П) | Бег «змейкой»  между предметами  (П) |  | Ползание по гимн. скамейке с опорой на ладони и колени(З) | Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками (П) |  |
| 69 | Построение в шеренгу  Повороты направо и налево переступанием | Ходьба с выполнением заданий | Бег в колонне по одному, врассыпную | Ходьба с перешагиванием через предметы (П.) | Лазание по гимнастической  лестнице(О) |  |  |
| 70 | Построение в шеренгу  Повороты направо и налево переступанием | Ходьба с выполнением заданий | Бег в колонне по одному, врассыпную | Ходьба по гимнастической скамейке(П) | Лазание по гимнастической  лестнице(О) |  |  |
| 71 | Построение в шеренгу  Повороты направо и налево переступанием | Ходьба в колонне по одному, на носках, с высоким подниманием коленей | Бег в колонне по одному в умер. темпе |  |  | Метание вдаль правой(левой рукой) (П) | Прыжки в длину с места (П) |
| 72 | Построение в шеренгу  Повороты направо и налево переступанием | Ходьба в колонне по одному, на носках, с высоким подниманием коленей | Бег в колонне по одному в умер. темпе |  |  | Метание вдаль  правой (левой рукой) (З) | Прыжки в длину с места  (З) |

|  |  |
| --- | --- |
| Основное движение (бег) отрабатываются в подвижных играх | Убегание от ловящего, ловля убегающего |

|  |  |
| --- | --- |
| Музыкально- ритмические упражнения  Включаются в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры | Ритмическая ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, танцующим шагом, вперед приставным шагом |
| Поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение |
| Имитационные движения- разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котёнок, хитрая лиса, шустрый зайчонок и т.д) |

Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сентябрь | бег | Быстрый бег 10-15 м |
| Октябрь | Упражнение с обручем | Ловля обруча, катящегося от педагога и прокатывание его произвольно |
| Ноябрь | Упражнение с обручем | Ловля обруча, катящегося от педагога и прокатывание его произвольно |
| Декабрь | Катание на санках | По прямой, перевозя игрушки или друг друга,  самостоятельно с небольшой горки |
| Январь | Катание на санках | По прямой, перевозя игрушки или друг друга,  самостоятельно с небольшой горки |
| Февраль | Катание на санках | По прямой, перевозя игрушки или друг друга,  самостоятельно с небольшой горки |
| Март | Метание | Вдаль правой, левой рукой; в горизонтальную цель |
| Апрель | Метание | Вдаль правой, левой рукой; в горизонтальную цель |
| Май | бег | Быстрый бег 10-15 м |

Активный отдых

|  |  |
| --- | --- |
| Физкультурный досуг 1 раз в месяц 20-25 мин | Сентябрь .«Теремок» |
| Октябрь «Веселое путешествие» |
| Ноябрь «Бегаем, играем-здоровье укрепляем» |
| Декабрь «Загадочный лес» |
| Январь «Зимняя пора» |
| Февраль «Царство снежинок» |
| Март «Игры с Петрушкой» |
| Апрель «На птичьем подворье» |
| Май «Веселый клоун» |
| День здоровья 1 раз в квартал | Октябрь «Пешая прогулка по территории детского сада» |
| Декабрь «Зимние забавы» |
| Март «Вместе весело играть» |
| Июнь «Снова лето к нам пришло» |

**О-обучение, П-повторение, З-закрепление**

**От 4 до 5 лет**

**1) Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

**Основные движения:**

**бросание, катание, ловля, метание:** прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

**ползание, лазанье:** ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролёта на пролёт вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под шнур или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

**ходьба:** ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

**бег:** бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

**прыжки:** прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

**упражнения в равновесии:** ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперёд, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоём на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

**Общеразвивающие упражнения:**

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

**Ритмическая гимнастика:**

ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу, выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

**Строевые упражнения:**

построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

**2) Подвижные игры.**

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

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

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

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

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

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

Игры и упражнения для профилактики осанки и плоскостопия.

«Перешагни через верёвочку», «Восточный официант», «Ласточка», «Море, берег, парус», «Ловкие ноги», «Поймай рыбку».

**3) Спортивные упражнения**:

катание на санках: катание на санках друг друга, игровые упражнения с санками.

**4) Формирование основ здорового образа жизни:**

продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека; формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат); воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов; формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах; расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания; знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь»; развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы, значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»); формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме; формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека, об отдельных видах спорта; продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

**5) Активный отдых.**

Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, патриотического воспитания.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца.

