Муниципальное образование
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
городской округ город Ханты-Мансийск

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад № 15 «Страна чудес»
(МБДОУ «ЦРР - детский сад № 15 «Страна чудес»)

ПРИНЯТО:
решением Педагогического совета
МБДОУ «ЦРР - детский сад № 15
«Страна чудес»
Протокол № 1 от 28.08.2019

УТВЕРЖДЕНО:
МБДОУ «ЦРР-детский сад № 15 «Страна чудес»
Заведующий _____ В.В. Куклина
Приказ №135 от 31.08.2019

Рабочая программа
на 2019-2020 учебный год
по образовательной области «Физическое развитие»
для детей дошкольного возраста от 2 до 7 лет

Инструктор по физической культуре:
Брагина А.Г.

Ханты-Мансийск

Содержание

1.	**Целевой раздел**	
1.1.	Пояснительная записка	2
1.1.1.	Цели и задачи Программы	3
1.1.2.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	3
1.1.3.	Педагогические принципы и подходы к формированию Программы	4
1.2.	Возрастные особенности развития	6
1.3.	Планируемые результаты освоения Программы	9
1.4.	Педагогическая диагностика	11
2.	**Содержательный раздел**	
2.1.	Общие положения	13
2.2.	Содержание Программы	14
2.2.1.	Описание основного содержания образовательной деятельности по направлениям развития и образования детей, представленными в пяти образовательных областях.	15
2.3.	Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы	20
2.4.	Особенности образовательной деятельности в разных видах культурных практик	22
2.5.	Способы и направления поддержки детской инициативы	22
2.6.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	23
2.7.	Коррекционная и инклюзивная практика	24
3	**Организационный раздел**	
3.1.	Режим дня и организация образовательной деятельности	24
3.2	Организация развивающей предметно-пространственной среды	25
3.3.	Кадровое обеспечение Программы	26
3.4.	Материально-техническое обеспечение Программы. Средства обучения и воспитания	26
3.5.	Методическое обеспечение	28
Список литературы		33
Приложения		
Приложение 1		34
Приложение 2		37
Приложение 3		47
Приложение 4		56
Приложение 5		65
Приложение 6		74
Приложение 7		83

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая образовательная программа (далее РОП) инструктора по физической культуре для детей 2-7 лет МБДОУ «ЦРР - детский сад №15 «Страна чудес» разработана на основании локального акта МБДОУ «ЦРР - детский сад №15 «Страна чудес» «Положение о рабочей программе МБДОУ «ЦРР - детский сад №15 «Страна чудес», № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО). РОП разрабатывается педагогами ежегодно на текущий учебный год на основании учебного плана и календарно-учебного графика на 2019/2020 учебный год (с учетом сроков функционирования образовательной организации в летний период). РОП педагогов рассматриваются Педагогическим Советом дошкольного образовательного учреждения, которому в соответствии с уставом образовательного учреждения делегированы данные полномочия ежегодно до 10 сентября текущего года.

Основой для разработки рабочей программы по физической культуре предстали:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ).
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования Приказ (от 17 октября 2013 г. N 1155);
- Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении (от 27октяря 2011г. N 2562);
- СанПиН 2.4.1.3049-13.
- Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» /под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.- М.: Мозаика – Синтез, 2014г.;
- Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа [Текст]: конспекты занятий/ Л.И.Пензулаева. - М. : Мозайка-Синтез, 2009 – 2010г.

Содержание рабочей программы формируется на учебный год:

Содержание рабочей программы формируется с 01 сентября по 31 мая 2019-2020 учебного года. Реализация РОП с 01 июня по 31 августа проходит в соответствии с рекомендациями по организации работы в летний оздоровительный период и характеризуется:

- минимальным количеством или отсутствием в режиме дня НОД;
- преобладанием в организации образовательного процесса совместной организованной деятельности взрослых и детей, и самостоятельной детской деятельности;
- увеличением времени пребывания детей на свежем воздухе и увеличением времени двигательной активности;
- преобладанием форм досуговой и проектно-исследовательской деятельности.

Содержание РОП педагогов подлежит корректировке по результатам мониторинга качества реализации ОП ДО. РОП направлена на создание развивающей образовательной среды для детей старшего возраста, открывающей возможности для позитивной социализации ребёнка, его всестороннего личностного развития, развития инициативы и творческих способностей, индивидуализации на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соответствующих дошкольному возрасту видов деятельности и учета особых образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья.

1.1.1. Цели и задачи Программы

Целью Программы – является достижение оптимальной двигательной активности направленной на охрану и укрепление физического и психологического здоровья дошкольников.

В программе выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств. Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется в разнообразных формах организации двигательной деятельности детей: на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, в самостоятельной двигательной деятельности, в игровой деятельности и подвижных играх.

Задачи:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

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

Физическая культура:

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

1.1.2. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №15 «Страна чудес» функционирует в режиме 12 часового пребывания воспитанников в период с 7.00 до 19.00 при пятидневной рабочей неделе. Рабочая программа реализуется в течение всего времени пребывания воспитанников в дошкольном учреждении и состоит из двух частей. Рабочая Программа построена с учетом основной образовательной Программы дошкольного образования «От рождения до школы», разработанной коллективом авторов под редакцией В.Е Вераксы; Т.С. Комаровой; М.А. Васильевой. В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка. Рабочая Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей детей дошкольного возраста.

1.1.3 Педагогические принципы и подходы к формированию Программы

При разработке Программы учтена специфика деятельности детского сада, реализующего технологии (инклюзивного/интегративного) образования. Это определяет наличие в Программе следующих групп принципов:

- методологические/базовые принципы;
- принципы построения содержания образовательной программы;

- организационные принципы реализации образовательной программы/ корпоративной культуры.

Методологические/Базовые принципы определены ФГОС ДО и являются обязательными при разработке Программы

Таблица 1

Методологические/Базовые принципы	
Принципы ФГОС ДО	Поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства – понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду.
	Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей.
	Уважение личности ребенка.
	Реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.
	Полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития.
	Индивидуализация дошкольного образования (построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования).
	Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
	Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности. Сотрудничество Организации с семьёй.
	Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
	Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
	Возрастная адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
	Учёт этнокультурной ситуации развития детей.
Принципы инклюзии в образовании	Признание равной ценности для общества всех участников образовательного процесса (всех детей, родителей, взрослых работников образовательной организации).
	Исключение изолированности участия в жизни детского сада.
	Использование методов и технологий, отвечающих разнообразным потребностям всех воспитанников учреждения.
	Различие между детьми – это ресурсы, способствующие образовательному процессу, а не препятствия, которые необходимо преодолевать.
	Создание благоприятных условия для всех участников образования.
	Признание того, что совместное дошкольное образование – это первая ступень инклюзии в обществе.

Принципы построения содержания образовательной программы – отражают специфику образовательного процесса образовательного учреждения, реализующего технологию совместного (интегрированного/инклюзивного) образования

Таблица 2

Принципы построения содержания образовательной программы	
Принцип актуальности	Соответствие содержания образовательной программы современным условиям и нормативно-правовому законодательству.
Принцип равных возможностей	Индивидуальные особенности/потребности всех воспитанников имеют одинаково важное значение, и служат основой планирования содержания образовательной программы.
Принцип интеграции содержания образовательных областей	Физиологические и психологические особенности развития ребенка дошкольного возраста делают необходимым обеспечивать целостный интегративный процесс взаимодействия взрослого и ребёнка на определённую тему в течение одного дня, в котором будут гармонично объединены различные образовательные области для целостного восприятия окружающего мира.
Принцип индивидуального подхода	Образовательная программа учитывает возрастные закономерности развития ребенка, его индивидуальные возможности и особенности.
Принцип комплексного пролонгированного психолого-педагогического сопровождения	Индивидуальная программа развития каждого воспитанника осуществляется в соответствии с содержанием образовательной программы учреждения в возрасте от рождения до семи лет.
Принцип разумной достаточности	Поставленные цели и задачи решаются на необходимом и достаточном материале, максимально приближенном к разумному «минимуму».
Принцип системности и преемственности	Взаимосвязь и взаимозависимость всех компонентов образовательной программы
Принцип добровольности	Решение о включении ребенка и семьи в образовательную программу учреждения исходит от родителей (законных представителей).

Организационные принципы реализации образовательной программы/корпоративная культура - принципы, определяющие стиль взаимоотношений участников образовательного процесса

Таблица 3

Организационные принципы реализации образовательной программы/ корпоративная культура	
Принцип социального партнерства в образовании	Консолидированное конструктивное взаимодействие лиц и организаций для достижения основной цели образовательной программы.
Принцип непрерывности образования	Организационная структура учреждения обеспечивает реализацию образовательной программы детям от раннего до подготовительного возраста.
Принцип командной работы	Совместное эффективное межпрофессиональное взаимодействие специалистов образовательного учреждения, направленное на реализацию образовательной программы.
Семейно-центрированный принцип	Профессиональная направленность сотрудников учреждения на взаимодействие, как с ребенком, так и с родителями и другими членами семьи, людьми из его ближайшего окружения.

Перечисленные принципы позволяют наметить стратегию и направления коррекционно-развивающей деятельности и прогнозировать степень ее успешности.