**Перспективный план освоения основных движений в соответствии с ФОП.Средняя группа.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Построение | Ходьба | Бег | Равновесие | Ползание | Метание | Прыжки |
| 1 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному  (П) | Ходьба обычная, в колонне по одному  Ходьба на носках.  (П) | Бег в колонне по одному  Бег на носках  (П) | Ходьба и бег между двумя линиями (ширина15см.) (П) |  |  | Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (О) |
| 2 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному  (З) | Ходьба обычная, в колонне по одному  Ходьба на носках.  (З) | Бег в колонне по одному  Бег на носках  (З) | Ходьба и бег между двумя линиями (ширина15см.) (З) |  |  | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до ориентира (О) |
| 3 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному.  Перестроение в звенья (П) | Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий (П) | Бег в колонне по одному с выполнением задания (О) |  |  | Прокатывание мячей друг другу (П) | Подпрыгивание вверх, доставая до предмета (О) |
| 4 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному.  Перестроение в звенья (З) | Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий (З) | Бег в колонне по одному с выполнением задания (П) |  |  | Прокатывание мячей друг другу (З) | Подпрыгивание вверх, доставая до предмета (П) |
| 5 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному.  Перестроение в звенья. Размыкание в колоннах (О) | Ходьба с высоким подниманием коленей. Ходьба с выполнением заданий (З) | Бег в колонне по одному с выполнением задания (П) |  | Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (О) | Прокатывание мячей друг другу (З) |  |
| 6 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному.  Перестроение в звенья. Размыкание в колоннах (П) | Ходьба с высоким подниманием коленей. Ходьба с выполнением заданий | Бег в колонне по одному с выполнением задания (З) |  | Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (П) | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (О) |  |
| 7 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному.  Перестроение в звенья. Размыкание в колоннах (З) | Ходьба с остановкой по сигналу(О) | Бег врассыпную  (П) | Ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики(П) | Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке (З) |  |  |
| 8 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному.  Перестроение в звенья. Размыкание в колоннах | Ходьба с остановкой по сигналу(П) | Бег врассыпную  (З) | Ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики(З) | Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени.(П) |  | Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) до обозначенного места (П) |
| 9 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному.  Перестроение в звенья. Размыкание в колоннах | Ходьба на носках.  Ходьба с перешагиванием через шнуры(П) | Бег с перепрыгиванием через шнуры (О) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (О) |  |  | Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (З) |
| 10 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному.  Перестроение в звенья. Размыкание, смыкание в колоннах (П) | Ходьба на носках.  Ходьба с перешагиванием через шнуры(З) | Бег с перепрыгиванием через шнуры (П) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (П) |  |  | Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (З) |
| 11 | Построение в шеренгу, в колонну после ходьбы и бега (О) | Ходьба врассыпную (П) | Бег врассыпную в чередовании с ходьбой (П) |  |  | Прокатывание мячей друг другу (З) | Прыжки из обруча в обруч на двух ногах (О) |
| 12 | Построение в шеренгу, в колонну после ходьбы и бега (П) | Ходьба врассыпную (З) | Бег врассыпную в чередовании с ходьбой (З) |  |  | Прокатывание мяча между предметами (П) | Прыжки из обруча в обруч на двух ногах (П) |
| 13 | Построение в шеренгу, повороты направо, налево (переступанием)перестроение в колонну по одному.  Перестроение в звенья. Размыкание, смыкание в колоннах (П) | Ходьба на пятках(О) Ходьба с перешагиванием через бруски(П) | Бег врассыпную |  | Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (О) | Прокатывание мяча в прямом направлении (П) |  |
| 14 | Построение в шеренгу, повороты направо, налево (переступанием)перестроение в колонну по одному.  Перестроение в звенья. Размыкание, смыкание в колоннах (З) | Ходьба на пятках(О) Ходьба с перешагиванием через бруски(П) | Бег врассыпную |  | Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (П) | Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками  (О) | Прыжки на двух ногах через шнуры (З) |
| 15 | Построение в колонну по росту  (О) | Ходьба с выполнением заданий.  Ходьба на пятках  Ходьба врассыпную(П) | Бег врассыпную в чередовании с ходьбой (П) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (О) |  |  | Прыжки на двух ногах между предметами (П) |
| 16 | Построение колонну по росту  (П) | Ходьба с выполнением заданий.  Ходьба на пятках  Ходьба врассыпную(З) | Бег врассыпную в чередовании с ходьбой (З) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания(П) |  |  | Прыжки на двух ногах между предметами (З) |
| 17 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. (по росту). Интервалы,  дистанция (П) | Ходьба на носках.  Ходьба с выполнением заданий. Ходьба с высоким подниманием коленей. Ходьба между предметами | Бег между предметами в чередовании с ходьбой (П) | Ходьба по гимнастической скамейке (О) |  | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (О) |  |
| 18 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. (по росту). Интервалы,  дистанция (З) | Ходьба на носках.  Ходьба с выполнением заданий. Ходьба с высоким подниманием коленей. Ходьба между предметами | Бег между предметами в чередовании с ходьбой (З) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (П) |  | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (П) | Прыжки через шнуры (П) |
| 19 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по двое (О) | Ходьба в колонне по двое. На носках. Ходьба по кругу | Бег в колонне по двое. Бег на носках. бег по кругу в чередовании с ходьбой |  |  | Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу (О0 | Прыжки на двух через шнуры |
| 20 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по двое  (З) | Ходьба в колонне по двое. На носках. Ходьба по кругу | Бег в колонне по двое. Бег на носках. бег по кругу в чередовании с ходьбой |  |  | Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу (П) | Прыжки на двух через шнуры |
| 21 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, в звенья (дистанция) (П) | Ходьба со сменой направления. Ходьба с высоким подниманием коленей, на носках, на пятках (П) | Бег в колонне по одному, врассыпную (П) |  | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени(П) | Броски мяча о пол и ловля двумя руками. (О) |  |
| 22 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, в звенья (дистанция) (З) | Ходьба со сменой направления движения Ходьба с высоким подниманием коленей, на носках, на пятках (З) | Бег в колонне по одному, врассыпную (З) |  | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени(З) | Броски мяча о пол и ловля двумя руками.(П) | Прыжки на двух ногах между предметами (З) |
| 23 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, в звенья (дистанция, интервалы) | Ходьба в колонне по одному, с выполнением задания, врассыпную(П) | Бег в колонне по одному, врассыпную с остановкой по сигналу, в чередовании с ходьбой (П) | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом(П) | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки(О) |  |  |
| 24 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному , в звенья (дистанция, интервалы) | Ходьба в колонне по одному, с выполнением задания, врассыпную (З) | Бег в колонне по одному, врассыпную с остановкой по сигналу, в чередовании с ходьбой (З) | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом  (З) | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (П) |  | Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (З) |
| 25 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному , в звенья (дистанция, интервалы) | Ходьба в колонне по одному, со сменой направляющего (О), на носках, с выполнением заданий, с высоким подниманием коленей, врассыпную (П) | Бег в колонне по одному, врассыпную(П) | Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой (УП) |  |  | Прыжки через бруски, со взмахом рук (О) |
| 26 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному , в звенья (дистанция, интервалы) | Ходьба в колонне по одному, со сменой направляющего (П),на носках, с выполнением заданий, с высоким подниманием коленей, врассыпную(З) | Бег в колонне по одному, врассыпную(З) | Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой (П) |  | Прокатывание мяча между предметами (П) | Прыжки через бруски со взмахом рук(П) |
| 27 | Построение в колонну по одному, по двое (П) | Ходьба в колонне по двое (П) | Бег в колонне по двое в чередовании с ходьбой (П) |  |  | Прокатывание мяча между предметами (П) | Прыжки с высоты (О) |
| 28 | Построение в колонну по одному, по двое (З) | Ходьба в колонне по двое (З) | Бег в колонне по двое в чередовании с ходьбой (З) | Бег по дорожке (З) |  | Прокатывание мяча между предметами (З) | Прыжки с высоты (П) |
| 29 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному , в звенья (дистанция, интервалы) | Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках (П). Ходьба приставным шагом в правую и левую сторону, руки на поясе (О). Ходьба врассыпную. | Бег врассыпную в чередовании с ходьбой (З) |  | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (П) | Перебрасывание мячей друг другу(О) |  |
| 30 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному , в звенья (дистанция, интервалы) | Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках (П). Ходьба приставным шагом в правую и левую сторону, руки на поясе (П). Ходьба врассыпную. | Бег врассыпную в чередовании с ходьбой (З) | Ходьба с перешагиванием через предметы (П) | Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы (У) | Перебрасывание мячей друг другу (П) |  |
| 31 | Построение в шеренгу, повороты направо, налево (переступанием)перестроение в колонну по одному.  Перестроение в звенья. Размыкание, смыкание в колоннах | Ходьба обычная, в колонне по одному  ходьба на носках,  ходьба на пятках,  на внешней стороне стопы, руки на поясе (О), ходьба врассыпную | Бег врассыпную с остановкой по сигналу (П) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (О) | Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки (П) |  |  |
| 32 | Построение в шеренгу, повороты направо, налево (переступанием)перестроение в колонну по одному.  Перестроение в звенья. Размыкание, смыкание в колоннах | Ходьба обычная, в колонне по одному  ходьба на носках,  ходьба на пятках,  на внешней стороне стопы, руки на поясе (П), ходьба врассыпную | Бег врассыпную с остановкой по сигналу (З) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (П) | Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки (З) |  | Прыжки из обруча в обруч (З) |
| 33 | Рождественские каникулы | | | | | | |
| 34 |  | | | | | | |
| 35 | Шеренга, колонна | Ходьба обычная в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами. (П) | Бег «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой (П) | Ходьба по канату, лежащему на полу (приставным шагом)(П) |  | Подбрасывание  и ловля мяча двумя руками(О) | Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд вдоль каната , и перепрыгивая через него справа и слева (У) |
| 36 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами.(З) | Бег со сменой направляющего (О)  Бег «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой (З) | Ходьба по канату, лежащему на полу (приставным шагом) (З) |  | Подбрасывание и ловля мяча двумя руками (П) | Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд вдоль каната , и перепрыгивая через него справа и слева (П) |
| 37 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному, на носках, с выполнением заданий. Ходьба «змейкой» между предметами, с перешагиванием через предметы (П) | Бег со сменой направляющего (П)  Бег «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой. Бег с перепрыгиванием  в чередовании с перешагиванием в ходьбе (П) |  | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (с опорой на ладони и ступни) (П) | Отбивание мяча об пол (О) |  |
| 38 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному, на носках, с выполнением заданий. Ходьба «змейкой» между предметами, с перешагиванием через предметы (З) | Бег «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой. Бег с перепрыгиванием в чередовании с перешагиванием в ходьбе (З) |  | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (с опорой на ладони и ступни) (З) | Отбивание мяча об пол (П) | Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд вдоль каната , и перепрыгивая через него справа и слева (З) |
| 39 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная в колонне по одному. Ходьба приставным шагом правым, левым боком (О). Ходьба «змейкой» между предметами. Ходьба врассыпную(П) | Бег «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой. Бег врассыпную в чередовании с ходьбой (П) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (О) |  |  | Прыжки через бруски (П) |
| 40 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная в колонне по одному. Ходьба приставным шагом правым, левым боком (П)  Ходьба «змейкой» между предметами.  Ходьба врассыпную (З) | Бег «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой. Бег врассыпную в чередовании с ходьбой (З) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания(П) |  | Перебрасывание мячей друг другу (З) | Прыжки через бруски (З) |
| 41 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по двое | Ходьба в колонне по двое. Ходьба с высоким подниманием коленей, с выполнением заданий. | Бег в колонне по двое. Бег с высоким подниманием коленей (У) |  |  | Прокатывание мячей между предметами (П) | Прыжки из обруча в обруч на двух ногах(О) |
| 42 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по двое | Ходьба в колонне по двое. Ходьба с высоким подниманием коленей, с выполнением заданий. | Бег в колонне по двое. Бег с высоким подниманием коленей (З) | Ходьба на носках между предметами  (П) |  | Прокатывание мячей между предметами (З) | Прыжки из обруча в обруч на двух ногах(П) |
| 43 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному. Ходьба со сменой направления движения по сигналу (ориентиры).(У) Ходьба врассыпную | Бег врассыпную в чередовании с ходьбой (П) | Ходьба, перешагивая через предметы (П) | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени(П) |  | Прыжки на одной ноге (О) |
| 44 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному. Ходьба со сменой направления движения по сигналу (ориентиры). (З) Ходьба врассыпную | Бег врассыпную в чередовании с ходьбой (З) | Ходьба, перешагивая через  Предметы(З) | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени(З) |  | Прыжки на одной ноге(П) |
| 45 | Построение в шеренгу. Проверка равнения, осанки | Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, мелким, широким шагом, с выполнением заданий, ходьба обычная (П) | Бег в колонне по одному (1мин) (У) | Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы. (П) | Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. (П) | Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (способ-от плеча) (О) |  |
| 46 | Построение в шеренгу. Проверка равнения, осанки | Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, мелким, широким шагом, с выполнением заданий, ходьба обычная (З) | Бег в колонне по одному(1,5мин.) (П) | Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы. (З) | Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. (З) | Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (способ-от плеча) (П) |  |
| 47 | Шеренга. Круг.  Построение врассыпную | Ходьба по кругу с изменением направления движения. Ходьба врассыпную (П) | Бег по кругу с изменением направления движения в чередовании с ходьбой. Бег врассыпную в чередовании с ходьбой(П) | Ходьба по наклонной доске(У) |  |  | Прыжки через короткую скакалку  (О) |
| 48 | Шеренга. Круг.  Построение врассыпную | Ходьба по кругу с изменением направления движения. Ходьба врассыпную (З) | Бег по кругу с изменением направления движения в чередовании с ходьбой. Бег врассыпную в чередовании с ходьбой (З) | Ходьба по наклонной доске(П) |  |  | Прыжки через короткую скакалку  (П) |
| 49 | Шеренга, колонна. Повороты направо, налево (переступанием). Перестроение в звенья. | Ходьба обычная, с высоким подниманием коленей, на носках, врассыпную(П) | Бег на носках. Бег врассыпную в чередовании с ходьбой (П) |  |  | Перебрасывание мячей через шнур (способ-двумя руками из-за головы). (У) | Прыжки в длину с места (О) |
| 50 | Шеренга, колонна. Повороты направо, налево (переступанием). Перестроение в звенья. | Ходьба обычная, с высоким подниманием коленей, на носках, врассыпную(З) | Бег на носках. Бег врассыпную в чередовании с ходьбой (З) |  |  | Перебрасывание мячей через шнур (способ-двумя руками из-за головы). (П) | Прыжки в длину с места (П) |
| 51 | Шеренга, колонна, круг. Перестроение  в звенья | Ходьба обычная в колонне по одному, на носках.  Ходьба в полуприседе (О), руки на коленях. Ходьба обычная. Ходьба по кругу. (П) | Бег по кругу, с высоким подниманием коленей  в чередовании с ходьбой (П) |  | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (У) | Прокатывание мяча между предметами (П) |  |
| 52 | Шеренга, колонна, круг Перестроение  в звенья | Ходьба обычная в колонне по одному, на носках.  Ходьба в полуприседе, руки на коленях. Ходьба обычная. Ходьба по кругу. (З) | Бег по кругу, с высоким подниманием коленей  в чередовании с ходьбой (З) |  | Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (П) | Прокатывание мяча между предметами (З) |  |
| 53 | Шеренга, колонна, круг Перестроение  в звенья | Ходьба обычная,  на носках. Ходьба в полуприседе, руки на коленях. Ходьба в колонне по одному(П) | Бег в колонне по одному(1мин)(П) | Ходьба боком приставным шагом (руки за голову) по доске(П) | Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке, затем спуск(О) |  | Прыжки через шнуры(П) |
| 54 | Шеренга, колонна, круг Перестроение  в звенья | Ходьба обычная,  на носках. Ходьба в полуприседе, руки на коленях. Ходьба в колонне по одному(З) | Бег в колонне по одному(1мин)(З) | Ходьба боком приставным шагом (руки за голову) по доске(З) | Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке, затем спуск(П) |  | Прыжки через шнуры (З) |
| 55 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, ходьба обычная. Ходьба с перешагиванием предметов. Ходьба врассыпную.(П) | Бег врассыпную в чередовании с ходьбой. (П) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания(П) |  | Метание мешочков в горизонтальную мишень правой, левой рукой(О) |  |
| 56 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному, на носках, на внешней стороне стопы, ходьба обычная. Ходьба с перешагиванием предметов. Ходьба врассыпную.(З) | Бег врассыпную в чередовании с ходьбой.(З) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания(З) |  | Метание мешочков в горизонтальную мишень правой, левой рукой(П) | Прыжки через предметы (З) |
| 57 | Шеренга, колонна. Повороты направо, налево (переступанием). Перестроение в звенья. | Ходьба в колонне по одному. Ходьба с выполнением задания. Ходьба с остановкой по сигналу и кружением на месте (вправо, влево). Ходьба обычная. | Бег в колонне по одному  (У) |  |  | Метание мешочков в вертикальную цель | Прыжки в длину с места |
| 58 | Шеренга, колонна. Повороты направо, налево (переступанием). Перестроение в звенья. | Ходьба в колонне по одному. Ходьба с выполнением задания. Ходьба с остановкой по сигналу и кружением на месте (вправо, влево). Ходьба обычная. | Бег в колонне по одному  (П) |  |  | Метание мешочков в вертикальную цель | Прыжки в длину с места |
| 59 | Шеренга, колонна. Повороты направо, налево (переступанием). Перестроение в звенья. | Ходьба обычная. Ходьба с выполнением задания. Ходьба обычная. | Бег с выполнением задания в чередовании с ходьбой |  | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени(П) | Отбивание мяча правой и левой рукой о пол не менее 5 раз подряд (О) |  |
| 60 | Шеренга, колонна. Повороты направо, налево (переступанием). Перестроение в звенья. | Ходьба обычная. Ходьба с выполнением задания. Ходьба обычная. | Бег с выполнением задания в чередовании с ходьбой |  | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени(З) | Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд (П) | Прыжки на одной ноге (П) |
| 61 | Шеренга, перестроение в колонну по двое | Ходьба в колонне по двое, на носках, с высоким подниманием коленей, ходьба обычная. Ходьба приставным шагом вперёд(О) | Бег в колонне по двое в чередовании с ходьбой (П) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания(П) |  | Метание мешочков правой, левой рукой на дальность(О) | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (П) |
| 62 | Шеренга, перестроение в колонну по двое | Ходьба в колонне по двое, на носках, с высоким подниманием коленей, ходьба обычная. Ходьба приставным шагом вперёд(П) | Бег в колонне по двое в чередовании с ходьбой (З) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (З) |  | Метание мешочков правой, левой рукой на дальность(П) | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (З) |
| 63 | Шеренга, перестроение в колонну по двое | Ходьба в колонне по двое с выполнением задания. Ходьба врассыпную. | Бег в колонне по двое в чередовании с ходьбой. Бег врассыпную в чередовании с ходьбой | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания |  |  | Прыжки в длину с места |
| 64 | Шеренга, перестроение в колонну по двое | Ходьба в колонне по двое с выполнением задания |  | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания |  | Прокатывание мяча между предметами | Прыжки в длину с места |
| 65 | Шеренга, колонна. Повороты направо, налево (переступанием). Перестроение в звенья. | Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, мелким, широким шагом, с выполнением заданий, ходьба обычная | Бег в колонне по одному |  |  | Перебрасывание мяча друг другу в парах | Прыжки через короткую скакалку |
| 66 | Шеренга, колонна. Повороты направо, налево (переступанием). Перестроение в звенья. | Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, мелким, широким шагом, с выполнением заданий, ходьба обычная | Бег в колонне по одному |  |  | Перебрасывание мяча друг другу в парах | Прыжки через короткую скакалку |
| 67 | Шеренга, колонна | Ходьба обычная, в колонне по одному со сменой направляющего, на носках, приставным шагом  боком в правую, левую сторону, с высоким подниманием коленей. Ходьба обычная. | Бег в колонне по одному  Бег со сменой направляющего |  |  | Метание мешочков правой, левой рукой на дальность (О) | Прыжки в длину с места(П) |
| 68 | Шеренга, колонна | Ходьба обычная, в колонне по одному со сменой направляющего, на носках, приставным шагом  боком в правую, левую сторону, с высоким подниманием коленей. Ходьба обычная. | Бег в колонне по одному  Бег со сменой направляющего |  | Ползание по гимнастической скамейке на животе(З) | Метание мешочков правой, левой рукой на дальность(П) | Прыжки в длину с места (З) |
| 69 | Шеренга, колонна. Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Перестроение в звенья | Ходьба обычная. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания | Непрерывный бег  (1мин) | Ходьба по доске, лежащей на полу, выполняя задание  (П) | Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с неё, не пропуская реек.(О) |  | Прыжки через шнур с продвижением вперёд (П) |
| 70 | Шеренга, колонна. Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Перестроение в звенья | Ходьба обычная. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания | Непрерывный бег  (1,5мин) | Ходьба по доске, лежащей на полу, выполняя задание  (З) | Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с неё, не пропуская реек. (П) |  | Прыжки через шнур с продвижением вперёд (З) |
| 71 | Шеренга, колонна. Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Перестроение в звенья | Ходьба в колонне по одному, на носках, в высоким подниманием коленей, приставным шагом вперёд, ходьба обычная | Непрерывный бег  (1мин) |  | Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (П) | Метание мешочков правой, левой рукой на дальность(П) | Прыжки в длину с места (П) |
| 72 | Шеренга, колонна. Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Перестроение в звенья | Ходьба в колонне по одному, на носках, в высоким подниманием коленей, приставным шагом вперёд, ходьба обычная | Непрерывный бег  (1,5мин) |  | Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (З) | Метание мешочков правой, левой рукой на дальность(З) | Прыжки в длину с места (З) |

|  |  |
| --- | --- |
| Движения в подвижных играх | Бег по кругу, держась за руки |
| Перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую |
| Бег врассыпную с ловлей и увертыванием |

Ритмическая гимнастика

|  |  |
| --- | --- |
| Музыкально-ритмические движения  включаются в комплексы общеразвивающих упражнений, содержание физкультурных занятий, подвижных игр, активный отдых. | Ритмическая ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмические хлопки в ладоши под ритмическую музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками |

Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сентябрь | Бег | Пробегание 30-40 м. в чередовании с ходьбой 2-3 раза |
| Бег на скорость 20 м |
| Октябрь | Бег | Перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую |
| Ноябрь | Упражнение с обручем | Прокатывание обруча в прямом направлении |
| Декабрь | Катание на санках | Катание на санках друг друга, игровые упражнения с санками |
| Январь | Катание на санках | Катание на санках друг друга, игровые упражнения с санками |
| Февраль | Катание на санках | Катание на санках друг друга, игровые упражнения с санками |
| Март | Метание | Игровые упражнения с метанием |
| Апрель | Упражнение с короткой скакалкой | Попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой |
| Май | бег | Медленный бег 150-200 м, челночный бег |

Активный отдых

|  |  |
| --- | --- |
| Физкультурный праздник 2 раза в год 1-1,5 час | Участие в качестве зрителей на праздниках детей старшего дошкольного возраста |
| Физкультурный досуг 1 раз в месяц 20-25 мин | Сентябрь «Не зевай, урожай собирай» |
| Октябрь «В гостях у сказки» |
| Ноябрь «Азбука здоровья» |
| Декабрь «Новогодние сюрпризы» |
| Январь «Зимние забавы» |
| Февраль «Снеговик в гостях у нас» |
| Март «Весна пришла» |
| Апрель «Дедушка Мазай и зайцы» |
| Май «Волк и козлята» |
| День здоровья 1 раз в квартал | Октябрь «Я расту и развиваюсь- физкультурой занимаюсь» |
| Декабрь «Веселые снеговики» |
| Март «Урок чистоты» |
| Июнь «Солнце, воздух и вода- наши верные друзья» |

|  |  |
| --- | --- |
| Строевые упражнения для вводной части и ОРУ | Построение в колонну по одному |
| Построение в колонну по два |
| Построение в колонну по росту |
| Построение врассыпную |
| Размыкание и смыкание на вытянутые руки |
| Равнение по ориентирам и без |
| Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 в движении со сменой ведущего |
| Из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении |
| Повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении |

**От 5до 6 лет**

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

**Основные движения:**

**бросание, катание, ловля, метание**: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

**ползание, лазанье:** ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), "змейкой" между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

**ходьба:** ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

**бег:** бег в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

**прыжки:** подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

**упражнения в равновесии:** ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоём на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; "ласточка".

**Общеразвивающие упражнения:**

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

**Ритмическая гимнастика:**

ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперёд и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

**Строевые упражнения:**

построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

**2) Подвижные игры.**

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

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

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберётся до флажка?», «Медведь и пчёлы», «Пожарные на ученье».

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

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

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

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

Игры и упражнения для профилактики осанки и плоскостопия.

«Ласточка», «Море, берег, парус», «Стройная ёлочка», «Ловкие ноги», «Барабан», «Великаны и карлики», «Волны качаются», «Спрыгни в воду», «Поднять паруса», «Рыбки и акула», «Ель, ёлка, ёлочка», «Донеси платок», «Лошадка», «Резвый мешочек», «Шла коза по лесу**», «**Снежинки», «Пятнашки – ёлочкой», «Пройди – не ошибись»

**3) Спортивные игры.**

**Элементы баскетбола:** перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

**Бадминтон:** отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

**Элементы футбола:** отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

**Элементы хоккея:**прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать её в ворота.

**4) Спортивные упражнения**.

Катание друг друга на санках. Игры-эстафеты с санками.

**5) Формирование основ здорового образа жизни**:уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточнять и расширять представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивны инвентарем и оборудованием) и учить их соблюдать в ходе туристских прогулок. Воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

**6) Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Дни здоровья: 1 раз в квартал.

**Перспективный план освоения основных движений в соответствии с ФОП.Старшая группа.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Построение | Ходьба | Бег | Равновесие | Ползание | Метание | Прыжки |
| 1 | Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки, перестроение в колонну по одному. Перестроение в две колонны с назначением направляющих  (П) | Ходьба обычная, в колонне по одному  Ходьба на носках.  Ходьба врассыпную.(П) | Бег в колонне по одному. Бег врассыпную в чередовании с ходьбой (П) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (У) |  | Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (П) | Прыжки с продвижением вперёд до ориентира  (П) |
| 2 | Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки, перестроение в колонну по одному. Перестроение в две колонны с назначением направляющего  (З) | Ходьба обычная, в колонне по одному  Ходьба на носках.  Ходьба врассыпную  (З) | Бег в колонне по одному. Бег врассыпную в чередовании с ходьбой (З) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (П) |  | Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (П) | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до ориентира (З) |
| 3 | Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки, перестроение в колонну по одному. Повороты направо, налево (прыжком) Перестроение в две колонны с назначением направляющего | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий (П) | Бег в колонне по одному в среднем темпе до 1,5 мин. | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (П) |  | Бросок малого мяча (О) | Подпрыгивание на двух ногах на месте («Достань до предмета») (П) |
| 4 | Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки, перестроение в колонну по одному. Повороты направо, налево (прыжком) Перестроение в две колонны с назначением направляющего | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий (З) | Бег в колонне по одному в среднем темпе до 1,5 мин. | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (З) |  | Бросок малого мяча (П) | Подпрыгивание на двух ногах на месте («Достань до предмета») (З) |
| 5 | Шеренга, перестроение в колонну по двое (дистанция) | Ходьба в колонне по двое, с высоким подниманием коленей, на носках. Ходьба обычная. | Бег в колонне по двое(П) | Ходьба по канату боком приставным шагом(П) | Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (П) | Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком (О) |  |
| 6 | Шеренга, перестроение в колонну по двое (дистанция) | Ходьба в колонне по двое, с высоким подниманием коленей, на носках. Ходьба обычная. | Бег в колонне по двое (З) | Ходьба по канату боком приставным шагом (З) | Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (З) | Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком (П) |  |
| 7 | Шеренга, проверка равнения, осанки. Повороты направо, налево (прыжком).  2 колонны (дистанция, интервалы) | Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках. Ходьба обычная. Ходьба изменением темпа движения(О) | Бег с изменением темпа движения в чередовании с ходьбой (О) | Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове (П) | Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке (О) |  | Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (У) |
| 8 | Шеренга, проверка равнения, осанки. Повороты направо, налево (прыжком).  2 колонны (дистанция, интервалы) | Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках. Ходьба обычная. Ходьба изменением темпа движения(П) | Бег с изменением темпа движения в чередовании с ходьбой (П) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (П) | Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке (П) |  | Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (П) |
| 9 | Шеренга, проверка равнения, осанки. Повороты направо, налево (прыжком).  2 колонны (дистанция, интервалы) | Ходьба в колонне по одному, ходьба с выполнением заданий. Ходьба обычная. (П) | Бег в колонне по одному в среднем темпе до 1,5 мин (П) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (П) |  | Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска) (О) | Прыжки на двух ногах через шнуры  (П) |
| 10 | Шеренга, проверка равнения, осанки. Повороты направо, налево (прыжком).  2 колонны (дистанция, интервалы) | Ходьба в колонне по одному, ходьба с выполнением заданий. Ходьба обычная (З) | Бег в колонне по одному в среднем темпе до 1,5 мин (З) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (З) |  | Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска) (П) | Прыжки на двух ногах через шнуры (З) |
| 11 | Шеренга, колонна.  Перестроение в колонны в движении, соблюдая дистанцию и интервалы(О) | Ходьба в колонне по одному, на носках, со сменой направления движения по сигналу. Ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба обычная. | Бег с перепрыгиванием через предметы  в чередовании с перешагиванием в ходьбе |  | Ползание по гимн. скамейке на животе подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (П) | Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (О) | Спрыгивание с высоты (П) |
| 12 | Шеренга, колонна  Перестроение в колонны в движении, соблюдая дистанцию и интервалы(П) | Ходьба в колонне по одному, на носках, со сменой направления движения по сигналу. Ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба обычная | Бег с перепрыгиванием через предметы  в чередовании с перешагиванием в ходьбе |  | Ползание по гимн. скамейке с опорой на ладони и колени (З) | Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (П) | Спрыгивание с высоты (З) |
| 13 | Шеренга, колонна  Перестроение в колонны в движении, соблюдая дистанцию и интервалы | Ходьба в колонне по одному. Ходьба на пятках, на внешней стороне стопы. Ходьба с изменением темпа движения. Ходьба врассыпную(П) | Бег врассыпную в чередовании с ходьбой | Ходьба с перешагиванием через предметы, сохраняя равновесие и осанку (П) | Подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола (О) | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (П) |  |
| 14 | Шеренга, колонна  Перестроение в колонны в движении, соблюдая дистанцию и интервалы | Ходьба в колонне по одному. Ходьба на пятках, на внешней стороне стопы. Ходьба с изменением темпа движения. Ходьба врассыпную(П) | Бег врассыпную в чередовании с ходьбой | Ходьба с перешагиванием через предметы, сохраняя равновесие и осанку (З) | Подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола (П) | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (З) |  |
| 15 | Шеренга, перестроение в колонну по двое | Ходьба в колонне  по двое, на носках. с высоким подниманием коленей, приставным шагом вперёд. Ходьба обычная. | Бег в колонне по двое в чередовании с ходьбой | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (П) | Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) через несколько обручей (П) |  | Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие (высота 20 ем), прыжки с трех шагов на препятствие (О) |
| 16 | Шеренга, перестроение в колонну по двое | Ходьба в колонне  по двое, на носках. с высоким подниманием коленей, приставным шагом вперёд. Ходьба обычная. | Бег в колонне по двое в чередовании с ходьбой | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания(З) | Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) через несколько обручей (З) |  | Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие (высота 20 ем), прыжки с трех шагов на препятствие (П) |
| 17 | Шеренга, колонна.  Перестроение в колонну по двое в движении, соблюдая дистанцию (О) | Ходьба обычная, с высоким подниманием коленей, с выполнением заданий. Ходьба «змейкой» между предметами. Ходьба врассыпную | Бег «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой. Бег врассыпную в чередовании с ходьбой. | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания(П) |  | Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах(П) | Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд по прямой вначале на одной ноге, затем на другой (О) |
| 18 | Шеренга, колонна.  Перестроение в колонну по двое в движении, соблюдая дистанцию (П) | Ходьба обычная, с высоким подниманием коленей, с выполнением заданий. Ходьба «змейкой» между предметами. Ходьба врассыпную | Бег «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой. Бег врассыпную в чередовании с ходьбой. | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (З) |  | Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (З) | Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд по прямой вначале на одной ноге, затем на другой (П) |
| 19 | Шеренга. Проверка равнения, осанки. Перестроение в колонну по одному, в 3 колонны (по ориентирам), соблюдая дистанцию (О) | Ходьба в колонне по одному, на носках. Ходьба с изменением направления движения. Ходьба между предметами | Бег в колонне по одному. Бег между предметами (в чередовании с ходьбой) |  | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) (П) | Подбрасывание и ловля мяча, отбивание мяча об пол двумя руками и ловля (П) | Прыжки на правой, на левой ноге попеременно (О) |
| 20 | Шеренга. Проверка равнения, осанки. Перестроение в колонну по одному, в 3 колонны (по ориентирам), соблюдая дистанцию (П) | Ходьба в колонне по одному, на носках. Ходьба с изменением направления движения. Ходьба между предметами | Бег в колонне по одному. Бег между предметами (в чередовании с ходьбой) |  | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) (З) | Подбрасывание и ловля мяча, отбивание мяча об пол двумя руками и ловля (З) | Прыжки на правой, на левой ноге попеременно (П) |
| 21 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по двое. | Ходьба в колонне по одному, на носках, в полуприседе, с высоким подниманием коленей. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения. | Бег в колонне по одному, бег врассыпную (П) | Ходьба по гимн. скамейке с выполнением задания (П) | Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке (П) | Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперёд (О) |  |
| 22 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по двое | Ходьба в колонне по одному, на носках, в полуприседе, с высоким подниманием коленей. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения. | Бег в колонне по одному, бег врассыпную (З) | Ходьба по гимн. скамейке с выполнением задания (З) | Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке(З) | Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперёд (П) |  |
| 23 | Шеренга, колонна | Ходьба в колонне по одному Ходьба врассыпную с остановкой по сигналу и принятием определённой позы | Бег врассыпную с остановкой по сигналу и принятием определённой позы (в чередовании с ходьбой) | Ходьба по гимн. скамейке с выполнением задания (О) | Подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура |  | Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета (П) |
| 24 | Шеренга, колонна | Ходьба в колонне по одному Ходьба врассыпную с остановкой по сигналу и принятием определённой позы | Бег врассыпную с остановкой по сигналу и принятием определённой позы (в чередовании с ходьбой) | Ходьба по гимн. скамейке с выполнением задания (П) | Подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура |  | Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета (З) |
| 25 | Построение в шеренгу, поддерживая равнение. Повороты направо, налево, кругом. Перестроение в колонну по одному, по двое (дистанция) | Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием коленей, на пятках. Ходьба между предметами. (П) | Бег в колонне по одному.  Бег между предметами ( в чередовании с ходьбой) (П) | Ходьба по наклонной доске (О) |  | Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах(П) | Прыжки через предметы (П) |
| 26 | Построение в шеренгу, поддерживая равнение. Повороты направо, налево, кругом. Перестроение в колонну по одному, по двое (дистанция) | Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием коленей, на пятках. Ходьба между предметами.(З) | Бег в колонне по одному.  Бег между предметами (в чередовании с ходьбой) (З) | Ходьба по наклонной доске  (П) |  | Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах(З) | Прыжки через предметы(З) |
| 27 | Построение в шеренгу, поддерживая равнение. Перестроение в колонну по двое. | Ходьба в колонне по двое, на носках. Ходьба приставным шагом вправо, влево. | Бег в колонне по двое в чередовании с ходьбой (П) |  | Перелезание через препятствия (П) | Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши (П) | Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд (О) |
| 28 | Построение в шеренгу, поддерживая равнение. Перестроение в колонну по двое. | Ходьба в колонне по двое, на носках. Ходьба приставным шагом вправо, влево. | Бег в колонне по двое в чередовании с ходьбой (З) |  | Перелезание через препятствия (З) | Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши  (З) | Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд (П) |
| 29 | Построение в шеренгу, поддерживая равнение, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному. Ходьба с выполнением заданий | Бег в колонне по одному с остановкой по сигналу (О) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (О) | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки | Перебрасывание мяча, стоя в шеренгах |  |
| 30 | Построение в шеренгу, поддерживая равнение, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному. Ходьба с выполнением заданий | Бег в колонне по одному с остановкой по сигналу (П) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (П) | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) | Перебрасывание мяча, стоя в шеренгах |  |
| 31 | Шеренга. Круг | Ходьба по кругу, врассыпную | Бег по кругу, врассыпную ( в чередовании с ходьбой) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (П) | Лазанье по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек (О) |  | Прыжки на одной ноге между предметами (П) |
| 32 | Шеренга. Круг | Ходьба по кругу | Бег по кругу, врассыпную ( в чередовании с ходьбой) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (З) | Лазанье по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек (П) |  | Прыжки на одной ноге между предметами (З) |
| 33 | Рождественские каникулы | | | | | | |
| 34 |  | | | | | | |
| 35 | Шеренга, колонна | Ходьба в колонне по одному. Ходьба с выполнением заданий. Ходьба между предметами. | Бег между предметами (в чередовании с ходьбой) |  | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени | Метание в горизонтальную цель | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (с мешочком) |
| 36 | Шеренга, колонна | Ходьба в колонне по одному. Ходьба с выполнением заданий. Ходьба между предметами. | Бег между предметами (в чередовании с ходьбой) |  | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени | Метание в горизонтальную цель | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (с мешочком) |
| 37 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Круг | Ходьба в колонне по одному, на носках. Ходьба приставным шагом вправо, влево,  перекатом с пятки на носок (О). Ходьба по кругу | Бег по кругу (в чередовании с ходьбой) (П) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (П) | Лазанье на гимнастическую стенку одноимённым способом, затем спуск, не пропуская реек (О) |  | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (ноги вместе, ноги врозь) (П) |
| 38 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Круг | Ходьба в колонне по одному, на носках. Ходьба приставным шагом вправо, влево,  перекатом с пятки на носок (О). Ходьба по кругу | Бег по кругу (в чередовании с ходьбой) (З) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (З) | Лазанье на гимнастическую стенку одноимённым способом, затем спуск, не пропуская реек (П) |  | Подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной (У) |
| 39 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, перекатом с пятки на носок | Бег в колонне по одному (1мин) | Ходьба по наклонной доске (П) |  | Забрасывание мячей в корзину(О) | Прыжки через предметы (П) |
| 40 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, перекатом с пятки на носок | Бег в колонне по одному (1,5мин) | Ходьба по наклонной доске  (З) |  | Забрасывание мячей в корзину (П) | Прыжки через предметы (З) |
| 41 | Построение в шеренгу, поддерживая равнение, повороты направо, налево, перестроение в колонну по одному | Ходьба по кругу.  Ходьба врассыпную. | Бег по кругу. Бег врассыпную (в чередовании с ходьбой) |  | Подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке(П) | Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд шагом (П) | Прыжок в длину с места (О) |
| 42 | Построение в шеренгу, поддерживая равнение, повороты направо, налево, перестроение в колонну по одному | Ходьба по кругу.  Ходьба врассыпную. | Бег по кругу. Бег врассыпную (в чередовании с ходьбой) |  | Подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (З) | Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд шагом (З) | Прыжок в длину с места (П) |
| 43 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному; приставным шагом вперёд; ходьба с остановкой по сигналу и выполнением задания. Ходьба между предметами | Бег между предметами (в чередовании с ходьбой) | Ходьба с перешагиванием через предметы (П) | Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см (П) | Метание мешочков в вертикальную цель (О) |  |
| 44 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному; приставным шагом вперёд; ходьба с остановкой по сигналу и выполнением задания. Ходьба между предметами | Бег между предметами (в чередовании с ходьбой) | Ходьба с перешагиванием через предметы  (З) | Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см (З) | Метание мешочков в вертикальную цель(П) |  |
| 45 | Построение в шеренгу. Проверка равнения, осанки | Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, мелким, широким шагом, с выполнением заданий, ходьба обычная (П) | Бег в колонне по одному (1,5мин) (У) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (П) | Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек (О) |  | Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места(П) |
| 46 | Построение в шеренгу. Проверка равнения, осанки.  Колонна | Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, мелким, широким шагом, с выполнением заданий, ходьба обычная (З) | Бег в колонне по одному(2мин.) (П) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (З) | Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек (О) |  | Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (З) |
| 47 | Построение в шеренгу, поддерживая равнение, повороты направо, налево, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному, ходьба со сменой направления движения. Ходьба врассыпную | Бег со сменой направления движения. Бег врассыпную (в чередовании с ходьбой) | Ходьба по канату боком приставным шагом; ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой (П) |  | Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посредине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя (О) | Прыжки из обруча в обруч (П) |
| 48 | Построение в шеренгу, поддерживая равнение, повороты направо, налево, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному, ходьба со сменой направления движения. (У) Ходьба врассыпную | Бег со сменой направления движения. (У)  Бег врассыпную (в чередовании с ходьбой) | Ходьба по канату боком приставным шагом; ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой (З) |  | Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посредине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя (П) | Прыжки из обруча в обруч (З) |
| 49 | Шеренга. Круг | Ходьба по кругу, с выполнением здания | Бег по кругу (в чередовании с ходьбой) |  | Ползание на четвереньках между предметами (З) | Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча (П) | Прыжки в длину с разбега с приземлением на мат (О) |
| 50 | Шеренга. Круг | Ходьба по кругу, с выполнением задания | Ходьба по кругу, с выполнением задания |  | Ползание с опорой на ладони и стопы (У) | Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча (З) | Прыжки в длину с разбега с приземлением на мат (П) |
| 51 | Построение в шеренгу, поддерживая равнение, повороты направо, налево, кругом, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному, на носках, на внешней стороне стопы, в полуприседе. Ходьба со сменой темпа движения. (П) Ходьба врассыпную | Бег врассыпную (в чередовании с ходьбой) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (П) | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (П) |  | Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге (О) |
| 52 | Построение в шеренгу, поддерживая равнение, повороты направо, налево, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному, на носках, на внешней стороне стопы, в полуприседе. Ходьба со сменой темпа движения. (З) Ходьба врассыпную | Бег врассыпную (в чередовании с ходьбой) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (З) | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (З) |  | Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге (П) |
| 53 | Построение в шеренгу. Проверка равнения, осанки.  Перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному. На носках, с высоким подниманием коленей, на пятках, на внешней стороне стопы. Ходьба обычная. | Бег в колонне по одному (1,5 мин.) | Ходьба между предметами.  Ходьба по канату боком приставным шагом; ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой (З) | Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева(П) | Метание мешочков горизонтальную цель (О) |  |
| 54 | Построение в шеренгу. Проверка равнения, осанки.  Перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному. На носках, с высоким подниманием коленей, на пятках, на внешней стороне стопы. Ходьба обычная. | Бег в колонне по одному (1,5 мин.) | Ходьба между предметами. Ходьба по канату боком приставным шагом; ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой | Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева (З) | Метание мешочков горизонтальную цель (П) |  |
| 55 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по трое в движении (О) | Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием коленей, с остановкой по сигналу, в полуприседе, на носках. | Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени.  (У) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания(П) |  | Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его двумя. (О) | Прыжки через бруски (П) |
| 56 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по трое в движении (З) | Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием коленей, с остановкой по сигналу, в полуприседе, на носках. | Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени.  (З) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (З) |  | Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его двумя.(З) | Прыжки через бруски (З) |
| 57 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по трое в движении (П) | Ходьба в колонне по одному. Ходьба с выполнением задания. Ходьба с остановкой по сигналу и кружением на месте (вправо, влево). Ходьба обычная. | Бег в колонне по одному (2мин) |  | Пролезание в обруч прямо и боком (П) | Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах (У) | Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперёд, (О) |
| 58 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по трое в движении (З) | Ходьба в колонне по одному. Ходьба с выполнением задания. Ходьба с остановкой по сигналу и кружением на месте (вправо, влево). Ходьба обычная. | Бег в колонне по одному (2мин) |  | Пролезание в обруч прямо и боком (З) | Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах (П) | Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперёд, (П) |
| 59 | Шеренга (равнение, осанка). Перестроение в колонну по двое (дистанция) | Ходьба в колонне по двое, с выполнением задания | Бег в колонне по двое (в чередовании с ходьбой) |  | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (П) | Метание в вертикальную цель (О) | Прыжки вверх из глубокого приседа (У) |
| 60 | Шеренга (равнение, осанка). Перестроение в колонну по двое (дистанция) | Ходьба в колонне по двое, с выполнением задания | Бег в колонне по двое (в чередовании с ходьбой) | Ходьба боком приставным шагом по канату с мешочком на голове (З) | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени(З) | Метание в вертикальную цель (П) | Прыжки вверх из глубокого приседа (З) |
| 61 | Шеренга, перестроение в колонну по двое | Ходьба в колонне по двое, на носках, с высоким подниманием коленей, ходьба обычная. Ходьба приставным шагом вперёд | Бег в колонне по двое в чередовании с ходьбой | Ходьба, перешагивая предметы разной высоты, по ребристой доске.  (П) | Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. (О) |  | Прыжки через короткую скакалку (П) |
| 62 | Шеренга, перестроение в колонну по двое | Ходьба в колонне по двое, на носках, с высоким подниманием коленей, ходьба обычная. Ходьба приставным шагом вперёд | Бег в колонне по двое в чередовании с ходьбой | Ходьба, перешагивая предметы разной высоты, по ребристой доске  (З) | Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. (П) |  | Прыжки через короткую скакалку (З) |
| 63 | Шеренга, перестроение в колонну по одному, Перестроение в колонну после ходьбы врассыпную | Ходьба в колонне по одному, приставным шагом вправо, влево, на внешней стороне стопы., на носках Ходьба «змейкой» (О). Ходьба врассыпную | Бег на носках. Бег врассыпную. | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (П) |  | Бросание мяча о стену и ловля, ловля мяча после удара о пол (О) | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (П) |
| 64 | Шеренга, перестроение в колонну по одному.  Перестроение в колонну после ходьбы врассыпную | Ходьба в колонне по одному, приставным шагом вправо, влево, на внешней стороне стопы., на носках Ходьба «змейкой» (О). Ходьба врассыпную | Бег «змейкой» (О). Бег врассыпную. | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (З) |  | Бросание мяча о стену и ловля, ловля мяча после удара о пол (П) | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (З) |
| 65 | Шеренга, колонна.  Перестроение в две шеренги (дистанция) | Ходьба в колонне по одному. Ходьба с перешагиванием через шнуры | Бег с перешагиванием через шнуры (в чередовании с ходьбой) (П) |  | Ползание по прямой на ладонях и ступнях (П) | Перебрасывание мяча друг другу (П) | Прыжки в длину с разбега(О) |
| 66 | Шеренга, колонна.  Перестроение в две шеренги (дистанция) | Ходьба в колонне по одному. Ходьба с перешагиванием через шнуры | Бег с перешагиванием через шнуры (в чередовании с ходьбой) (З) |  | Ползание по прямой на ладонях и ступнях (З) | Перебрасывание мяча друг другу (З) | Прыжки в длину с разбега (О) |
| 67 | Шеренга, колонна  Перестроение в две колонны (в движении) | Ходьба в колонне по одному. Ходьба с выполнением заданий. Ходьба «змейкой» | Бег боком приставным шагом (О). Бег «змейкой» | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (П) | Пролезание в обруч правым и левым боком (П) | Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя руками (О) |  |
| 68 | Шеренга, колонна.  Перестроение в две колонны (в движении) | Ходьба в колонне по одному. Ходьба с выполнением заданий. Ходьба «змейкой» | Бег боком приставным шагом (О). Бег «змейкой» | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания(З) | Пролезание в обруч правым и левым боком (З) | Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя руками (П) |  |
| 69 | Шеренга, колонна. Повороты направо, налево, кругом (прыжком). Перестроение в 3 колонны | Ходьба обычная. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания. | Непрерывный бег  (1,5 мин) | Ходьба по шнуру  боком приставным шагом; ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой (П) | Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с неё, не пропуская реек. (О) |  | Прыжки на двух ногах через шнуры  (П) |
| 70 | Шеренга, колонна. Повороты направо, налево, кругом (прыжком). Перестроение в 3 колонны | Ходьба обычная. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания. | Непрерывный бег  (2 мин) | Ходьба по шнуру  боком приставным шагом; ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой (З) | Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с неё, не пропуская реек. (П) |  | Прыжки на двух ногах через шнуры  (З) |
| 71 | Шеренга, колонна. Повороты направо, налево, кругом (прыжком). Перестроение в две колонны | Ходьба в колонне по одному, на носках, в высоким подниманием коленей, приставным шагом вперёд, ходьба обычная | Непрерывный бег  (1,5мин) |  | Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (П) | Метание мешочков правой, левой рукой на дальность(П) | Прыжки в длину с места (П) |
| 72 | Шеренга, колонна. Повороты направо, налево, кругом (прыжком). Перестроение в две колонны | Ходьба в колонне по одному, на носках, в высоким подниманием коленей, приставным шагом вперёд, ходьба обычная | Непрерывный бег  (2 мин) |  | Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (З) | Метание мешочков правой, левой рукой на дальность(З) | Прыжки в длину с места (З) |