1.2. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей

Таблица 4

Возрастная категория детей	**Особенности физического развития детей дошкольного возраста**
Воспитанники 2 -3 лет	На втором-третьем году совершенствуются основные движения малыша: он начинает все лучше координировать свою двигательную активность. На протяжении третьего года жизни в связи с интенсивным развитием активных движений развиваются скелет и мускулатура малышей. К трем годам появляется более или менее характерная конфигурация позвоночника, хотя постоянство шейной и поясничной кривизны устанавливается позже. Позвоночник отличается большой гибкостью, поэтому неблагоприятные воздействия могут привести к формированию неправильной осанки. К концу раннего возраста становятся ощутимыми половые различия в развитии мышечной системы – мальчики отличаются большей силой мышц, их большим объемом. К двум годам заканчивается прорезывание всех 20 молочных зубов. Нервные процессы в организме ребенка раннего возраста отличаются слабостью и малоподвижностью. Дети легко подвергаются инфекциям. На третьем году жизни дети активно овладевают разнообразными движениями. Ребенок третьего года жизни владеет основными движениями (ходьба в разных направлениях, с перешагиванием через предметы (высотой 10 см), в различном темпе; бег в разных направлениях и к цели, непрерывный в течение 30—40 сек), воспроизводит простые движения по показу взрослого, охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым, получает удовольствие от процесса выполнения движений. На третьем году дети свободно передвигаются, могут менять ритм и направление движения. К трем годам они могут бегать, меняя скорость, в одном направлении или по кругу, кружиться на месте, влезать на стул, скамейку, подпрыгивать на двух ногах на месте и прыгать вперед, спрыгивать с невысоких предметов, перепрыгивать через ручейки, канавки и др.
Воспитанники 3-4 лет	У ребенка четвертого года жизни развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скорость, сила). В этом возрасте ребенок сохраняет статическое равновесие (от 15 с.), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой); подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз), прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия; бегает свободно, быстро и с удовольствием, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их; бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок удобной рукой на 5—8 м; может взобраться на скамью шириной 10 и высотой 20 см, пройти по ней 1,5-2м и самостоятельно сойти с нее; перепрыгивает через веревочку на высоте 5 см, начинает прыгать в длину. У ребенка накапливается резерв здоровья (снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без

	осложнений). В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). Ребенок 3-4 лет достаточно ловок, вынослив; применяет в игровых и жизненных ситуациях навыки, полученные на занятиях по физической культуре, выполняет упражнения, которые демонстрирует педагог, ориентируясь на показ и устную инструкцию. Ребенок может двигать руками, кистями рук и пальцами, совершая одновременно обеими руками однонаправленные или разнонаправленные движения (разнонаправленные в медленном темпе), соотносит свои движения с движениями других детей, умеет двигаться в колонне (друг за другом), по кругу, в паре, успешно преодолевает различные препятствия (перешагивает, перепрыгивает, перелезает), ориентируется в пространстве зала, легко выполняет инструкции на ориентировку, активно принимает участие в подвижных играх, спортивных занятиях. Ребенок осваивает тонкие ручные работы (нанизывание бус на нитку), развивается тонкая моторика (ловкость пальчиков, точность и надежность мелких движений, глазомер) косвенно способствующая совершенствованию интеллекта и речи.
Воспитанники 4 - 5лет	Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом. Развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скорость, сила). Дети сохраняют статическое равновесие (от 15 с), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой); подбрасывают и ловят мяч двумя руками (от 10 раз); прыгают в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия; бегают свободно, быстро и с удовольствием, ловко обегают встречающиеся предметы, не задевая их; бросают теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок удобной рукой на 5—8 м. Ребенок достаточно ловок, вынослив; применяет в игровых и жизненных ситуациях навыки, полученные на занятиях по физической культуре. Он способен выполнять упражнения, которые демонстрирует педагог, ориентируясь на показ и устную инструкцию. Ребенок может двигать руками, кистями рук и пальцами, совершая одновременно обеими руками однонаправленные или разнонаправленные движения (разнонаправленные в медленном темпе). Соотносит свои движения с движениями других детей, умеет двигаться в колонне (друг за другом), по кругу, в паре. Четырехлетний ребенок успешно преодолевает различные препятствия (перешагивает, перепрыгивает, перелезает), ориентируется в пространстве зала, легко выполняет инструкции на ориентировку.
Воспитанники 5 - 6лет	Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через

	небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще невелики. Ребенок с удовольствием участвует в физкультурно-спортивных занятиях, умеет организованно двигаться в группе детей в различных построениях, перестраиваться на ходу. Ориентируется в пространстве зала относительно неподвижных объектов, а также относительно других детей. Ребенок может произвольно изменять скорость ходьбы и бега, бегать различными способами, сочетать бег с другими движениями. В прыжках выполнять перекрестные движения, пересекающие «среднюю линию» тела, одновременно с прыжками совершать движения руками по заданию, например, ловить и бросать мяч в прыжке. Ловит мяч одной и двумя руками, может отбивать мяч об пол и вести его вперед, бросать в цель, забрасывать в корзину, выполнять одновременно одинаковые и разнонаправленные движения руками и пальцами рук (например, на одной руке пальцы сгибать, а на другой разгибать в плоскости ладони), выполнять знакомые упражнения по устной инструкции воспитателя. Ребенок осваивает маневры и объезд препятствий на санях, лыжах, 11 двухколесном велосипеде, прыжки через скакалку, участвует в подвижных играх с правилами, запоминая правила и следуя им, принимая на себя разные функции в игре, в том числе роль водящего
Воспитанники 6 - 7лет	Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В возрасте 6-8 лет у ребенка наблюдается интенсивное увеличение роста, головной мозг заканчивает свое анатомическое и физиологическое формирование, становление физиологической осанки завершается, при этом возникает риск формирования первичной сколиотической осанки.

1.3. Планируемые результаты освоения Программы

Согласно требования ФГОС ДО планируемые результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Представленные в Программе целевые результаты освоения базируются на целевых ориентирах, заданных ФГОС ДО, учитывают цели и задачи Программы.

Планируемые результаты – целевые ориентиры освоения воспитанниками содержания Программы

Возрастная категория детей	Целевые ориентиры
Воспитанники 2-3 лет	• Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. • Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. • Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу.
Воспитанники 3-4 лет	• Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. • Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. • Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. • Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. • Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см. • Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
Воспитанники 4-5 лет	• Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. • Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. • Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. • Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м). • Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет ; поворот переступанием, поднимается на горку. • Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны. • Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
Воспитанники 5-6 лет	• Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. • Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. • Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную

	скакалку • Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча. • Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. • Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. • Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами. • Умеет кататься на самокате. • Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей. • Умеет плавать (произвольно).
Воспитанники 6-7 лет	• Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье). • Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами. • Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния *А-5* м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель. • Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения. • Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. • Следит за правильной осанкой. • Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске. • Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, рутбол, хоккей, настольный теннис). • Плавает произвольно на расстояние 15 м.

1.3. Педагогическая диагностика

Одним из основных методов такого контроля является наблюдение. Систематические наблюдения позволяют создать целостное представление как о группе в целом, так и о каждом занимающемся. Наблюдение позволяет инструктору по физической культуре оценить способности и возможности каждого занимающегося, определить пути обучения и воспитания с учетом особенностей индивидуального развития того или иного воспитанника.

Подведение итогов реализации программы осуществляется посредствам педагогической диагностики (оценка реального уровня готовности детей к овладению данным видом дви-

гательной деятельности) и заканчивается педагогической диагностикой (оценкой достигнутых в обучении результатов).

Педагогическая диагностика дает возможность объективной оценки развития двигательных качеств. Система тестов представляет собой мероприятия по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния здоровья и физического развития детей на достаточно продолжительном отрезке времени. Как непрерывный процесс наблюдения за детьми. Диагностика позволяет фиксировать различные показатели физической подготовленности в определенные моменты, своевременно оценивать характер их изменений, осуществлять прогноз и предупреждать нежелательные тенденции в физическом развитии детей.

Педагогическая диагностика физической подготовленности детей.

Тестовые упражнения. (общероссийский мониторинг физической подготовленности детей и учащихся 4-27 лет. ПП РФ №916 от 29.12.2001г., приказ Департамента образования города Москвы от 14.2004.№40/К. мониторинг состояния физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи. ЦОМОФВ, А.Н.Тяпин, Ю.П.Пузырь, И.С.Решетников 2005г)

Физические способности/ тестовое упражнение	Пол ребенка	Возраст (полных лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
			Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Скоростные Бег 10 м.	Мальчики	6,0-6,5	3,0 и больше	2,9	2,7	2,6	2,5
		6.6-6,11	2,9 и больше	2,8	2,6	2,5	2,3
		7,0-7,5	2,8 и больше	2,6	2,4	2,3	2,2
	Девочки	6,0-6,5	3,1 и больше	2,9	2,8	2,6	2,5
		6.6-6,11	2.9 и больше	2,8	2,6	2,5	2,4
		7,0-7,5	2,8 и больше	2,7	2,5	2,4	2,3
Бег 30 м.	Мальчики	6,0-6,5	8.4 и выше	7.6-8.3	7.0-7.5	6.5-6.9	6,4 и ниже
			8.1 и выше	7.4-8.0	6.8-7.3	6.2-6.7	6.1 и ниже
		7,0-7,5	7,5 и выше	6,8-7,4	6,2-6,7	5,7-6,1	5.6 и ниже
	Девочки	6,0-6,5	8,8 и выше	8,0-8,7	7,4-7,9	6,9-7,3	6,8 и ниже
		6.6-6,11	8,4 и выше	7,6-8,3	7,1-7,5	6,6-7,0	6,5 и ниже
		7,0-7,5	7,8 и выше	7,1-7,7	6,6-7,0	6,1-6,5	6,0 и ниже
Координационные Челночный бег 3х10 м. (сек.)	Мальчики	6,0-6,5	10,8 и выше	10,5- 10,7	10,2-10,4	9,9 - 10,1	9,7 и ниже
		6.6-6,11	10,5 и	10,2-10,4	9,9- 10,1	9,6- 9,8	9,5 и ни-

			выше				же
		7,0-7,5	10,1 и выше	9,9-10,0	9,6-9,8	9,2-9,5	9,1 и ниже
	Девочки	6,0-6,5	12,1 и выше	11,7- 12,0	11,3- 11,6	10,7 - 11.2	10,6 и ниже
		6.6-6,11	11, 9 и выше	11,5- 11,8	11,1-11,4	10,5- 10,8	10,4 и ниже
		7,0-7,5	11,7 и выше	11,3	11,0	10,6	10,2 и ниже
Скоростно-силовые способности Прыжок в длину с места (см)	Мальчики	6,0-6,5	79 и ниже	80-95	96-108	109-121	122 и выше
		6.6-6,11	85 и ниже	86-101	102-114	115-127	128 и выше
		7,0-7,5	87 и ниже	88-103	104-116	117-129	130 и выше
	Девочки	6,0-6,5	73 и ниже	74-87	88-98	99-109	110 и выше
		6.6-6,11	83 и ниже	84-97	98-108	109-119	120 и выше
		7,0-7,5	84 и ниже	85-98	99-110	111-122	123 и выше
Гибкость Наклон вперед из положения сидя (см.)	Мальчики	6,0-6,5	1 и ниже	3	5	6	7 и выше
		6.6-6,11	2 и ниже	4	6	7	8 и выше
		7,0-7,5	3 и ниже	5	7	8	9 и выше
	Девочки	6,0-6,5	1 и ниже	3	5	6	8 и выше
		6.6-6,11	2 и ниже	4	6	8	10 и выше
		7,0-7,5	3 и ниже	5	7	9	12 и выше

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Общие положения

Сроки реализации Программы индивидуальны, и определяются периодом обучения воспитанников, зафиксированным в «Договоре об образовании по образовательным программам дошкольного образования» (далее по тексту Договор), заключаемым между дошкольным учреждением и родителями (законными представителями) воспитанников.

Программа использует приёмы, направленные на обогащение двигательного опыта, формирование интереса к элементам спортивных игр, объединение в играх детей с разным уровнем развития и физической подготовленности.

Педагогические средства и методы программы направлены на то, чтобы каждый ребёнок нашёл себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и умениям. Обу-

чение детей тесно связанно с их физическим и психологическим состоянием, поэтому в процессе занятий большое внимание должно уделяться формированию у дошкольников положительной устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Содержание образовательной программы направлено на:

• создание условий для развития личности ребенка;
• развитие мотивации к занятию спортом;
• обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
• профилактику асоциального поведения;
• укрепление психического и физического здоровья;

В основе реализации Программы используются разнообразные формы и методы работы с дошкольниками:

- словесный;
- наглядной демонстрации;
- отработка упражнений

Содержание общей физической подготовки.

Младшая группа

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

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

ста через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

Спортивные игры и упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Средняя группа

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

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

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

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

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

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

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

Гидроаэробика. Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

Подвижные игры

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

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

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Старшая группа

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предме-

тов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх- назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

Спортивные упражнения

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

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

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

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

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

Плавание. Двигать ногами вверх-вниз, сидя в воде на мелком месте, и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».

Гидроаэробика. Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.

Спортивные игры

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

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

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

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

Подготовительная к школе группа

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верев-

ке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе,

носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

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

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

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

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

Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

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

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

Плавание. Выполнять вдох, затем выдох в воду (3—10 раз подряд). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх-вниз). Передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Попытаться плавать без поддержки. Проплывать произвольным стилем 10–15 м. Выполнять разнообразные упражнения в воде.

Игры на воде. «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.

Гидроаэробика. Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать 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 партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

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

Подвижные игры

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

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

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

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

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

2.2. Содержание Программы

Образовательный процесс с детьми всех возрастных групп включает время, отведенное на образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, двигательной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения); образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов; самостоятельную деятельность; взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного воспитания.

При составлении перспективного плана пользовались пособия, перечень которых приведен в конце программы.

Методика проведения непосредственной образовательной деятельности построена таким образом, что программные задачи могут быть реализованы на различном материале и интегрироваться со всеми образовательными областями. Знания, умения и навыки, полученные детьми, рассматриваются не как цель, а как средство полноценного развития личности ребенка. Форма организации занятий как групповые, так и по подгруппам. При организации педагогического процесса осуществляется оптимальный отбор методов, средств, форм обучения. Предельно допустимая образовательная нагрузка не превышает установленных норм СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013г. (с изменениями). Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю. Физкультурные занятия проводится инструктором по физической культуре.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

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

Таблица 6

НОД	**В ходе режимных моментов**	**Самостоятельная деятельность детей**	**Взаимодействие с семьями воспитанников**
Занятия, игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты.	Беседы, экскурсии, подвижные и спортивные игры, физические упражнения, тренинги, физкультминутки, упражнения на релаксацию,	Сюжетно-ролевые, спортивные, подвижные, дидактические игры; продуктивная деятельность.	Участие в управлении ДОУ (родительские комитеты групп, родительский комитет сада), коллективные и индивидуальные формы

	гимнастика пробуждения.		взаимодействия, совместные мероприятии, социологические исследования, мониторинг семей.

2.2.1.Описание основного содержания образовательной деятельности по направлениям развития и образования детей

Содержанием Программы предусматривается:

- развитие воспитанников во всех пяти взаимодополняющих образовательных областях с учётом их индивидуальных возможностей;
- возможная коррекция нарушений развития воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья;
- социализация всех воспитанников в условиях технологии инклюзивного (совместного) образования;
- непрерывность психолого-педагогического сопровождения воспитанников и их семей на всех этапах реализации Программы;
- интеграция содержания образовательных областей.

Основное содержание образовательной области «Физическое развитие» (составлено с использованием проекта примерной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы»)

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

Задачи:

- развитие физических качеств (силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта у детей;
- формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование первичных представлений о здоровом образе жизни.

Физическое развитие		
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	**Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни**	
	2-3 года	Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза - смотреть, уши - слышать, нос - нюхать, язык - пробовать (определять) на вкус, руки -хватать, держать, трогать; ноги - стоять, прыгать, бегать, ходить; голова - думать, запоминать.

	3-4 года	Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни
	4-5 лет	Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы - значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.
	5-6 лет	Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основы-

		ваясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
	6-7 лет	Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье
Физическая культура	**Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.** **Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.** **Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.**	
	2-3 года	Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указаниями педагога. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом. Учить прыжкам на двух ногах с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.
	3-4 года	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя координацию рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место в

		построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мяч при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слазить с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
	4-5 лет	Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Учить прыгать через короткую скакалку. Закреплять умение принимать исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук. Учить кататься на двухколесном велосипеде. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполняя повороты, подниматься на горку. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества.
	5-6 лет	Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять упражнения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазить на гимнастическую стенку, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбывать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнований, играм-эстафетам. Поддерживать интерес к различным видам спорта.
	6-7	Формировать потребность в ежедневной двигательной

	лет	деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных видов движений, добиваясь естественности, легкости, выразительности выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, творчество, фантазию. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
Подвижные игры	**Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.**	
	2-3 года	Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).
	3-4 года	Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
	4-5 лет	Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.
	5-6 лет	Продолжать учить самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление учувствовать в играх с элементами соревнований, играх-эстафетах.

		Учить спортивным играм и упражнениям.
	6-7 лет	Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств, координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творчество. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

2.3. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы

Реализация Программы осуществляется в ходе всего образовательного процесса в разных формах: самостоятельная детская деятельность, непрерывная образовательная деятельность/занятия, прогулки.

Формы работы по образовательной области «Физическое развитие»

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. **Традиционная** форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. **Тренировочная** форма (повторение и закрепление определенного материала);
3. **Игровая** форма (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. **Сюжетно-игровая** форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. Форма занятия **с использованием тренажеров** (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);

Направления работы	**Формы работы**	
Физическое развитие	**Младший дошкольный возраст**	**Старший дошкольный возраст**
	• Игровая беседа с элементами • движений • Игра • Утренняя гимнастика • Интегративная деятельность • Упражнения • Экспериментирование • Ситуативный разговор • Беседа • Рассказ • Чтение • Проблемная ситуация	• Физкультурное занятие • Утренняя гимнастика • Игра • Беседа • Рассказ • Чтение • Рассматривание. • Интегративная деятельность • Контрольно - диагностическая деятельность • Спортивные и физкультурные досуги • Спортивные состязания • Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера • Проектная деятельность • Проблемная ситуация

6. **По интересам**, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Методы и приемы обучения

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;
- слушание музыкальных произведений.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Культурные практики – это обычные для ребенка (привычные) способы самоопределения, саморазвития и самореализации, тесно связанные с содержанием его бытия и события с другими людьми. Это также апробация (постоянные и единичные пробы) новых способов

и форм деятельности и поведения в целях удовлетворения разнообразных потребностей и интересов. В МБДОУ «ЦРР-детский сад №15 «Страна чудес» применяются следующие виды культурных практик:

- Игровые
- Исследовательские
- Коммуникативные
- Творческие мастерские
- Детский досуг
- Коллективная и индивидуальная изобразительная деятельность

2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы

Основным принципом дошкольного образования согласно ФГОС является построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, а так же поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.