|  |  |
| --- | --- |
| Ритмическая гимнастика  включается в содержание физкультурных занятий, подвижных игр, активный отдых. | Ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперёд и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), с ускорением и замедлением темпа, лёгкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение) |
| Подскоки на месте и с продвижением вперёд, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух- трёх освоенных движений |

Основные движения отрабатываются в подвижных играх

|  |
| --- |
| Бег с ловлей и увертыванием («Ловишки с лентами» и др. игры с бегом) |
| Бег между расставленными предметами («Займи место», «Быстро возьми- быстро положи» и др.) |
| Группами, догоняя убегающих и убегая от ловящих («Догонялки» и др. игры с бегом и ловлей) |
| Бег в заданном темпе, обегая предметы («Пробеги и не задень» и др.) |
| Перебрасывание мяча через сетку («Мяч через сетку» и др.) |
| Забрасывание мяча в баскетбольную корзину («Забрось мяч в корзину» и др.) |

Перспективный план спортивных игр и упражнений на прогулке

|  |  |
| --- | --- |
| Сентябрь | |
| Бег  Элементы футбола | Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза  Челночный бег 3х10  Пробегание на скорость 20 м  Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении  Ведение мяча ногой между и вокруг предметов  Отбивание мяча о стенку  Передача мяча ногой друг другу 3-5 м |
| Октябрь | |
| Бег | Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза |
| Ноябрь | |
| Бег | Медленный бег 250-300 м |
| Декабрь | |
| Катание на санках  Элементы хоккея | Катание друг друга по прямой  Катание друг друга со скоростью  Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении,  закатывать её в ворота. |
| Январь | |
| Катание на санках  Элементы хоккея | Катание друг друга на санках. Игры-эстафеты с санками.  Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении,  закатывать её в ворота. |
| Февраль | |
| Катание на санках | Катание друг друга на санках. Игры-эстафеты с санками. |
| Март | |
| Метание | Игровые упражнения с метанием. |
| Апрель | |
| Элементы баскетбола | Перебрасывание мяча друг другу от груди  Ведение мяча правой и левой рукой  Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди |
| Май | |
| Бег | Медленный бег 250-300 м |
| Скакалка  Элементы футбола | Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую шагом  Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую бегом  Прыжки со скакалкой: прыжки через вращающуюся скакалку на двух ногах  Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении  Ведение мяча ногой между и вокруг предметов  Отбивание мяча о стенку  Передача мяча ногой друг другу 3-5 м  Игра по упрощённым правилам |

Активный отдых

|  |  |
| --- | --- |
| Физкультурный праздник 2 раза в год | Зимний спортивный праздник 1.5 час |
| Летний спортивный праздник 1,5 час |
| Физкультурный досуг 1 раз в месяц во второй половине дня | Сентябрь «Год прошёл, мы подросли» |
| Октябрь «Сбор урожая» |
| Ноябрь «Дружба-это не работа» |
| Декабрь «Новый год» |
| Январь «Зимние виды спорта» |
| Февраль «День Защитника отечества» |
| Март «Мамин день» |
| Апрель «День космонавтики» |
| Май «День Победы» |
| День здоровья 1 раз в квартал | Октябрь «Чистота- залог здоровья» вопросы гигиены |
| Декабрь В здоровом теле- здоровый дух» |
| Апрель «Надо спортом заниматься» спартакиада |
| Туристические прогулки (пешие прогулки)  В одну сторону 30-40 мин, общая продолжительность, не более 1,5-2 час. 20 мин непрерывного движения 10 мин перерыв | Кристаллы здоровья» ориентировка на местности (поиск кристаллов здоровья) |
| «Мы помним, мы гордимся» поход к памятнику героям войны |

**От 6 до 8 лет**

**1) Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

**Основные движения:**

**бросание, катание, ловля, метание**: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лёжа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому). **ползание, лазанье:** ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролёта на пролёт по диагонали; пролезание в обруч разными способами;

**ходьба:** ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

**бег:** бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четвёрками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой

**прыжки:** подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование; прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места;

**упражнения в равновесии:** подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперёд, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки»

**Общеразвивающие упражнения:**

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

**Ритмическая гимнастика:**

танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперёд в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперёд, назад, в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперёд, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трёх движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

**Строевые упражнения:**

быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчёт на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

**2) Подвижные игры.**

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

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

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

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

***Дополнение:***

«Быстро возьми», «День,ночь,огонь,вода», «Змея в траве», «Ловцы обезьян», «Пожиратель рыб», «Туннель»,«Через верёвку», «Чьё звено скорее соберётся», «Дракон», «Переправа на плотах», «Ручейки и озёра», «Смелый охотник».