Создание условий для свободного выбора детьми деятельности, а так же участников совместной деятельности:

- предметно-развивающая среда должна быть разнообразна по своему содержанию. Должно быть отведено время на занятия по выбору — так дети учатся сознательно делать выбор и реализовывать свои интересы и способности. Умение детей осуществлять выбор, решать проблемы, взаимодействовать с окружающими людьми, ставить и достигать цели - вот, что является наиболее важным для освоения образовательной программы в ДОУ.
- образовательная и игровая среда, должна стимулировать развитие поисково-познавательной деятельности детей. Не следует забывать, что особенно легко запоминается и долго сохраняется в памяти тот материал, с которым ребёнок что-то делал сам: ощупывал, вырезал, преодолевал, строил, составлял, изображал. Дети должны приобретать опыт творческой, поисковой деятельности, выдвижение новых идей, актуализации прежних знаний при решении новых задач.
- содержание развивающей среды должно учитывать индивидуальные особенности и интересы детей конкретной группы. Это значит, что все материалы и оборудование должны соответствовать индивидуальным и возрастным особенностям детей.

Забота о физическом здоровье ребёнка и его психическом благополучии - это первостепенная задача дошкольного образовательного учреждения. Педагоги так же должны создавать такую среду, которая обеспечивала бы безопасность ребёнка, его физическое развитие, укрепление здоровья, способствовала бы двигательной активности детей.

Формирование самостоятельности проводится в несколько этапов:

- первый этап-побуждение детей к выделению составных частей физического упражнения, запоминанию последовательности двигательного действия и пониманию взаимосвязи различных элементов (например: взмах руками для увеличения силы толчка). Главное достижение на этом этапе - произвольное управление работой отдельных частей тела и их согласование, умение действовать по плану, предложенному взрослым.
- второй этап- знакомство с различными способами выполнения одного и того же движения. Главное достижение этого этапа - понимание стоящей двигательной задачи, умение руководствоваться в своих действиях определенным планом, предвидеть результат.
- третий этап- формирование самостоятельности при выполнении движений, умении ставить двигательную задачу по собственной инициативе и выбирать нужный способ для ее решения. Главное достижение на этом этапе - движение осознается как средство решения различных игровых задач, а не как самоцель выполнения.

- четвёртый этап – происходит овладение выбором способа двигательного действия в зависимости от условий, ситуации и индивидуальных особенностей (роста, скоростных способностей). Сначала в специально созданных условиях, а затем в игровой обстановке и жизненных ситуациях ребенок приобретает опыт действия известными способами в измененных обстоятельствах, включая и ситуации соревнования.

В ходе такого обучения дети учатся:
- ставить задачу
- передавать направления движения
- планировать
- оценивать себя и других
- называть упражнения в целом и его элементы
- сравнивать

В результате чего, появляется интерес к физическим упражнениям и проявляется самостоятельность дошкольника в их выполнении.

2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Направления работы с семьями по ФГОС:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- оказание помощи родителям в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, в развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития;
- создание условий для участия родителей в образовательной деятельности;
- взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи;
- создание возможностей для обсуждения с родителями детей вопросов, связанных с реализацией Программы.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- создание в группе условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в городе;

поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья. (Приложение 7)

2.7. Коррекционная и инклюзивная практика

Образовательная деятельность по профессиональной коррекции нарушений развития и образования детей с особыми образовательными потребностями строится на основе целей, задач, принципов и планируемых результатов освоения Программы.

Коррекционная работа проводится как с детьми с ограниченными возможностями здоровья (воспитанники компенсирующих групп), так и с детьми с минимальными и парциальными нарушениями/ отклонениями/ нарушениями отдельных звукопроизношений, задержками психического развития (воспитанники групп общеразвивающей направленности) для предотвращения дальнейшего отставания в развитии. Коррекционная работа строится с учетом общего и особенного психического развития детей с ограниченными возможностями здоровья. В реализации Программы принимают участие педагоги, имеющие дефектологическое образование (учителя-дефектологи, учителя-логопеды), педагоги-психологи и ассистенты.

Цель коррекционной работы – создание условий для максимального развития реальных и потенциальных возможностей ребенка с ОВЗ, его разностороннего развития при усвоении Программы, социальной адаптации с учетом возрастных, индивидуальных особенностей и особых образовательных потребностей.

Задачами коррекционной работы являются:

- определение особых образовательных потребностей ребенка;
- разработка и реализация индивидуальной коррекционной программы для работы с ребенком и семьей;
- осуществление преемственности коррекционной работы с образовательными областями Программы;
- обеспечение перехода ребенка на другую ступень образования по достижении ребенком школьного возраста.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Режим дня и организация образовательной деятельности

Реализация Программы осуществляется в ходе всего образовательного процесса в форме дополнительного образования. Требования к их продолжительности определены «Санитарно эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных учреждений» (постановление главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций») и согласуются с основной образовательной Программой МБДОУ «ЦРР- детский сад № 15 «Страна чудес».

Структура организации НОД.

Формирование физической культуры младший дошкольный возраст	Неделя	Месяц	Год
	3	12	108
Продолжительность непосредственно образовательной деятельности составляет в младшей группе - 15 минут, в средней группе – 20 минут.			

Примерное распределение занятий с детьми младшей и средней групп.

- НОД в зале – 108

Формирование физической культуры старший дошкольный возраст	Неделя	Месяц	Год
	3	12	108
Продолжительность непосредственно образовательной деятельности составляет в старшей группе - 25 минут, в подготовительной – 30 минут			

Примерное распределение занятий с детьми старшего дошкольного возраста

- НОД в зале - 72
- НОД на улице - 36

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Образовательная среда в дошкольном учреждении предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под предметно-развивающей средой понимается определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами. Основные требования к организации среды: Программа дополнительного образования не предъявляет каких-то особых специальных требований к оснащению развивающей предметно-пространственной среды, помимо требований, обозначенных в ФГОС ДО. В дошкольном учреждении программа реализовывается с использованием оснащения, которое уже имеется в дошкольной организации с соблюдением требований ФГОС ДО и принципами организации пространства, обозначенных в программе.

Развивающая предметно-пространственная среда дошкольной организации:

- содержательно-насыщенная, развивающая;
- трансформируемая;
- полифункциональная;
- вариативная;
- доступная;
- безопасная;
- здоровьесберегающая;
- эстетически-привлекательная.

Основная цель формирования предметной среды:

1.Обеспечение условий для развития познавательных и творческих способностей детей.

2.Поддержание познавательной активности, обеспечение ее дальнейшего роста.

3.Создание условий для реализации усвоенных в непосредственной образовательной деятельности способов деятельности приобретенных знаний.

4.Создание условий для эмоционального проживания ребенком различных ситуаций с целью осмысления воспринятого содержания.

В дошкольном учреждении имеются спортивный зал, тренажерный зал. Залы оборудованы современным спортивным инвентарем.

3.3. Кадровое обеспечение Программы

Кадровое обеспечение Программы формируется в соответствии с организационной структурой дошкольного образовательного учреждения на основании регламентов, установленных региональным законодательством. В реализации Программы участвуют:

- инструктор по физической культуре;
- медицинская сестра;
- старший воспитатель;
- воспитатель группы.

3.4 Материально-техническое обеспечение Программы. Средства обучения и воспитания

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические

снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Оснащение развивающей предметно-пространственной среды

НАПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	ВИД ПОМЕЩЕНИЙ	ОСНАЩЕНИЕ
ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ		
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости и координации). *Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).*	физкультурный зал, игровые помещения всех групп, участок учреждения	– музыкальный центр; – оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания и лазания и общеразвивающих упражнений; – картотеки подвижных игр; – картотека «Игры, которые лечат»; – игры на ловкость (кегли, «Поймай рыбку» и т.д.); - атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); – игровые комплексы (горка); – качели, карусели; – материалы, учитывающие интересы мальчиков и девочек.
Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.	физкультурный зал, игровые помещения всех групп, участок учреждения	– оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания, лазания и общеразвивающих упражнений; – настольно-печатные игры («Виды спорта» и др.); – игры на ловкость (кегли, «Поймай рыбку» и т.д.); – атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); – игровые комплексы (горка); – качели, карусели
Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.	Все пространство учреждения, участок учреждения	– развивающие игры; – художественная литература; – игры на ловкость; – дидактические игры на развитие психический функций (мышления, внимания, памяти, воображения); – оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания и лазания и общеразвивающих упражнений; _ картотеки подвижных игр; – картотека «Игры, которые лечат»; – атрибуты для спортивных

		игр (хоккей, бадминтон и др.); – игровые комплексы (горка).
Воспитание культурно-гигиенических навыков.	Все пространство учреждения, участок учреждения	– алгоритмы для запоминания последовательности культурно-гигиенических навыков; – художественная литература; – игрушки-персонажи; – игрушки – предметы оперирования; – маркеры игрового пространства; – настольные игры соответствующей тематики; – иллюстративный материал, картины, плакаты.
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	Все помещения групп, участок учреждения	– иллюстративный материал, картины, плакаты; – настольные игры соответствующей тематики; – художественная литература для чтения детям и рассматривания самими детьми; картотека «Игры, которые лечат» – игрушки-персонажи; – игрушки – предметы оперирования; – физкультурно-игровое оборудование; – оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания, лазания и общеразвивающих упражнений; – картотеки подвижных игр.
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости и координации). *Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)*	физкультурный зал, игровые помещения всех групп, участок учреждения	– музыкальный центр; – оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ловли, ползания и лазания; общеразвивающих упражнений; – картотеки подвижных игр; – картотека «Игры, которые лечат»; – игры на ловкость (кегли, «Поймай рыбку» и т.д.); – атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); – игровые комплексы (горка); – качели, карусели; – материалы, учитывающие интересы мальчиков и девочек.

3.5.Методическое обеспечение

Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

Авторы составители	Наименование программы	Издательство	Год издания
Программа			
Примерная образовательная программа дошкольного образования		Одобрена решением педагогического совета (протокол от . №)	
Учебно-методический комплекс			
под ред. Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А.	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования	Москва: Мозаика-Синтез	2015
Авдеева Н.Н, Князева О.Л., Стеркина Р.Б.	Основы безопасности детей дошкольного возраста	Санкт-Петербург: Детство-Пресс	2010
Адашкявичене Э.И.	Физическая подготовка детей к занятиям в школе	Москва: Просвещение	1980
Алябьева Е.А.	Игры-забавы на участке детского сада. Серия «Вместе с детьми»	Москва: ТЦ Сфера	2004
Аксенова З.Ф	Спортивные праздники в детском саду: пособие для работников дошкольных учреждений. Серия «Вместе с детьми»	Москва: ТЦ Сфера	2004
Бабенкова Е.А., Параничева Т.М.	Подвижные игры на прогулке. Библиотека современного детского сада	Москва: ТЦ Сфера	2015
Беззубцева Г.В., Ермошина А.М.	В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет	Москва: ГНОМ и Д	2003
Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П.	Общеразвивающие упражнения в детском саду	Москва: Просвещение	1990
Вареник Е.Н.	Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет	Москва: ТЦ Сфера	2006
Викулов А.Д., Бутин И.М.	Развитие физических способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов.	Ярославль: Гринго	1996
Гербова В.В, Иванкова Р.А. и др.	Воспитание детей в старшей группе детского сада.	Москва: Просвещение	1984

Глазырина Л.Д.	Нетрадиционные занятия по физической культуре: для самых маленьких	Минск: ПК ООО «Бестпринт»	1997
Горбатенко О.Ф.	Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия	Волгоград: Учитель	2008
Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А.	Недели здоровья в детском саду: методическое пособие	Санкт-Петербург: Детство-Пресс	2013
Ермакова З.И	Занятия по физической культуре для подготовительной группы детского сада	Минск: Народная асвета	1977
Жданова Л.Ф.	Праздники в детском саду. Занимательные сценарии	Москва: Аквариум ЛТД	2000
Желобкович Е.Ф	150 эстафет для детей дошкольного возраста	Москва: Скрипторий 2003	2010
Желобкович Е.Ф.	Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа	Москва: Скрипторий 2003	2010
Иванов В.А.	Методика комплексного развития основных двигательных качеств детей 3-7 лет в режиме дошкольных учреждений. Методическое пособие для педагогов и воспитателей	Красноярск: Офсет	1997
Кенеман А.В.	Детские подвижные игры народов СССР: пособие для воспитателя детского сада	Москва: Просвещение	1988
Коротков И.М.	Подвижные игры детей	Москва: Советская Россия	1987
Лескова Г.П., Буцинская П.П., Васюкова В.И.	Общеразвивающие упражнения в детском саду	Москва: Просвещение	1981
Литвинова О.М.	Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры	Волгоград: Учитель	2007
Луури Ю.Ф.	Физическое воспитание детей	Москва:	1991

	дошкольного возраста	Просвещение	
Луконина Н.Н., Чадова Л.Е.	Физкультурные праздники в детском саду	Москва: Айрис-пресс	2004
Маханева М.Д.	Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений	Москва: АРКТИ	1998
Михайлова М.А.	Праздники в детском саду. Сценарии, игры, аттракционы	Ярославль: Академия развития	1998
Моргунова О.Н.	Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы	Воронеж: ЧП Лакоценин С.С.	2007
Муллаева Н.Б.	Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. Учебно-методическое пособие	Санкт-Петербург: Детство-Пресс	2008
Недовесова Н.П.	Профилактика и коррекция плоскостопия у детей	Санкт-Петербург: Детство-Пресс	2014
Осокина Т.И.	Физическая культура в детском саду	Москва: Просвещение	1973
Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет	Москва: Просвещение	2001
Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет	Москва: Просвещение	2001
Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет	Москва: Просвещение	2001
Подольская Е.И.	Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет	Волгоград: Учитель	2009
Пономарёв С.А	Растите малышей здоровыми	Москва: Спарт	1992
Попова М.Н.	«Навстречу друг другу»: психолого-педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребенка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОУ	Санкт-Петербург: ЛОИРО	2001
Рунова М.А.	Двигательная активность ребенка 5-7 лет в детском саду	Москва: Мозаика-синтез	2002
Рунова М.А.	Движение день за днем	Москва: Линка-пресс	2007
Соломенникова Н.М.	Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет	Волгоград: Учитель	2014
Сулим Е.В.	Детский фитнес. Физкультурные занятия для де-	Москва: ТЦ Сфера	2014

	тей 3-5 лет		
Сулим Е.В.	Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет	Москва: ТЦ Сфера	2015
Фисенко М.А.	Физкультура. Подготовительная группа. Разработки занятий	Волгоград: ИТД «Корифей»	2007
Фисенко М.А.	Физкультура. Средняя и старшая группы. Разработка занятий	Волгоград: ИТД «Корифей»	2007
Хухлаева Д.В.	Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях	Москва: Просвещение	1984
Шебеко В.Н.	Вариативные физкультурные занятия в детском саду: старший дошкольный возраст	Москва: Изд-во Института Психотерапии	2003
Шебеко В.Н., Шишкина В.А., Ермак Н.Н.	Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях	Минск	1998
Шорыгина Т.А.	Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье	Москва: ТЦ Сфера	2015
Шорыгина Т.А.	Беседы о правилах дорожного движения с детьми 5-8 лет	Москва: ТЦ Сфера	2015
Щербак А.П.	Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. Пособие для педагогов дошкольных учреждений	Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС	1999

Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. N 1155 "Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования"**)**
2. От рождения до школы Общеобразовательная программа дошкольного образования. [Текст] / Под ред. Вераксы,Н. Е., Комаровой, Т. С., Васильевой, М. А. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014. – 352с.
3. Адашкявичене, Э.И. и др. Физическая подготовка детей к занятиям в школе. Москва: Просвещение,1981.
4. Алябьева, Е.А. Игры-забавы на участке детского сада. Москва: ТЦ Сфера, 2015г (Библиотека воспитателя).
5. Аксенова, З.Ф. Спортивные праздники в детском саду: пособие для работников дошкольных учреждений. Москва: ТЦ Сфера, 2004г (Серия «Вместе с детьми»).
6. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке. Москва: ТЦ Сфера, 2015г (Библиотека современного детского сада).
7. Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет. Москва: ГНОМ и Д, 2003.
8. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. Москва: Просвещение, 1990.
9. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. Москва: ТЦ Сфера, 2006.
10. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: Гринго, 1996.
11. Гербова В.В, Иванкова Р.А. и др. Воспитание детей в старшей группе детского сада. Москва: Просвещение, 1984.
12. Глазырина Л.Д. Нетрадиционные занятия по физической культуре: для самых маленьких. Минск: ПК ООО «Бестпринт», 1997.
13. Горбатенко О.Ф. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. Волгоград: Учитель, 2008.
14. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. Недели здоровья в детском саду: методическое пособие. Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2013 г.
15. Ермакова З.И. Занятия по физической культуре для подготовительной группы детского сада. Минск: Народная асвета, 1977.
16. Жданова Л.Ф. Праздники в детском саду. Занимательные сценарии. Москва: Аквариум ЛТД, 2000.
17. Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. Москва: Скрипторий 2003, 2010.
18. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Москва: Скрипторий 2003, 2010.
19. Иванов В.А. Методика комплексного развития основных двигательных качеств детей 3-7 лет в режиме дошкольных учреждений. Методическое пособие для педагогов и воспитателей. Красноярск: Офсет, 1997.
20. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР: пособие для воспитателя детского сада. Москва: Просвещение, 1988.
21. Коротков И.М. Подвижные игры детей. Москва: Советская Россия, 1987.
22. Лескова Г.П., Буцинская П.П., Васюкова В.И. Общеразвивающие упражнения в детском саду. Москва: Просвещение, 1981.
23. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры. Волгоград: Учитель, 2007.
24. Луури Ю.Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Москва: Просвещение,1991.