**Эстафеты**.

«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования**.

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

**Народные игры**.

«Гори, гори ясно!», «Лапта»

**Игры и упражнения для профилактики осанки и плоскостопия.**

«Барабан», «Кто быстрее спрячет простынку?», «Великаны и карлики», «Волны качаются», «Спрыгни в воду», «Поднять паруса», «Рыбки и акула», «Ель, ёлка, ёлочка», «Донеси платок», «Лошадка», «Резвый мешочек», «Шла коза по лесу», «Снежинки», «Пятнашки – ёлочкой», «Пройди – не ошибись», «Ловкие пальцы».

**3) Спортивные игры**

**Элементы баскетбола**: передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола**: передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

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

**Бадминтон:** перебрасывать волан на сторону партнёра без сетки (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

**4) Спортивные упражнения.**

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость

**5) Формирование основ здорового образа жизни**: расширять, уточнять и закреплять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достиженияхотечественных спортсменов. Дать доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнёром, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарём, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучать детей следить за своей осанкой, формировать представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывать чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживать стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

**6) Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги:2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

**Перспективный план освоения основных движений в соответствии с ФОП. Подготовительная группа.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Построение | Ходьба | Бег | Равновесие | Ползание | Метание | Прыжки |
| 1 | Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки, перестроение в колонну по одному. Перестроение в две колонны  (П) | Ходьба обычная, в колонне по одному  Ходьба на носках.  Ходьба врассыпную.(П) | Бег в колонне по одному. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне по одному(П) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (У) |  | Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (О) | Прыжки с продвижением вперёд через шнуры  (П) |
| 2 | Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки, перестроение в колонну по одному. Перестроение в две колонны | Ходьба обычная, в колонне по одному  Ходьба на носках.  Ходьба врассыпную  (З) | Бег в колонне по одному. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне по одному | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (П) |  | Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (П) | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд через шнуры(З) |
| 3 | Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки, перестроение в колонну по одному. Повороты направо, налево (прыжком) Перестроение в две колонны | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий (П) | Бег в колонне по одному в среднем темпе до 2 мин. |  | Лазание под дугу,  не касаясь руками пола и не задевая его (П) | Перебрасывание мяча через сетку(шнур) (У) | Подпрыгивание на двух ногах на месте («Достань до предмета») (П) |
| 4 | Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки, перестроение в колонну по одному. Повороты направо, налево (прыжком) Перестроение в две колонны (размыкание) | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий (З) | Бег в колонне по одному в среднем темпе до 2 мин. |  | Лазание под дугу,  не касаясь руками пола и не задевая его (З) | Перебрасывание мяча через сетку(шнур) (П) | Подпрыгивание на двух ногах на месте («Достань до предмета») (З) |
| 5 | Шеренга, перестроение в колонну . | Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах за­ ла (площадки) по ориентирам. | Бег в колонне по одному в умеренном темпе | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания(П) | Ползание по гимнастической скамейке на животе (П) | Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками |  |
| 6 | Шеренга, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по двое, с высоким подниманием коленей, на носках. Ходьба обычная. | Бег в колонне по одному в умеренном темпе (З) | Ходьба по гимн. скамейке с выполнением задания (З) | Ползание по гимнастической скамейке на животе(З) | Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками |  |
| 7 | Шеренга, проверка равнения. Круг | Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках. Ходьба обычная. Ходьба с изменением темпа движения(О) | Бег с изменением темпа движения в чередовании с ходьбой (О) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (П) | Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.  (П) |  | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч(О) |
| 8 | Шеренга, проверка равнения, осанки. Круг | Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках. Ходьба обычная. Ходьба изменением темпа движения(П) | Бег с изменением темпа движения в чередовании с ходьбой (П) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (З) | Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.  (З) |  | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (П) |
| 9 | Шеренга, проверка равнения, осанки. Повороты направо, налево (прыжком).  2 колонны (дистанция, интервалы) | Ходьба в колонне по одному, ходьба между предметами (П) | Бег между предметами (П) в чередовании с ходьбой | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (П) |  | Бросание малого мяча вверх и ловля его двумя руками (О) | Прыжки на одной ноге через шнуры  (У) |
| 10 | Шеренга, проверка равнения, осанки. Повороты направо, налево (прыжком).  2 колонны (дистанция, интервалы) | Ходьба в колонне по одному, ходьба между предметами(З) | Бег в между предметами в чередовании с ходьбой (З) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (З) |  | Бросание малого мяча вверх и ловля его двумя руками (П) | Прыжки на одной ноге через шнуры  (П) |
| 11 | Шеренга, колонна.  Перестроение в колонны в движении, соблюдая дистанцию и интервалы | Ходьба в колонне по одному, на носках, со сменой направления движения по сигналу. Ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба обычная.(П) | Бег с перепрыгиванием через предметы  в чередовании с перешагиванием в ходьбе (П) |  | Ползание на ладонях и ступнях в прямом направ­лении, лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке (П) | Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант)+ забрасывание в корзину (О) | Спрыгивание с высоты (П) |
| 12 | Шеренга, колонна  Перестроение в колонны в движении, соблюдая дистанцию и интервалы | Ходьба в колонне по одному, на носках, со сменой направления движения по сигналу. Ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба обычная (З) | Бег с перепрыгиванием через предметы  в чередовании с перешагиванием в ходьбе (З) |  | Ползание на ладонях и ступнях в прямом направ­лении, лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.(З) | Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант)+ забрасывание в корзину(З) | Спрыгивание с высоты (З) |
| 13 | Шеренга, колонна  Перестроение в колонны в движении, соблюдая дистанцию и интервалы | Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен; с выполнением задания (П) | Бег в среднем темпе (1,5 мин.) | Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками. (О) | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) (П) | Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант)  (П) |  |
| 14 | Шеренга, колонна  Перестроение в колонны в движении, соблюдая дистанцию и интервалы | Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен; с выполнением задания (З) | Бег в среднем темпе (2 мин.) | Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками. (П) | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) (З) | Ведение мяча по прямой (баскет. вариант)  (З) |  |
| 15 | Шеренга, перестроение в колонну по двое | Ходьба в колонне  по двое, на носках. с высоким подниманием коленей, приставным шагом вперёд. Ходьба обычная. | Бег в колонне по двое в чередовании с ходьбой | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (П) | Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром, подталкивая мяч вперёд. (У) |  | Прыжки на одной ноге между предметами (О) |
| 16 | Шеренга, перестроение в колонну по двое | Ходьба в колонне  по двое, на носках. с высоким подниманием коленей, приставным шагом вперёд. Ходьба обычная. | Бег в колонне по двое в чередовании с ходьбой | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания(З) | Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром, подталкивая мяч вперёд. (З) |  | Прыжки на одной ноге между предметами (П) |
| 17 | Равнение в шеренге по команде. Расчёт на «первый-второй» Поворот направо (налево) по разделениям выполняется на два счёта.  (О) Перестроение в колонну по двое | Ходьба в колонне по двое, с выполнением заданий, Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения  (У) | Бег в колонне по двое. Бег с ускорением и замедлением темпа движения ( в чередовании с ходьбой) (У) | Ходьба по канату боком приставным шагом; ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой (П) |  | Ведение мяча по прямой (баскет. вариант) (П) | Прыжки на двух ногах через шнуры(П) |
| 18 | Равнение в шеренге по команде. Расчёт на «первый-второй» Поворот направо (налево) по разделениям выполняется на два счёта.  (П).Перестроение в колонну по двое | Ходьба в колонне по двое, с выполнением заданий, Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения (З) | Бег в колонне по двое. Бег с ускорением и замедлением темпа движения (в чередовании с ходьбой) (З) | Ходьба по канату боком приставным шагом; ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой (З) |  | Ведение мяча по прямой (баскет. вариант) (З) | Прыжки на двух ногах через шнуры  (З) |
| 19 | Равнение в шеренге по команде. Расчёт на «первый-второй» Поворот направо (налево) по разделениям выполняется на два счёта.  (П).Перестроение в две колонны (дистанция, интервалы) | Ходьба в колонне по одному, на носках, приставным шагом вправо, влево, на пятках. Ходьба с изменением направления движения. (У) | Бег с изменением направления движения (в чередовании с ходьбой) (У) |  | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) (П) | Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах(П) | Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд(О) |
| 20 | Равнение в шеренге по команде. Расчёт на «первый-второй» Поворот направо (налево) по разделениям выполняется на два счёта.  (П).Перестроение в две колонны (дистанция, интервалы) | Ходьба в колонне по одному, на носках, приставным шагом вправо, влево, на пятках. Ходьба с изменением направления движения (З) | Бег с изменением направления движения (в чередовании с ходьбой) (З) |  | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) (З) | Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах(З) | Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд(П) |
| 21 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по двое. | Ходьба в колонне по одному, на носках, в полуприседе, с высоким подниманием коленей. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения. | Бег в колонне по одному, бег врассыпную и нахождением своего места в колонне (П) | Ходьба по гимн. скамейке с выполнением задания (П) | Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке (П) | Ведение мяча одной рукой с продвижением вперёд (О) |  |
| 22 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по двое | Ходьба в колонне по одному, на носках, в полуприседе, с высоким подниманием коленей. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения. | Бег в колонне по одному, бег врассыпную и нахождением своего места в колонне (З) | Ходьба по гимн. скамейке с выполнением задания (З) | Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке(З) | Ведение мяча одной рукой с продвижением вперёд (П) |  |
| 23 | Шеренга, колонна | Ходьба в колонне по одному. Ходьба между предметами. Ходьба врассыпную с остановкой по сигналу и принятием определённой позы (П) | Бег между предметами (в чередовании с ходьбой) Бег врассыпную с остановкой по сигналу и принятием определённой позы (в чередовании с ходьбой)(П) | Ходьба по гимн. скамейке с выполнением задания (О) | Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт.(О) |  | Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно (П) |
| 24 | Шеренга, колонна | Ходьба в колонне по одному Ходьба между предметами.  Ходьба врассыпную с остановкой по сигналу и принятием определённой позы(З) | Бег между предметами (в чередовании с ходьбой)  Бег врассыпную с остановкой по сигналу и принятием определённой позы (в чередовании с ходьбой) (З) | Ходьба по гимн. скамейке с выполнением задания (П) | Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт. (П) |  | Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно (З) |
| 25 | Построение в шеренгу, поддерживая равнение. Повороты направо, налево, кругом. Перестроение в колонну по одному, по двое (дистанция) | Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием коленей, на пятках, приставным шагом вперёд.  Ходьба между предметами. (П) | Бег в колонне по одному.  Бег между предметами ( в чередовании с ходьбой) (П) | Ходьба по наклонной доске (О) |  | Бросание малого мяча вверх и ловля его двумя руками (П) | Прыжки на двух ногах между предметами (П) |
| 26 | Построение в шеренгу, поддерживая равнение. Повороты направо, налево, кругом. Перестроение в колонну по одному, по двое (дистанция) | Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием коленей, на пятках, приставным шагом вперёд. Ходьба между предметами.(З) | Бег в колонне по одному.  Бег между предметами (в чередовании с ходьбой) (З) | Ходьба по наклонной доске  (П) |  | Бросание малого мяча вверх и ловля его двумя руками (З) | Прыжки на двух ногах между предметами (З) |
| 27 | Равнение в шеренге по команде. Расчёт на «первый-второй» Поворот направо (налево) по разделениям  Перестроение в колонну по двое. 2 шеренги | Ходьба в колонне по двое, на носках. Ходьба приставным шагом вправо, влево. | Бег в колонне по двое в чередовании с ходьбой (П) |  | Перелезание через препятствия (П) | Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши (П) | Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд (О) |
| 28 | Равнение в шеренге по команде. Расчёт на «первый-второй» Поворот направо (налево) по разделениям. Перестроение в колонну по двое. 2 шеренги | Ходьба в колонне по двое, на носках. Ходьба приставным шагом вправо, влево. | Бег в колонне по двое в чередовании с ходьбой (З) |  | Перелезание через препятствия (З) | Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши  (З) | Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд (П) |
| 29 | Построение в шеренгу, поддерживая равнение, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному. Ходьба с выполнением заданий | Бег в колонне по одному с остановкой по сигналу (П) | Ходьба по рейке гимнастической скамейки (О) | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) (П) | Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его дву­мя руками (П) |  |
| 30 | Построение в шеренгу, поддерживая равнение, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному. Ходьба с выполнением заданий | Бег в колонне по одному с остановкой по сигналу (З) | Ходьба по рейке гимнастической скамейки (П) | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) (З) | Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его дву­мя руками (З) |  |
| 31 | Шеренга. Круг | Ходьба по кругу, врассыпную | Бег по кругу, врассыпную ( в чередовании с ходьбой) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (П) | Лазанье по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек (О) |  | Прыжки на одной ноге между предметами (П) |
| 32 | Шеренга. Круг | Ходьба по кругу | Бег по кругу, врассыпную ( в чередовании с ходьбой) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (З) | Лазанье по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек (П) |  | Прыжки на одной ноге между предметами (З) |
| 33 | Рождественские каникулы | | | | | | |
| 34 |  | | | | | | |
| 35 | Шеренга, колонна | Ходьба в колонне по одному. Ходьба с выполнением заданий. Ходьба между предметами. | Бег между предметами (в чередовании с ходьбой) |  | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени | Метание в горизонтальную цель | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (с мешочком) |
| 36 | Шеренга, колонна | Ходьба в колонне по одному. Ходьба с выполнением заданий. Ходьба между предметами. | Бег между предметами (в чередовании с ходьбой) |  | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени | Метание в горизонтальную цель | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (с мешочком) |
| 37 | Построение в шеренгу, поддерживая равнение, перестроение в колонну по одному. | Ходьба в колонне по одному, на носках. Ходьба приставным шагом вправо, влево, перекатом с пятки на носок. Ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы | Бег с перешагиванием через предметы без паузы (в чередовании с ходьбой) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (П) | Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края. | Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками | Прыжки через скакалку |
| 38 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. | Ходьба в колонне по одному, на носках. Ходьба приставным шагом вправо, влево,  перекатом с пятки на носок. Ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы | Бег с перешагиванием через предметы без паузы (в чередовании с ходьбой) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (З) | Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края. | Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками | Прыжки через скакалку |
| 39 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, скрестным шагом, спиной вперёд | Бег в колонне по одному (2мин) | Ходьба по наклонной доске (П) |  | Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля дву­мя руками. | Прыжки через предметы (П) |
| 40 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, скрестным шагом, спиной вперед | Бег в колонне по одному (2мин) | Ходьба по наклонной доске  (З) |  | Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля дву­мя руками. | Прыжки через предметы (З) |
| 41 | Построение в шеренгу, поддерживая равнение, повороты направо, налево, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному, Ходьба с выполнением заданий. | Бег в колонне по одному. Бег, высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук(О) |  | Подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке(П) | Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд шагом (П) | Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, про­двигаясь вперёд (О) |
| 42 | Построение в шеренгу, поддерживая равнение, повороты направо, налево, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному, Ходьба с выполнением заданий. | Бег в колонне по одному. Бег, высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук(П) |  | Подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (З) | Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд шагом (З) | Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, про­двигаясь вперёд  (П) |
| 43 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному; приставным шагом вперёд; ходьба с остановкой по сигналу и выполнением задания. Ходьба спиной вперёд. | Бег в колонне по одному, с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперёд (О) | Ходьба парами по стоящим рядом параллельно гим­настическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, го­лову и спину держать прямо (У) | Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз.(О) | Метание мешочков в горизонтальную цель (П) |  |
| 44 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному; приставным шагом вперёд; ходьба с остановкой по сигналу и выполнением задания. Ходьба спиной вперёд. | Бег в колонне по одному, с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперёд (О) | Ходьба парами по стоящим рядом параллельно гим­настическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, го­лову и спину держать прямо (З) | Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. (П) | Метание мешочков в горизонтальную цель(З) |  |
| 45 | Шеренга (проверка осанки и равнения), повороты (направо, налево, кругом), колонна, перестроение в колонну по двое, четверо (интервалы, дистанция) (О) | Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, мелким, широким шагом, с выполнением заданий, ходьба обычная (П) | Медленный бег в колонне по одному (2 мин) (У) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (О) | Переползание через несколько препятствий(П) |  | Прыжки из обруча в обруч(П) |
| 46 | Шеренга (проверка осанки и равнения), повороты (направо, налево, кругом), колонна, перестроение в колонну по двое, четверо (интервалы, дистанция) (П) | Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, мелким, широким шагом, с выполнением заданий, ходьба обычная (З) | Медленный бег в колонне по одному(до 3 мин.) (П) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (П) | Переползание через несколько препятствий(З) |  | Прыжки из обруча в обруч (З) |
| 47 | Построение в шеренгу, поддерживая равнение, повороты направо, налево, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному, ходьба со сменой направления движения. Ходьба врассыпную | Бег со сменой направления движения. Бег врассыпную (в чередовании с ходьбой) | Ходьба по канату боком приставным шагом; ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой (П) |  | Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посредине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя (О) | Два прыжка на правой ноге, два на левой; ноги вместе-врозь.  (П) |
| 48 | Построение в шеренгу, поддерживая равнение, повороты направо, налево, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному, ходьба со сменой направления движения. Ходьба врассыпную | Бег со сменой направления движения.  Бег врассыпную (в чередовании с ходьбой) | Ходьба по канату боком приставным шагом; ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой (З) |  | Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посредине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя (П) | Два прыжка на правой ноге, два на левой; ноги вместе-врозь.  (З) |
| 49 | Шеренга, равнение, расчёт на 1,2, перестроение в две шеренги, колонны. | Ходьба в колонне по двое, с выполнением задания | Бег в колонне по двое, с выполнением задания |  | Подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке(П) | Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча (П) | Прыжки в длину с разбега с приземлением на мат |
| 50 | Шеренга, равнение, расчёт на 1,2, перестроение в две шеренги, колонны. | Ходьба в колонне по двое, с выполнением задания | Бег в колонне по двое, с выполнением задания |  | Подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке(З) | Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча (З) | Прыжки в длину с разбега с приземлением на мат (П) |
| 51 | Построение в шеренгу, поддерживая равнение, повороты направо, налево, кругом, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному, на носках, на внешней стороне стопы, в полуприседе. Ходьба со сменой темпа движения. (П) Ходьба врассыпную | Бег врассыпную (в чередовании с ходьбой) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (П) | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (П) |  | Прыжки через скакалку на месте (с продвижением вперёд) (О) |
| 52 | Построение в шеренгу, поддерживая равнение, повороты направо, налево, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному, на носках, на внешней стороне стопы, в полуприседе. Ходьба со сменой темпа движения. (З) Ходьба врассыпную | Бег врассыпную (в чередовании с ходьбой) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (З) | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (З) |  | Прыжки  через скакалку  на месте (с продвижением вперёд) (П) |
| 53 | Построение в шеренгу. Проверка равнения, осанки.  Перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному. На носках, с высоким подниманием коленей, на пятках, на внешней стороне стопы. Ходьба обычная. | Медленный бег в колонне по одному (2мин.) | Ходьба между предметами.  Ходьба по канату боком приставным шагом; ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой (З) | Лазание на гимнастическую лестницу (одноимённым способом) (О) |  | Прыжки на правой и левой ноге между предметами |
| 54 | Построение в шеренгу. Проверка равнения, осанки.  Перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному. На носках, с высоким подниманием коленей, на пятках, на внешней стороне стопы. Ходьба обычная. | Медленный бег в колонне по одному (3 мин.) | Ходьба между предметами. Ходьба по канату боком приставным шагом; ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой | Лазание на гимнастическую лестницу (П) |  | Прыжки на правой и левой ноге между предметами |
| 55 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по трое в движении (П) | Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием коленей, с остановкой по сигналу, в полуприседе, на носках. | Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени.  (У) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания(П) |  | Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его двумя. (О) | Прыжки через скакалку(П) |
| 56 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по трое в движении (З) | Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием коленей, с остановкой по сигналу, в полуприседе, на носках. | Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени.  (З) | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (З) |  | Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его двумя. (З) | Прыжки через скакалку(З) |
| 57 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по трое в движении | Ходьба в колонне по одному. Ходьба с выполнением задания. Ходьба с остановкой по сигналу и кружением на месте (вправо, влево). Ходьба обычная. | Бег в колонне по одному (2мин) |  | Пролезание в обруч прямо и боком (П) | Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах (У) | Прыжки в длину с места (У) |
| 58 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по трое в движении | Ходьба в колонне по одному. Ходьба с выполнением задания. Ходьба с остановкой по сигналу и кружением на месте (вправо, влево). Ходьба обычная. | Бег в колонне по одному (2мин) |  | Пролезание в обруч прямо и боком (З) | Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах (П) | Прыжки в длину с разбег(У) |
| 59 | Шеренга (равнение, осанка). Перестроение в колонну по двое (дистанция) | Ходьба в колонне по двое, с выполнением задания | Бег в колонне по двое (в чередовании с ходьбой) |  | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (П) | Метание в вертикальную цель (О) | Прыжки вверх из глубокого приседа (У) |
| 60 | Шеренга (равнение, осанка). Перестроение в колонну по двое (дистанция) | Ходьба в колонне по двое, с выполнением задания | Бег в колонне по двое (в чередовании с ходьбой) | Ходьба боком приставным шагом по канату с мешочком на голове (З) | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени(З) | Метание в вертикальную цель (П) | Прыжки вверх из глубокого приседа (З) |
| 61 | Шеренга, перестроение в колонну по двое | Ходьба в колонне по двое, на носках, с высоким подниманием коленей, ходьба обычная. Ходьба приставным шагом вперёд | Бег в колонне по двое в чередовании с ходьбой | Ходьба, перешагивая предметы разной высоты, по ребристой доске.  (П) | Лазанье на гимнастическую стенку разноимённым способом и спуск вниз, не пропуская реек. (О) |  | Прыжки через предметы (П) |
| 62 | Шеренга, перестроение в колонну по двое | Ходьба в колонне по двое, на носках, с высоким подниманием коленей, ходьба обычная. Ходьба приставным шагом вперёд | Бег в колонне по двое в чередовании с ходьбой | Ходьба, перешагивая предметы разной высоты, по ребристой доске  (З) | Лазанье на гимнастическую стенку способом и спуск разноимённым способом вниз, не пропуская реек. (П) |  | Прыжки через предметы (З) |
| 63 | Шеренга, перестроение в колонну по одному, Перестроение в колонну после ходьбы врассыпную. | Ходьба в колонне по одному, приставным шагом вправо, влево, на внешней стороне стопы., на носках Ходьба «змейкой» . Ходьба врассыпную | Бег «змейкой» Бег врассыпную. | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (П) |  | Бросание мяча о стену и ловля, ловля мяча после удара о пол (О) | Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд (П) |
| 64 | Шеренга, перестроение в колонну по одному.  Перестроение в колонну после ходьбы врассыпную. | Ходьба в колонне по одному, приставным шагом вправо, влево, на внешней стороне стопы., на носках Ходьба «змейкой». Ходьба врассыпную | Бег «змейкой» Бег врассыпную. | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (З) |  | Бросание мяча о стену и ловля, ловля мяча после удара о пол (П) | Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд (З) |
| 65 | Шеренга, колонна.  Перестроение в две шеренги (дистанция) | Ходьба в колонне по одному. Ходьба с перешагиванием через шнуры | Бег с перешагиванием через шнуры (в чередовании с ходьбой) (П) |  | Пролезание в обруч правым и левым боком (П) | Ведение мяча одной рукой | Прыжки в длину с места(О) |
| 66 | Шеренга, колонна.  Перестроение в две шеренги (дистанция) | Ходьба в колонне по одному. Ходьба с перешагиванием через шнуры | Бег с перешагиванием через шнуры (в чередовании с ходьбой) (З) |  | Пролезание в обруч правым и левым боком (З) | Ведение мяча одной рукой | Прыжки в длину с разбега (О) |
| 67 | Шеренга, колонна  Перестроение в 2,4 колонны | Ходьба в колонне по одному. Ходьба с выполнением заданий. Ходьба «змейкой» | Бег боком приставным шагом (О). Бег «змейкой» | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (П) | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) (П) | Подбрасывание и ловля мяча |  |
| 68 | Шеренга, колонна.  Перестроение в 2,4колонны | Ходьба в колонне по одному. Ходьба с выполнением заданий. Ходьба «змейкой» | Бег боком приставным шагом (О). Бег «змейкой» | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания(З) | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) (П) | Подбрасывание и ловля мяча |  |
| 69 | Шеренга, колонна. Повороты направо, налево, кругом (прыжком). Перестроение в 2,4 колонны | Ходьба обычная. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания. | Непрерывный бег  (2мин) | Ходьба по шнуру  боком приставным шагом; ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой (П) | Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз(У) |  | Прыжки на двух ногах через шнуры  (П) |
| 70 | Шеренга, колонна. Повороты направо, налево, кругом Перестроение в 2,4 колонны | Ходьба обычная. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания. | Непрерывный бег  (3 мин) | Ходьба по шнуру  боком приставным шагом; ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой (З) | Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз (У) |  | Прыжки на двух ногах через шнуры  (З) |
| 71 | Шеренга, колонна. Повороты направо, налево, кругом Перестроение в две колонны | Ходьба в колонне по одному, на носках, в высоким подниманием коленей, приставным шагом вперёд, ходьба обычная | Непрерывный бег  (2мин) |  | Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (П) | Метание мешочков правой, левой рукой на дальность(П) | Прыжки в длину с места (П) |
| 72 | Шеренга, колонна. Повороты направо, налево, кругом. Перестроение в две колонны | Ходьба в колонне по одному, на носках, в высоким подниманием коленей, приставным шагом вперёд, ходьба обычная | Непрерывный бег  (3мин) |  | Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (З) | Метание мешочков правой, левой рукой на дальность(З) | Прыжки в длину с места (З) |