25. Луконина Н.Н., Чадова Л.Е. Физкультурные праздники в детском саду. Москва: Айрис-пресс, 2004 (Внимание: дети!)
26. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. Москва: АРКТИ, 1998.
27. Михайлова М.А. Праздники в детском саду. Сценарии, игры, аттракционы. Ярославль: Академия развития, 1998.
28. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы. Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007.
29. Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. Учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2008.
30. Недовесова Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2014.
31. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. Москва: Просвещение, 1973.
32. Подольская Е.И. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет. Волгоград: Учитель, 2009.
33. Пономарёв С.А. Растите малышей здоровыми. Москва: Спарт, 1992.
34. Попова М.Н. «Навстречу друг другу»: психолого-педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребенка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОУ. Санкт-Петербург: ЛОИРО, 2001.
35. Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. Волгоград: Учитель. 2014г.
36. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. Москва: ТЦ Сфера, 2014г (Растим детей здоровыми).
37. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Москва: ТЦ Сфера, 2015г (Растим детей здоровыми).
38. Фисенко М.А. Физкультура. Подготовительная группа. Разработки занятий. Волгоград: ИТД «Корифей», 2007.
39. Фисенко М.А. Физкультура. Средняя и старшая группы. Разработка занятий. Волгоград: ИТД «Корифей», 2007.
40. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. Москва: Просвещение, 1984.
41. Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду: старший дошкольный возраст. Москва: Изд-во Института Психотерапии, 2003.
42. Шебеко В.Н., Шишкина В.А., Ермак Н.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. Минск, 1998.
43. Шорыгина Т.А. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье. Москва: ТЦ Сфера, 2015г (Сказки-подсказки).
44. Шорыгина Т.А. Беседы о правилах дорожного движения с детьми 5-8 лет. Москва: ТЦ Сфера, 2015г (Вместе с детьми).
45. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1999.

Приложение 1
Годовая циклограмма комплексно-тематического планирования на 2019– 2020 учебный год

Месяц	Неделя	Дата	Тема				
			2-3	**3-4**	**4-5**	**5-6**	**6-7**
Сентябрь	1 неделя	02.09-06.09	«Здравствуй, детский сад!»		«День знаний»		
	2 неделя	09.09-13.09	«Наши любимые игрушки»	«Листопад, листопад, засыпает старый сад...»	«Правила дорожные знать каждому положено!»		
	3 неделя	16.09-20.09	«Что нам осень принесла?»		«Осень, осень в гости просим!»	«Осенняя пора очей очарованья»	
	4 неделя	23.09-27.09	«Ферма» (домашние животные и их детёныши)		«Дары осени: осеннее угощение»		
		27.09	Тематический день «День воспитателя»				
Октябрь	1 неделя	30.09-04.10	«Папа, мама, я – дружная семья»				
		01.10	Тематический день «День пожилого человека»				
	2 неделя	07.10-11.10	Педагогический мониторинг				
			«Игрушки в гостях у ребят»		«Моя любимая игрушка»		
		04.10	Тематический день «Всемирный день защиты животных»				
	3 неделя	14.10-18.10	«Весёлый зоопарк» (дикие животные)		«В мире животных»		
	4 неделя	21.10-25.10	Я в мире человек	«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»			
	5 неделя	28.10-01.11	«Родной город Ханты – Мансийск»			«Я живу в Югре»	
		04.11	Тематический день «День народного единства»				
Ноябрь	1 неделя	05.11-08.11	Кто нам помогает? (профессии ДОУ)		«Мы живём в России!»	«Наша родина – Россия»	
	2 неделя	11.11-15.11	Мебель		«Дом, в котором я живу» (мебель, чудесные вещи вокруг нас)		
	3 неделя	18.11-22.11	Посуда		Мир предметов и электроприборов		
	4 неделя	25.11-29.11	Транспорт				
		27.11	Тематический день «День матери»				
Декабрь	1 неделя	02.12-06.12	«Зимушка-зима в гости к нам пришла!»				
	2 неделя	09.12-13.12	«Кто как готовится к зиме»			«Зимовье зверей»	
		10.12	Тематический день «День округа»				
	3 неделя	16.12-20.12	«Народная культура и традиции»				
	4 неделя	23.12-27.12	«Здравствуй, Новый год!»				
Январь	1 неделя	30.12-10.01	Каникулы				
	2 неделя	13.01-17.01	«Зимние забавы»				
	3 неделя	20.01-24.01	«Мои друзья»	«Неделя вежливости и доброты»			
	4 неделя	27.01-31.01	Одежда		Мир моды		

Февраль	1 неделя	03.02-07.02	«Удивительное рядом»	«Неделя знаний»
		08.02.	Тематический день «День Российской науки»	
	2 неделя	10.02-14.02	Неделя безопасности	
	3 неделя	17.02-21.02	«Наша Армия сильна, охраняет мир она!»	
		23.02.	Тематический день «День защитника Отечества»	
	4 неделя	24.02-28.02	«К нам весна шагает быстрыми шагами….»	
		01.03	«Широкая Масленица»	
Март	1 неделя	02.03-06.03	«Мамочка милая, мама моя»	
	2 неделя	09.03-13.03	«Все профессии нужны, все профессии важны»	
	3 неделя	16.03-20.03	«Что за чудо эти сказки»	«Удивительный мир театра»
		23.03.	Тематический день «День театра»	
	4неделя	23.03-27.03	«Птичий двор»	«Пернатые друзья»
		01.04	Тематический день «Международный день птиц»	
Апрель	1 неделя	30.03-03.04	«Книжкина Неделя»	
		02.04.	Международный день детской книги	
	2 неделя	06.04-10.04	«Такие разные предме-ты» (сенсорика)	«Мы и в космос полетим, если только захотим» / «Загадки космоса»
		12.04.		Тематический день «День космонавтики»
	3 неделя	13.04-17.04	Экологическая неделя «Земля – наш общий дом»	
	4 неделя	20.04-24.04	«Маленькие путешественники»	«Вокруг света»
	5 неделя	27.04-01.05	«Спорт ребятам очень нужен, мы со спортом очень дружим!»	
		22.04	Тематический день «День земли»	
Май	1 неделя	01.05.	Тематический день «День весны и труда»	
		04.05-08.05	«Родное слово»	«Светлый праздник – День Победы»
		09.05.	День победы	
	2 неделя	11.05-15.05	Неделя ОБЖ	
	3 неделя	18.05-22.05	Педагогический мониторинг	
		24.05.	Тематический день «День славянской письменности»	
	4 неделя	25.05-29.05	«Здравствуй, лето!»	

Приложение 2
Календарно-тематическое планирование
Образовательная область «Физическое развитие»
в 1 младшей группе

Тема недели	Тема, № НОД	Задачи	Кол-во часов	Планируемая дата	Примечания
Сентябрь					
1.«Здравствуй, детский сад!»	«Пойдем в гости», № 1,2	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	2	02.09.19 04.09.19	
	«В гостях у птички», № 3	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	1	06.09.19	
2. «Наши любимые игрушки»	«В гостях у птички», № 4	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	1	09.09.19	
	«Мой веселый, звонкий мяч», № 5, 6	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	2	11.09.19 13.09.19	
3. «Что нам осень принесла?»	«Маленькие кубики», № 7, 8	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	2	16.09.19 18.09.19	
	«Прогулка по осеннему лесу», № 9	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1	20.09.19	
4.«Ферма» (домашние животные и их детё-	«Прогулка по осеннему лесу», № 10	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1	23.09.19	

ныши)					
	«Бегите ко мне», № 11, 12	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	2	25.09.19 27.09.19	
Октябрь					
5. «Папа, мама, я – дружная семья»	«Догоните меня», № 13, 14	Познакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах, бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал, учить бросать предмет в определенном направлении.	2	30.09.19 02.10.19	
	«Догони мяч» № 15	Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках. Развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении.	1	04.10.19	
6. Педагогический мониторинг «Игрушки в гостях у ребят»	«Догони мяч», № 16	Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках. Развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении.	1	07.10.19	
	«Шарики», № 17, 18	Учить прыгать в длину с места, закреплять метание вдаль из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	2	09.10.19 11.10.19	
7. «Весёлый зоопарк» (дикие животные)	«Через ручеек», № 19, 20	Учить ходить парами в определенном направлении, бросать мяч вдаль от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений.	2	14.10.19 16.10.19	
	«Солнышко и дождик», № 21	Учить ходить по наклонной доске, упражнять в метании вдаль от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других людей, действовать по сигналу.	1	18.10.19	
8. «Я в мире человек»	«Солнышко и дождик», № 22, 23	Учить ходить по наклонной доске, упражнять в метании вдаль от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других людей, действовать по сигналу.	2	21.10.19 23.10.19	

	«Солнышко и дождик», № 24	Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку.	1	25.10.19	
9. «Родной город Ханты – Мансийск»	«Догоните меня, № 25, 26	Упражнять в прыжке в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой, переступать через препятствия, закреплять умение реагировать на сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу.	2	28.10.19 30.10.19	
	«Кто тише», № 27	Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ползании на четвереньках, переступать через препятствия, катать мяч. Учить ходить на носочках, приучать соблюдать определенное направление.	1	01.11.19	
Ноябрь					
10. Кто нам помогает? (профессии ДОУ)	«Кто тише», № 28	Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ползании на четвереньках, переступать через препятствия, катать мяч. Учить ходить на носочках, приучать соблюдать определенное направление.	1	06.11.19	
	«Догони мяч», № 29	Ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать мячи вдаль правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя.	2	08.11.19	
11. Мебель	«Кто дальше», № 30, 31	Развивать умение организованно перемещаться в определенном направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании; развивать ловкость и координацию движений	2	11.11.19 13.11.19	
	«Солнышко и дождик», № 32	Учить бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки.	1	15.11.19	
12. Посуда	«Солнышко и дождик», № 33	Учить бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки.	1	18.11.19	
	«Пройди по	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, ка-	2	20.11.19	