Ритмическая гимнастика

|  |  |
| --- | --- |
| Музыкально-ритмические движения  включаются в содержание физкультурных занятий, подвижных игр, активный отдых. | Танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочерёдное выбрасывание ног вперёд в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперёд, назад в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперёд, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки |

Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сентябрь | Бег | Быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами |
| Челночный бег 3х10 |
| Бег наперегонки |
| Элементы футбола | Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой стоя на месте |
| Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота. Игра по упрощенным правилам |
| Октябрь | Элементы футбола | Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой стоя на месте |
|  |  | Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота. Игра по упрощенным правилам |
| Ноябрь | Метание | Игровые упражнения с метанием |
|  |
| Декабрь | Элементы хоккея (без коньков на снегу, на траве) | Ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы |
| Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой |
| Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними |
| Забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (слева и справа) |
| Попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения |
|  |  |
| Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с разбега с переходом в приседание |
| Скольжение на правой, левой ноге, попеременно отталкиваясь |
| Январь | Катание на санках | Игровые задания и соревнования в катании на скорость |
|  |
| Февраль | Элементы хоккея (без коньков на снегу, на траве) | Ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы |
| Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой |
| Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними |
| Забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (слева и справа) |
| Попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения |
| Март |  |  |
|  |
| Апрель | Элементы баскетбола | Передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча) |
| Передача мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении |
| Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон |
| Забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча |
| Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу |
| Май | Бадминтон  Бег | Перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, правильно удерживая ракетку |
| Бег со сменой темпа движения. Со скакалкой |

Активный отдых

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физкультурный праздник 2 раза в год не более 1,5 час | Зимний спортивный праздник | |
| Летний спортивный праздник | |
| Физкультурный досуг 1 раз в месяц во второй половине дня 40-45 мин | Сентябрь Год прошёл, мы подросли | |
| Октябрь Сбор урожая | |
| Ноябрь Дружба-это не работа. | |
| Декабрь В здоровом теле- здоровый дух | |
| Январь Зимние виды спорта | |
| Февраль День защитника отечества | |
| Март Мамин день | |
| Апрель День космонавтики | |
| Май День Победы | |
| День здоровья 1 раз в квартал | Октябрь Я и мое здоровье | |
| Декабрь Зимние виды спорта  Катание на санках | Игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость |
|  | |
|  | |
| Туристические прогулки и экскурсии  время перехода в одну сторону 30-40 мин, общая продолжительность не более 2- 2,5 час. Непрерывно 20-30 мин перерыв не менее 10 мин | Экскурсия в школу, школьный стадион, в библиотеку.  Экскурсия к памятнику боевой славы (Май) | |
|  | |
|  | |

Строевые упражнения

|  |
| --- |
| Равнение в колонне, шеренге |
| Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу |
| Расчёт на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две |
| Размыкание и смыкание приставным шагом |
| Повороты направо налево, кругом |
| Повороты во время ходьбы на углах площадки |
| Ходьба в различных построениях |

**2.4. Интеграция с другими образовательными областями**

Процесс интеграции представляет собой объединение в единое целое ранее разрозненных компонентов и элементов системы на основах взаимозависимости. Принцип интеграции ОО выступает как основополагающий принцип работы ДОО. В педагогической науке понятие «интеграция в сфере образования» определяется как средство и условие достижения целостности мышления. Интегративный подход даёт возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы деятельности

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательная область** | **Формы работы** |
| **Социально-коммуникативное развитие** | Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственно-волевых качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Побуждение к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой |
| **Познавательное развитие** | Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. Измерение расстояний условными мерками, подсчёт количества движений, ориентировка в пространстве, придумывание новых образных названий упражнениям, выполнение различных упражнений, отражающих сезонные явления, объекты природы, выполнение упражнений под музыку |
| **Речевое развитие** | Обогащать активный словарь на занятиях физической культуры (команды, построения, виды движений и упражнений), развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх. Развивать умение понимать обращенную речь с опорой и без опоры на наглядность при выполнении физических упражнений и в подвижных играх, обогащать словарь детей за счёт расширения представлений о физических упражнениях, исходных положениях, зимних и летних видах спорта, подвижных игр и эстафет, развивать умение соблюдать этику общения в условиях коллективного взаимодействия. |
| **Художественно- эстетическое развитие** | Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок, сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек. Отражение впечатлений детей о прослушанных и знакомых произведений, литературных героях и событий на физкультурных занятиях и спортивных досугах; использование различных жанров фольклора (загадки, заклички, считалки) на физкультурных занятиях, спортивных праздниках, подвижных играх; освоение элементов танца и ритмопластикии для создания танцевальных композиций спортивного направления. |

**2.5. Образовательная деятельность в режимных процессах (ОО Физическое развитие)**

|  |  |
| --- | --- |
| Режимные процессы | Образовательная деятельность |
| Утренний отрезок времени | индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО Физическое развитие, оздоровительные и закаливающие процедуры, двигательная деятельность (подвижные игры, гимнастика и другое). |
| Занятия | В каждой возрастной группе в неделю проводится 2 физкультурных занятия в зале и одно на прогулке. |
| Прогулка | Проведение физкультурных занятий (в содержание занятий входят подвижные игры и спортивные упражнения); организация подвижных игр и спортивных упражнений направленных на оптимизацию режима двигательной активности; индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО Физическое развитие; проведение спортивных праздников. |
| Вторая половина дня | закаливающие процедуры (гимнастика пробуждения), проведение спортивных досугов, праздников; индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО Физическое развитие, работа с родителями (законными представителями) |

**2.6. Условия, способы и приёмы поддержки детской инициативы**

Любая деятельность ребёнка ДОО может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности, например:

самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений.

|  |  |
| --- | --- |
| **Условия поддержки детской инициативы** | Уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребёнка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы;  организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребёнка в деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности.  Расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей задач, которые ребёнок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребёнка творчества, сообразительности, поиска новых подходов;  поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребёнка в ДОО, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы.  Создавать условия для развития произвольности в деятельности, использовать игры и упражнения, направленных на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребёнка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата.  Поощрять и поддерживать желание детей получать результат деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребёнку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата.  Внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к ее дозированию;  поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребёнка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения. |
| **Способы и приемы поддержки детской инициативы** | Не спешить на помощь ребёнку, если он испытывает затруднения решения задачи, побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи дать совет, задать наводящий вопрос, активизировать имеющийся у ребёнка опыт.  Дать возможность ребёнку самостоятельно решить поставленную задачу. Помочь в поиске разных вариантов решения одной задачи, поощрять активность детей в поиске, принимать любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживать инициативу и творческие решения, акцентировать внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобрять, хвалить за результат, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных действий.  Особое внимание уделять общению с детьми в период кризиса семи лет: характерные для ребёнка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребёнком. Уделять внимание ребёнку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Поддерживать ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.  Акцентировать внимание на освоение ребёнком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель(или принять её от педагога), обдумать способы её достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат. Предложить детям средства, помогающие детям планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели.  Уделять внимание обогащению РППС, обеспечивающей поддержку инициативности ребёнка |

**2.7. Работа с родителями (законными представителями)**

Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) придерживается следующих требований:

приоритет семьи в воспитании, образовании и развитии ребёнка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка;

открытость: для родителей (законных представителей) доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребенка в ДОО, предоставлен свободный доступ в ДОО, между педагогом и родителями (законными представителями происходит обмен информацией об особенностях развития ребёнка в ДОО и семье;

взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагога и родителей (законных представителей), позитивный настрой на общение и сотрудничество, этичное и разумное использование полученной информации в интересах детей;

индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии в совместное решение образовательных задач учитываются особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребёнка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей).

**Деятельность инструктора по физической культуре по построению взаимодействия с родителями (законными представителями)**

|  |  |
| --- | --- |
| Направление | Деятельность инструктора |
| диагностико- аналитическое | получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, ее запросах в отношении охраны здоровья и развития ребёнка; об уровне компетенции родителей (законных представителей) по вопросам особенностей физического развития детей дошкольного возраста; планирование работы с семьёй с учётом проведенного анализа |
| просветительское | просвещение родителей (законных представителей) по повышению уровня компетенции в вопросах здоровьесбережения ребёнка:  информирование о фактах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребёнка (рациональная организация режима дня для ребёнка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребёнком и другое)  информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО в решении данных задач;  знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями проводимыми в ДОО |
| консультационное | консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребенком, преодоления возникающих проблем воспитания и обучения детей; способам организации и участия в детских деятельностях, образовательном процессе и другом |

**План работы с родителями**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание работы | Месяцы | | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1  1Сообщение по теме: «Чему научатся ваши дети в учебном году» | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 Анкетирование родителей «Ваши дети и их здоровье» | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 «Любим спортом заниматься» (фотовыставка) |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| 4 Опрос «Об уровне компетенции родителей (законных представителей)  по вопросам особенностей физического развития детей дошкольного возраста» |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 Консультации  «Советы по укреплению физического здоровья детей» |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| «Кинезиологические упражнения для дошкольников» |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| «Профилактика плоскостопия» |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| 4. Информация  «Требования к форме одежды детей на занятиях по физической культуре» | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Зарядка-это весело» | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «ГТО в ДОУ» |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| «Как формировать у ребёнка интерес к ЗОЖ» |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| «Зимние игры и забавы для детей» |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| «Движение-это жизнь» |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| «Игровой самомассаж» |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| «Влияние плавания на детский организм» |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| «Советы по обучению дошкольников езде на велосипеде» |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| «Закаливание детей в летний период»  «Игры для непосед" |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| 5 Совместная деятельность детей и родителей (физ. занятие) |  |  |  |  |  | + | + | + |  |
| 6.Индивидуальные консультации по текущим вопросам и просьбам родителей.  (в течение года) |  | + |  | + |  | + |  |  | + |

**2.8. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы (КРР)**

КРР и (или) инклюзивное образование в ДОО направлено на обеспечение коррекции нарушений развития у различных детей (целевые группы), включая детей с ООП, в том числе детей с ОВЗ и детей- инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы, их разностороннее развитие с учётом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи КРР ОО Физическое развитие на уровне ДОО | Определение ООП обучающихся, в том числе с трудностями освоения Федеральной программы и социализации;  своевременное выявление обучающихся с трудностями социальной адаптации, обусловленными различными причинами;  Осуществление индивидуально ориентированной психолого-педагогической помощи обучающимся с учетом особенностей их психического и (или) физического развития, индивидуальных возможностей и потребностей ( в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии (ППК) |
| Содержание КРР | В образовательной области Физическое развитие содержание КРР для каждого обучающего определяется с учётом его ООП на основе рекомендаций ППК ДОО |

**Категории целевых групп, обучающихся для оказания им адресной психологической помощи и включения их в программы психолого-педагогического сопровождения**

|  |  |
| --- | --- |
| Целевые группы | Реализация КРР |
| Дети с ОВЗ и (или) инвалидностью, получившие статус в порядке, установленном законодательством Российской Федерации | Реализация КРР с обучающимися с ОВЗ и детьми инвалидами согласно нозологическим группам осуществляется в соответствии с Федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования. |
| Обучающиеся по индивидуальному учебному плану на основании медицинского заключения (дети, находящиеся под диспансерным наблюдением, в том числе часто болеющие дети) | Часто болеющие дети характеризуются повышенной заболеваемостью острыми респираторными инфекциями, которые не связаны с врожденными и наследственными состояниями, приводящими к большому количеству пропусков ребенком в посещении ДОО.  Детям, находящиеся под диспансерным наблюдением, в том числе часто болеющим детям, свойственны: быстрая утомляемость, длительный период восстановления после заболевания и (или) его обострения (не менее 4-х недель), специфические особенности межличностного взаимодействия и деятельности (ограниченность круга общения больного ребенка, объективная зависимость от взрослых, стремление постоянно получать от них помощь). У таких детей в итоге появляются сложности в освоении программы и социальной адаптации.  Направленность КРР с детьми, находящимися под диспансерным наблюдением, в том числе часто болеющими детьми на дошкольном уровне образования:  коррекция (развитие) коммуникативной, личностной, эмоционально-волевой сфер, познавательных процессов;  снижение тревожности;  помощь в решении поведенческих проблем;  создание условий для успешной социализации, оптимизации межличностного взаимодействия со взрослыми и сверстниками.  Включение часто болеющих детей в программу КРР, определение индивидуального маршрута психолого-педагогического сопровождения осуществляется на основании медицинского заключения и рекомендаций ППК по результатам психолого -педагогической диагностики. |
| Обучающие, испытывающие трудности в освоении образовательных программ, развитии, адаптации. | В эту группу могут входить дети мигрантов, испытывающие трудности с пониманием государственного языка российской Федерации на дошкольном уровне образования.  Направление КРР:  развитие коммуникативных навыков, формирование чувствительности к сверстнику, его эмоциональному состоянию, намерениям и желаниям;  формирование уверенного поведения и социальной успешности;  коррекция деструктивных эмоциональных состояний, возникших вследствие попадания в новую языковую и культурную среду (тревога, неуверенность, агрессия);  создание атмосферы доброжелательности, заботы и уважения по отношению к ребенку.  Психолого-педагогическое сопровождение детей данной целевой группы осуществляется в контексте общей программы адаптации ребенка к ДОО. В случаях выраженных проблем социализации, личностного развития и общей дезадаптации ребёнка, его включают в программу КРР на основе заключения ППК или по запросу родителей (законных представителей) ребёнка. |
| Обучающиеся «группы риска» | Дети, проявляющие комплекс выраженных факторов риска негативных появлений (импульсивность, агрессивность, неустойчивая или крайне низкая (завышенная) самооценка, завышенный уровень притязаний.  Направленность КРР с обучающимися, имеющими девиации развития и поведения на дошкольном уровне образования:  коррекция (развитие) социально-коммуникативной, личностной, эмоционально-волевой сферы;  помощь в решении поведенческих проблем;  формирование адекватных, социально- приемлемых способов поведения;  развитие рефлексивных способностей;  совершенствование способов саморегуляции.  Включение ребёнка «группы риска» в программу КРР, определение индивидуального маршрута психолого- педагогического сопровождения осуществляется на основе заключения ППК или по запросу родителей (законных представителей) ребенка. |
| Одаренные обучающиеся | Направленность КРР с одаренными обучающимися на дошкольном уровне образования:  определение уровня одаренности, личностных особенностей, прогноз возможных проблем и потенциала развития;  вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс и установление с ними отношений сотрудничества как обязательного условия поддержки и развития одаренного ребёнка, как в ДОО, так и в условиях семейного воспитания;  создание атмосферы доброжелательности, заботы и уважения по отношению к ребёнку, обстановки, формирующей у ребенка чувство собственной значимости, поощрение его индивидуальности;  сохранение и поддержка индивидуальности ребёнка, развитие его индивидуальных способностей и творческого потенциала как субъекта отношений с людьми, миром и самим собой;  формирование коммуникативных навыков и развитие эмоциональной устойчивости;  организация предметно-развивающей, обогащенной образовательной среды в условиях ДОО, благоприятную для развития физических способностей и одарённости в области физического развития.  Включение ребёнка в программу КРР, определение индивидуального маршрута психолого- педагогического сопровождения осуществляется на основе заключения ППК по результатам психологической и педагогической диагностики. |