	мостику», № 34, 35	тать мячи под дугу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке.		22.11.19	
13. Транспорт	«Воробышки и автомобиль», № 36,37	Учить прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия.	2	25.11.19 27.11.19	
	«Воробышки и автомобиль», № 38	Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слушать сигналы и реагировать на них.	1	29.11.19	
Декабрь					
14. «Зимушка-зима в гости к нам пришла!»	«Воробышки и автомобиль», № 39	Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слушать сигналы и реагировать на них.	1	02.12.19	
	«Поезд», № 40,41	Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений	2	04.12.19 06.12.19	
15. «Кто как готовится к зиме»	«Поезд», № 42,43	Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми.	2	09.12.19 11.12.19	
	«Самолеты», № 44	Закреплять умение бросать вдаль, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве.	1	13.12.19	
16. «Народная культура и традиции»	«Самолеты», № 45	Закреплять умение бросать вдаль, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве.	1	16.12.19	
	«Самолеты», № 46, 47	Учить лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство	2	18.12.19 20.12.19	

		равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание.			
17. «Здравствуй, Новый год!»	«Пузырь», № 48,49	Закреплять умение ходить в колонне по одному. Упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление.	2	23.12.19 25.12.19	
	«Пузырь», №50	Закреплять умение ползать и подлезать под веревку, совершенствовать навык бросания вдаль из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать свои движения с движениями других детей.	1	27.12.19	
Январь					
18. «Зимние забавы»	«Пузырь, № 51	Закреплять умение ползать и подлезать под веревку, совершенствовать навык бросания вдаль из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать свои движения с движениями других детей.	1	13.01.20	
	«Птички в гнездышках», № 52,53	Совершенствовать прыжки в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.	2	15.01.20 17.01.20	
19. «Мои друзья»	«Птички в гнездышках», № 54	Совершенствовать прыжки в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.	1	20.01.20	
	«Птички в гнездышках», № 55, 56	Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль правой и левой рукой, учить быстро, реагировать на сигнал.	2	22.01.20 24.01.20	
20. Одежда	«Догони меня», № 57, 58	Учить катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стене, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть.	2	27.01.20 29.01.20	
	«Догони меня»,	Совершенствовать метание в горизонтальную цель	1	31.01.20	

	№ 59	правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать детей выполнять задание самостоятельно			
Февраль					
21. «Удивительное рядом»	«Кто тише», № 60, 61	Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползать на четвереньках и подлезать под рейку (веревку), закреплять умение ходьбы по гимнастической скамейке, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировки в пространстве	2	03.02.20 05.02.20	
	«Птички в гнездышках», № 62	Упражнять детей в метании вдаль правой и левой рукой, ходить по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли.	1	07.02.20	
22. Неделя безопасности	«Птички в гнездышках», № 63	Упражнять детей в метании вдаль правой и левой рукой, ходить по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли.	1	10.02.20	
	«Птички в гнездышках», № 64, 65	Упражнять детей в метании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве, учить детей быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь.	2	12.02.20 14.02.20	
23. «Наша Армия сильна, охраняет мир она!»	«Жуки», № 66, 67	Учить прыгать в глубину, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве, учить быстро реагировать на сигнал.	2	17.02.20 19.02.20	
	«Жуки», № 68	Учить катать мяч друг другу, совершенствовать метание вдаль из-за головы, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, учить дружно действовать в коллективе.	1	21.02.20	
24. «К нам весна шагает быстрыми шагами….»	«Жуки», № 69	Учить катать мяч друг другу, совершенствовать метание вдаль из-за головы, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, учить дружно действовать в коллективе.	1	24.02.20	

	«Воробышки и автомобиль», № 70, 71	Учить катать мяч в цель, совершенствовать метание вдаль из-за головы, учить согласовывать движения с движениями других детей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание.	2	26.02.20 28.02.20	
Март					
25. «Мамочка милая, мама моя»	«Где спрятался мышонок», № 72, 73	Упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыгать в длину с места, учить детей быть дружными, помогать друг другу	2	02.03.20 04.03.20	
	«Догони меня», № 74	Совершенствовать метание в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать детей выполнять задание самостоятельно.	1	06.03.20	
26. «Все профессии нужны, все профессии важны»	«Кошки, мышки», № 75,76	Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать в цель, прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия.	2	09.03.20 11.03.20	
	«Кот и мыши», № 77	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть.	1	13.03.20	
27. «Что за чудо эти сказки»	«Кот и мыши», № 78	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть.	1	16.03.20	
	«Кот и мыши», № 79, 80	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть.	2	18.03.20 20.03.20	
28. «Птичий двор»	«Кубики», № 81, 82	Учить катать мяч, упражнять детей в ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу.	2	23.03.20 25.03.20	
	«Кубики», № 83	Учить ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с неё, упражнять в катании мяча в цель; способ-	1	27.03.20	

		ствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера.			
Апрель					
29. «Книжкина Неделя»	«Кубики»,№ 84	Учить ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с неё, упражнять в катании мяча в цель; способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера.	1	30.03.20	
	«Ленточки», № 85, 86	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию равновесия и координации движений.	2	01.04.20 03.04.20	
30. «Такие разные предметы» (сенсорика)	«Мячики», № 87, 88	Упражнять детей метании вдаль двумя руками из-за головы и катании мяча в воротики, приучать сохранять направление при метании и катании мячей.	2	06.04.20 08.04.20	
	«Кошки и мышки», № 89	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить спрыгивать с нее, закреплять метание вдаль из-за головы, учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия.	1	10.04.20	
31. Экологическая неделя «Земля – наш общий дом»	«Кошки и мышки», № 90	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить спрыгивать с нее, закреплять метание вдаль из-за головы, учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия.	1	13.04.20	
	«Кошки и мышки», № 91, 92	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, в метании вдаль правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть.	2	15.04.20 17.04.20	
32. «Маленькие путешественники»	«Кролики и сторож», № 93, 94	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании на четвереньках и подлезании под веревку (рейку), учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно	2	20.04.20 22.04.20	
	«Моя погремушка», № 95	Совершенствовать метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, способствовать развитию глазо-	1	24.04.20	

		мера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал			
33. «Спорт ребятам очень нужен, мы со спортом очень дружим!»	«Моя погремушка», № 96,	Совершенствовать метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал	1	27.04.20	
	« Цветные платочки», № 97	Совершенствовать прыжок в длину с места, метание в горизонтальную цель и ползание с подлезанием, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, учить быстро реагировать на сигнал.	1	29.04.20	
Май					
34. «Родное слово»	«Цветные платочки», № 98	Совершенствовать прыжок в длину с места, метание в горизонтальную цель и ползание с подлезанием, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, учить быстро реагировать на сигнал.	1	04.05.20	
	« Цветные платочки», № 99, 100	Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить дружно играть, помогать друг другу.	2	06.05.20 08.05.20	
35. Неделя ОБЖ	«В гости к куклам», № 101, 102	Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание	2	11.05.20 13.05.20	
	«В гости к куклам», №103	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании на четвереньках и подлезании под веревку (рейку), учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно	1	15.05.20	
36. Педагогический мониторинг	«Догони мяч», № 104, 105	Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках. Развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении.	2	18.05.20 20.05.20	

	«Шарики» № 106	Учить прыгать в длину с места, закреплять метание вдаль из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	1	22.05.20	
37 «Здравствуй, лето!»	«В гости к куклам», № 107,	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании на четвереньках и подлезании под веревку (рейку), учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно.	1	25.05.20	
	«Догоните меня», № 108	Учить катать мяч, упражнять детей в ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу.	1	27.05.20	

Приложение 3
Календарно-тематическое планирование

Образовательная область «Физическое развитие»
во 2 младшей группе

Тема недели	Тема, № НОД	Задачи	Кол-во часов	Планируемая дата	Примечания
Сентябрь					
1.«Здравствуй, детский сад!»	«Пойдем в гости», № 1,2	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	2	02.09.19 04.09.19	
	«В гостях у птички», № 3	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	1	06.09.19	
2. «Листопад, листопад, засыпает старый сад…»	«В гостях у птички», № 4	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	1	09.09.19	
	«Мой веселый, звонкий мяч», № 5, 6	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	2	11.09.19 13.09.19	
3. «Что нам осень принесла?»	«Маленькие кубики», № 7, 8	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	2	16.09.19 18.09.19	
	«Прогулка по осеннему лесу», № 9	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1	20.09.19	
4.«Ферма» (домашние животные и их детёныши)	«Прогулка по осеннему лесу», № 10	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1	23.09.19	
	«Бегите ко	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогну-	2	25.09.19	