**2.9. Рабочая программа воспитания** ОО Физическое развитие

|  |  |
| --- | --- |
| **1 Целевой раздел** | |
| Общая цель воспитания в ДОО | 1. формирование первичных представлений о традиционных ценностях российского народа, социально приемлемых нормах и правилах поведения; 2. формирование ценностного отношения к окружающему миру (природному и социокультурному), другим людям, самому себе; 3. становление первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с традиционными ценностями, принятыми в обществе нормами и правилами. |
| Общие задачи воспитания в ДОО | 1. содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом; 2. способствовать становлению нравственности, основанной на духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести; 3. создавать условия для развития и реализации личностного потенциала ребёнка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию; 4. осуществлять поддержку позитивной организации ребёнка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей. |
| Направления воспитания | 1) Патриотическое направление воспитания  Цель: содействовать формированию у ребёнка личностной позиции наследника традиций и культуры, защитника отечества и творца (созидателя), ответственного за будущее своей страны  Ценности: родина и природа культура, семья  2) Духовно-нравственное направление.  Цель: формирование способности к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, индивидуально ответственному поведению.  Ценности: жизнь, милосердие, добро.  3)Социальное направление воспитания  Цель: формирование ценностного отношения детей к семье, дому, человеку развитие дружелюбия, умения находить общий язык с другими людьми.  Ценности: семья, дружба, человек и сотрудничество  4)Познавательное направление  Цель: формирование ценности познания  Ценности: познание  5) Физическое и оздоровительное направление  Цель: формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными навыками и правилами безопасности.  Ценности: жизнь, здоровье.  6)Трудовое направление воспитания  Цель: формирование ценностного отношения детей к труду, трудолюбию и приобщение ребенка к труду.  Ценность: труд  7) Эстетическое направление воспитания  Цель: способствовать становлению у ребенка ценностного отношения к красоте  Ценности: культура, красота. |
| Целевые ориентиры воспитания на этапе завершения освоения программы ОО Физическое развитие | Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья- занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества. Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха. |
| **2. Содержательный раздел** | |
| Задачи воспитания ОО Физическое развитие | Решение задач воспитания в рамках ОО Физическое развитие направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:  -формирование у ребенка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;  -становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническими нормами и правилами:  -воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств. |
| Формы деятельности сотрудничества с родителями (законными представителями) в процессе воспитательной работы | -родительское собрание;  -опрос;  -анкета;  -консультация  -консультация- передвижка  -стенд |
| События образовательной организации ОО Физическое развитие | -проекты воспитательной направленности  -праздники  -общие дела |
| Совместная деятельность в образователь-ных ситуациях ОО Физическое развитие | -ситуативная беседа, совет, вопрос;  -заучивание стихов, считалок наизусть (подготовка к спортивным праздникам, сопровождение подвижных игр);  -организация выставок детского рисунка, семейных фотографий спортивной направленности |
| Организация предметно-пространственной среды | -знаки и символы государства;  -компоненты среды, обеспечивающие ребёнку возможности для укрепления здоровья, раскрывающие смысл здорового образа жизни, физической культуры и спорта (физкультурное оборудование, спортивный инвентарь);  -компоненты среды, предоставляющие ребёнку возможность погружения в культуру России, знакомства с особенностями традиций многонационального российского народа (атрибуты к народным подвижным играм, другое);  -компоненты среды, обеспечивающие детям возможность общения, игры и совместной деятельности (спортивный инвентарь) |
| Социальное партнерство | участие представителей ГИБДД в мероприятиях ДОО по безопасности дорожного движения;  -реализация проектов воспитательной направленности, совместно разрабатываемых детьми, родителями (законными представителями), педагогами с организациями- партнёрами. |
| **3 Организационный раздел** | |
| Нормативно-методическое обеспечение.  Сетевая форма организации образовательного процесса  Сотрудничество с социальными партнерами, нормативное, методическое обеспечение воспитательной деятельности | Решения на уровне ДОО  Внесению изменений в должностные инструкции педагогов по вопросам воспитательной деятельности, ведению договорных отношений  ПРИКАЗ  от 8 ноября 2022 года № 955 О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся сограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  Договора о сетевой форме, совместные планы.  Договора , совместные планы |
| **Приложение** | |
| **Федеральный календарный план воспитательной работы** | |
| Сентябрь  Октябрь  Ноябрь  Декабрь  Январь  Февраль  Март  Апрель  Май  Июнь  Июль  Август | 1 сентября- День знаний  3 сентября- День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом  8 сентября- Международный день распространения грамотности  27 сентября- День воспитателя и всех дошкольных работников  1 октября: Международный день пожилых людей, Международный день музыки  4 октября День защиты животных  5 октября- День учителя  Третье воскресенье октября- День отца в России  4 ноября- День народного единства  8 ноября- День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России  Последнее воскресенье ноября- День матери в России  30 ноября- День Государственного герба Российской Федерации  3 декабря- День неизвестного солдата; Международный день инвалидов (рекомендуется включить в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно)  5 декабря день добровольца (волонтера) в России  8 декабря Международный день художника  9 декабря День Героев Отечества  12 декабря День Конституции Российской Федерации  31 декабря- Новый год  27 января День снятия блокады Ленинграда; День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима)- День памяти жертв Холокоста (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно)  2 февраля- День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно)  8 февраля День Российской науки  15 февраля День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами отечества  21 февраля- Международный день родного языка  23 февраля День защитника Отечества  8 марта- Международный женский день  18 марта День воссоединения Крыма с Россией (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно)  27 марта Всемирный день театра  12 апреля- День космонавтики  1 мая - Праздник весны и труда  9 мая- День Победы  19 мая- День детских общественных организаций в России  24 мая-День славянской письменности и культуры  1 июня- День защиты детей  6 июня- День русского языка  12 июня- День России  22июня- День памяти и скорби  8 июля- День семьи, любви и верности  12 августа- День физкультурника  22 августа- День государственного флага Российской Федерации  27 августа- День российского кино |

**2.10. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений**

Программа МБДОУ «Детский сад «Малыш» по здоровьесбережению воспитанников**.**

**3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1. Психолого- педагогические условия реализации Федеральной программы**

Успешная реализация Федеральной программы ОО Физическое развитие

обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребенка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, обогащение двигательной активности в центрах здоровья, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия);

3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДОО, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования- формирование умения учиться);

4) учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся;

5) создание развивающей и эмоционально-комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей физическому развитию ребёнка, сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнёра и прочее;

6) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывая его социальную ситуацию его развития;

7) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики;

8) оказание ранней коррекционной помощи детям ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством инклюзивного образования;

9) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

10) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;

11) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

12) развитие профессиональной компетенции, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

13) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, физкультуры и спорта), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;

14) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования ее социализации;

15) предоставление информации о Федеральной программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности.

**3.2.Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.**

Для реализации программы образования и воспитания по физической культуре в ДОО предусмотрен спортивный зал и спортивная площадка.

РППС рассматривается, как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей.

При проектировании РППС учитывается местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия; возраст уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования; задачи образовательной программы для различных возрастов групп; возможности и потребности участников образовательной деятельности.

РППС соответствует требованиям ФГОС ДО, образовательной программе ДОО, возрастным особенностям детей; воспитательному характеру обучения детей; требованиям безопасности и надежности.

**Наполняемость РППС спортивного зала, спортивной площадки ДОО**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Спортивное оборудование для обучения основным движениям | Необходимо для реализации программы | Есть в наличии | Необходимо дополнить |
| Для детей 3-4 лет | | | | |
| 1 | Дорожка ширина. 25 см, длина 2-2,5 м | 2 шт |  |  |
| 2 | Наклонная доска ширина. 20 см, длина 1,5-2 м | 2 шт |  |  |
| 3 | Извилистая дорожка 15-20 см. длина 2-2,5 м | 2 шт |  |  |
| 4 | Гимнастическая скамья (узкая и широкая рейка) высота 20 см, длина 1.5-2 м. | 2 шт |  |  |
| 5 | Воротца, дуга выс.50 см | 6 шт |  |  |
| 6 | Ребристая доска ширина 25 см, длина1,5 м | 2 шт |  |  |
| 7 | Корзина для метания | 2 шт |  |  |
| 8 | Гимнастическая стенка 2пролёта | 1 шт |  |  |
| 9 | Шнур длина2-3 м | 4 шт |  |  |
| 10 | Куб высотой 10-15 см, шириной25см,  длина40 см | 1 шт |  |  |
| 11 | Мат гимнастический | 6 шт |  |  |
| Дополнительно для детей 4-5 лет | | | | |
| 12 | Гимнастическая доска ширина 20 см, длина 1.5-2 м | 2 шт |  |  |
| Дополнительно для детей 5-6 лет | | | | |
| 13 | Шнур, закрепленный зигзагообразно на дорожке длина 2 м | 1 шт |  |  |
| 14 | Куб высотой 30 см ,шириной 25 см,  длина40 см | 2 шт |  |  |
| 15 | Тоннель высотой 50 см, длина 2 м | 2 шт |  |  |
| 16 | Мягкий модуль высотой 20 см, шириной. 40 см, длиной 70 см | 1 шт |  |  |
| 17 | Стойка для прыжков в высоту | 1 шт |  |  |
| 18 | Гимнастическая скамья высотой 25 см, длина 1.5 м | 2 шт |  |  |
| Дополнительно для детей 6-7 лет | | | | |
| 19 | Баскетбольная корзина | 2 шт |  |  |
|  | | | | |
| № | Спортивный инвентарь для обучения основным движениям | Необходимо для реализации программы | Есть в наличии | Необходимо дополнить |
| Для детей 3-4 лет | | | | |
| 1 | Кегли | 30 шт |  |  |
| 2 | Кубики | 25 шт |  |  |
| 3 | Мяч диаметром 25 см | 20 шт |  |  |
| 4 | Конусы | 10 шт |  |  |
| 5 | Мяч диаметром 15 см | 30 шт |  |  |
| 6 | Обруч плоский диаметр 50 см | 20 шт |  |  |
| 7 | Набивной мешок 200 гр | 20 шт |  |  |
| 8 | Мяч теннисный | 20 шт |  |  |
| 9 | Веревка длина 2 м | 2 шт |  |  |
| Дополнительно для детей 4-5 лет | | | | |
| 10 | Набивной мешок 400 гр | 30 шт |  |  |
| 11 | Обруч круглый диаметр 60 см | 10 шт |  |  |
| Дополнительно для детей 5-6 лет | | | | |
| 12 | Набивной мяч вес 1 кг | 10 шт |  |  |
| 13 | Шар для пинг-понга | 15 шт |  |  |
| 14 | Скакалка короткая | 25 шт |  |  |
| 15 | Скакалка длинная | 1 шт |  |  |
| Дополнительно для детей 6-7 лет | | | | |
| 16 | Палка гимнастическая диаметр 3 см  длина 20 см | 4 шт |  |  |
|  | | | | |
| № | Спортивный инвентарь для выполнения ОРУ, утренней гимнастики, выступлений на праздниках ( для всех возрастов) + к обозначенному выше | Необходимо для реализации программы | Есть в наличии | Необходимо дополнить |
| 1 | Гимнастические палки | 25 шт |  |  |
| 2 | Султанчики (ленточки на кольце) | 30 шт |  |  |
| 3 | Флажки цветные | 15 шт |  |  |
| 4 | Косички, шнуры, дл 60 см | 20 шт |  |  |
| 5 | Ленты разноцветные дл. 60 см | 6 шт |  |  |
| 6 | Флаг РФ | 1 шт |  |  |
| 7 | Лестница скорости и координации | 1 шт |  |  |
| 8 | Игровой парашют | 2 шт |  |  |
| 9 | Канат для игры | 1 шт |  |  |
|  | | | | |
|  | Спортивный инвентарь для занятий на прогулке + к обозначенному выше | Необходимо для реализации программы | Есть в наличии | Необходимо дополнить |
|  | | | | |
| 1 | Футбольный мяч | 2 шт |  |  |
| 2 | Баскетбольный мяч | 4шт |  |  |
| 3 | Баскетбольная стойка с корзиной | 2 шт |  |  |
| 4 | Ракетка для бадминтона | 6 шт |  |  |
| 5 | Волан для бадминтона | 5 шт |  |  |
| 6 | Хоккейная клюшка | 7 шт |  |  |
| 7 | Хоккейная шайба | 7 шт |  |  |
| 8 | Шарик для настольного тенниса | 10 шт |  |  |

**3.3.Технические средства обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Технические средства обучения | Необходимо для реализации программы | Есть в наличии | Необходимо дополнить |
| 1 | Музыкальный центр | 1 шт |  |  |

**3.4.Методическое обеспечение.**

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе. М.: Мозаика -Синтез, 2014. -80с.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.

М. : Мозаика -Синтез, 2021.-160с.  
Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.

М. : Мозаика -Синтез, 2014.-128с.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе. М. : Мозаика -Синтез, 2014.-112с.  
Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр.М.:Мозаика-Синтез,2015.-144с.

Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. 3-5 лет, 5-7 лет.М. : Мозаика -Синтез,  
2016.-160с.

**3.5. Режим двигательной активности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Формы работы | Виды занятий | Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей | | | |
| 3–4 года | 4–5 лет | 5–6 лет | 6–7 лет |
| Физкультурные занятия | а) в помещении | 2 раза в неделю 15 минут | 2 раза в неделю 20 минут | 2 раза в неделю 25 минут | 2 раза в неделю 30 минут |
| б) на улице | 1 раз в неделю 15 минут | 1 раз в неделю 20 минут | 1 раз в неделю 25 минут | 1 раз в неделю 30 минут |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | а) утренняя гимнастика (по желанию детей) | Ежедневно  10 | Ежедневно  10 | Ежедневно  10 | Ежедневно  10 |
| б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15–20 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40 |
| в) физкульт-минутки (в середине статического занятия) | 2-4  ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 4–6 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 4–6 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 6–8 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий |
| Активный отдых | а)физкультур-ный досуг | 1 раз в месяц 20-25 | 1 раз в месяц 20-25 | 1 раз в месяц 30-45 | 1 раз в месяц 40-45 |
| б) физкультур-ный праздник |  | 2 раза в год до 90  (зрители) | 2 раза в год до 90 | 2 раза в год до 90 |
| в) день здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| г) туристическая прогулка, экскурсия |  |  | 1 раз в месяц  90-120 | 1 раз в месяц  120-150 |
| Самостоятельная двигательная деятельность | а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| б) самостоятельные подвижные и спортивные игры | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физкультурой должны проводиться в зале.

**Приложение**

**Перечень музыкальных произведений для выполнения музыкально-ритмических движений**

|  |  |
| --- | --- |
| 3-4 года | Игровые упражнения, ходьба т бег под музыку «Марш и бег» А. Александрова;  «Скачут лошадки», муз. Т. Попатенко; «Шагаем как физкультурники», муз. Ломовой;»Топотушки» , муз. М. Раухвергера; «Птички летают», муз. Л. Банниковой.  Перекатывание мяча под музыку Д. Шостаковича (вальс-шутка)  Бег под музыку Р. Шумана (игра в жмурки) |
| 4-5 лет | Игровые упражнения «Пружинки» рус.нар.мелодия  Ходьба под марш, муз. И. Беркович  Подпрыгивания и бег «Веселые мячики», муз М. Сатулиной  «Лиса и зайцы», «В садике», муз. А. Майкапара  Ходит медведь «Этюд», муз. К. Черни  «Полька», муз. М. Глинки  «Всадники», муз. В.Витлина  Потопаем покружимся рус.нар.мелодии  «Петух», муз. Т.Ломовой  «Кукла», муз. М. Старокадомского  Упражнения с цветами «Вальс» муз. А. Жилина  Музыкальные игры  «Курочка и петушок» муз. Г. Фрида.  «Жмурки», муз. Ф.Флотова  «Медведь и заяц», муз. В.Ребикова  «Самолеты», муз. М. Магиденко  «Найди себе пару», муз. Т. Ломовой  «Займи домик», муз. М. Магиденко |
| 5-6 лет | Упражнения «Шаг и бег», муз.Н.Надененко  «Плавные руки», муз Р. Лиэра («Вальс», фрагмент)  «Кто лучше скачет», муз. Т. Ломовой  «Росинки», муз. С. Майкапара  Упражнения с предметами  «Упражнения с мячами», муз. Т. Ломовой; «Вальс», муз. Ф. Бургмюллера.  Музыкальные игры  «Не выпустим», муз. Т. Ломовой  «будь ловким», муз. Н. Ладухина  «Ищи игрушку», «Найди себе пару», латв.нар. Мелодия обраб. Т. Потапенко |
| 6-7 лет | Упражнения  «Марш», муз. М. Роберта  «Бег», «Цветные флажки», муз. Е. Тиличеевой  «Кто лучше скачет», «Шагают девочки и мальчики», муз. В. Золотарева  Поднимай и скрещивай флажки «Этюд», муз. К. Гуритта  полоскать платочки «Ой, утушка луговая», рус.нар. Мелодия, обраб. Т. Ломовой  «Упражнение с кубиками», муз. С. Соснина  Музыкальные игры  «Кот и мыши», муз. Т. Ломовой  «Кто скорей», муз. М. Шварца  Игра с погремушками», муз. Ф. Шуберта «Экоссез»  «Поездка», «Пастух и козлята», рус. Нар. Песня, обраб. в. Трутовского. |