	мне», № 11, 12	тые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.		27.09.19	
Октябрь					
5. «Папа, мама, я – дружная семья»	«Догоните меня», № 13, 14	Познакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах, бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал, учить бросать предмет в определенном направлении.	2	30.09.19 02.10.19	
	«Догони мяч» № 15	Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках. Развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении.	1	04.10.19	
6. Педагогический мониторинг «Игрушки в гостях у ребят»	«Догони мяч», № 16	Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках. Развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении.	1	07.10.19	
	«Шарики», № 17, 18	Учить прыгать в длину с места, закреплять метание вдаль из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	2	09.10.19 11.10.19	
7. «Весёлый зоопарк» (дикие животные)	«Через ручеек», № 19, 20	Учить ходить парами в определенном направлении, бросать мяч вдаль от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений.	2	14.10.19 16.10.19	
	«Солнышко и дождик», № 21	Учить ходить по наклонной доске, упражнять в метании вдаль от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других людей, действовать по сигналу.	1	18.10.19	
8. «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»	«Солнышко и дождик», № 22, 23	Учить ходить по наклонной доске, упражнять в метании вдаль от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других людей, действовать по сигналу.	2	21.10.19 23.10.19	
	«Солнышко и дождик», № 24	Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазо-	1	25.10.19	

		мер, воспитывать выдержку.			
9. «Родной город Ханты – Мансийск»	«Догоните меня, № 25, 26	Упражнять в прыжке в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой, переступать через препятствия, закреплять умение реагировать на сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу.	2	28.10.19 30.10.19	
	«Кто тише», № 27	Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ползании на четвереньках, переступать через препятствия, катать мяч. Учить ходить на носочках, приучать соблюдать определенное направление.	1	01.11.19	
Ноябрь					
10. Кто нам помогает? (профессии ДОУ)	«Кто тише», № 28	Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ползании на четвереньках, переступать через препятствия, катать мяч. Учить ходить на носочках, приучать соблюдать определенное направление.	1	06.11.19	
	«Догони мяч», № 29	Ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать мячи вдаль правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя.	2	08.11.19	
11. Мебель	«Кто дальше», № 30, 31	Развивать умение организованно перемещаться в определенном направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании; развивать ловкость и координацию движений	2	11.11.19 13.11.19	
	«Солнышко и дождик», № 32	Учить бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки.	1	15.11.19	
12. Посуда	«Солнышко и дождик», № 33	Учить бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки.	1	18.11.19	
	«Пройди по мостику», № 34, 35	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, катать мячи под дугу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке.	2	20.11.19 22.11.19	

13. Транспорт	«Воробышки и автомобиль», № 36,37	Учить прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия.	2	25.11.19 27.11.19	
	«Воробышки и автомобиль», № 38	Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слушать сигналы и реагировать на них.	1	29.11.19	
Декабрь					
14. «Зимушка-зима в гости к нам пришла!»	«Воробышки и автомобиль», № 39	Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слушать сигналы и реагировать на них.	1	02.12.19	
	«Поезд», № 40,41	Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений	2	04.12.19 06.12.19	
15. «Кто как готовится к зиме»	«Поезд», № 42,43	Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми.	2	09.12.19 11.12.19	
	«Самолеты», № 44	Закреплять умение бросать вдаль, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве.	1	13.12.19	
16. «Народная культура и традиции»	«Самолеты», № 45	Закреплять умение бросать вдаль, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве.	1	16.12.19	
	«Самолеты», № 46, 47	Учить лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание.	2	18.12.19 20.12.19	

17. «Здравствуй, Новый год!»	«Пузырь», № 48,49	Закреплять умение ходить в колонне по одному. Упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление.	2	23.12.19 25.12.19	
	«Пузырь», №50	Закреплять умение ползать и подлезать под веревку, совершенствовать навык бросания вдаль из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать свои движения с движениями других детей.	1	27.12.19	
Январь					
18. «Зимние забавы»	«Пузырь, № 51	Закреплять умение ползать и подлезать под веревку, совершенствовать навык бросания вдаль из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать свои движения с движениями других детей.	1	13.01.20	
	«Птички в гнездышках», № 52,53	Совершенствовать прыжки в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.	2	15.01.20 17.01.20	
19. «Неделя вежливости и доброты»	«Птички в гнездышках», № 54	Совершенствовать прыжки в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.	1	20.01.20	
	«Птички в гнездышках», № 55, 56	Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль правой и левой рукой, учить быстро, реагировать на сигнал.	2	22.01.20 24.01.20	
20. Одежда	«Догони меня», № 57, 58	Учить катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стене, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть.	2	27.01.20 29.01.20	
	«Догони меня», № 59	Совершенствовать метание в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и коорди-	1	31.01.20	

		нацию движений, приучать детей выполнять задание самостоятельно			
Февраль					
21. «Удивительное рядом»	«Кто тише», № 60, 61	Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползать на четвереньках и подлезать под рейку (веревку), закреплять умение ходьбы по гимнастической скамейке, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировки в пространстве	2	03.02.20 05.02.20	
	«Птички в гнездышках», № 62	Упражнять детей в метании вдаль правой и левой рукой, ходить по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли.	1	07.02.20	
22. Неделя безопасности	«Птички в гнездышках», № 63	Упражнять детей в метании вдаль правой и левой рукой, ходить по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли.	1	10.02.20	
	«Птички в гнездышках», № 64, 65	Упражнять детей в метании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве, учить детей быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь.	2	12.02.20 14.02.20	
23. «Наша Армия сильна, охраняет мир она!»	«Жуки», № 66, 67	Учить прыгать в глубину, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве, учить быстро реагировать на сигнал.	2	17.02.20 19.02.20	
	«Жуки», № 68	Учить катать мяч друг другу, совершенствовать метание вдаль из-за головы, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, учить дружно действовать в коллективе.	1	21.02.20	
24. «К нам весна шагает быстрыми шагами….»	«Жуки», № 69	Учить катать мяч друг другу, совершенствовать метание вдаль из-за головы, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, учить дружно действовать в коллективе.	1	24.02.20	
	«Воробышки и автомобиль»,	Учить катать мяч в цель, совершенствовать метание вдаль из-за головы, учить согласовывать движения с	2	26.02.20 28.02.20	

	№ 70, 71	движениями других детей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание.			
Март					
25. «Мамочка милая, мама моя»	«Где спрятался мышонок», № 72, 73	Упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыгать в длину с места, учить детей быть дружными, помогать друг другу	2	02.03.20 04.03.20	
	«Догони меня», № 74	Совершенствовать метание в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать детей выполнять задание самостоятельно.	1	06.03.20	
26. «Все профессии нужны, все профессии важны»	«Кошки, мышки», № 75,76	Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать в цель, прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия.	2	09.03.20 11.03.20	
	«Кот и мыши», № 77	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть.	1	13.03.20	
27. «Что за чудо эти сказки»	«Кот и мыши», № 78	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть.	1	16.03.20	
	«Кот и мыши», № 79, 80	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть.	2	18.03.20 20.03.20	
28. «Птичий двор»	«Кубики», № 81, 82	Учить катать мяч, упражнять детей в ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу.	2	23.03.20 25.03.20	
	«Кубики», № 83	Учить ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с неё, упражнять в катании мяча в цель; способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера.	1	27.03.20	

Апрель					
29. «Книжкина Неделя»	«Кубики»,№ 84	Учить ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с неё, упражнять в катании мяча в цель; способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера.	1	30.03.20	
	«Ленточки», № 85, 86	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию равновесия и координации движений.	2	01.04.20 03.04.20	
30. «Мы и в космос полетим, если только захотим»	«Мячики», № 87, 88	Упражнять детей метании вдаль двумя руками из-за головы и катании мяча в воротики, приучать сохранять направление при метании и катании мячей.	2	06.04.20 08.04.20	
	«Кошки и мышки», № 89	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить спрыгивать с нее, закреплять метание вдаль из-за головы, учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия.	1	10.04.20	
31. Экологическая неделя «Земля – наш общий дом»	«Кошки и мышки», № 90	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить спрыгивать с нее, закреплять метание вдаль из-за головы, учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия.	1	13.04.20	
	«Кошки и мышки», № 91, 92	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, в метании вдаль правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть.	2	15.04.20 17.04.20	
32. «Маленькие путешественники»	«Кролики и сторож», № 93, 94	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании на четвереньках и подлезании под веревку (рейку), учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно	2	20.04.20 22.04.20	
	«Моя погремушка», № 95	Совершенствовать метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал	1	24.04.20	

33. «Спорт ребятам очень нужен, мы со спортом очень дружим!»	«Моя погремушка», № 96,	Совершенствовать метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал	1	27.04.20	
	« Цветные платочки», № 97	Совершенствовать прыжок в длину с места, метание в горизонтальную цель и ползание с подлезанием, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, учить быстро реагировать на сигнал.	1	29.04.20	
Май					
34. «Светлый праздник- День Победы»	«Цветные платочки», № 98	Совершенствовать прыжок в длину с места, метание в горизонтальную цель и ползание с подлезанием, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, учить быстро реагировать на сигнал.	1	04.05.20	
	« Цветные платочки», № 99, 100	Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить дружно играть, помогать друг другу.	2	06.05.20 08.05.20	
35. Неделя ОБЖ	«В гости к куклам», № 101, 102	Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание	2	11.05.20 13.05.20	
	«В гости к куклам», №103	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании на четвереньках и подлезании под веревку (рейку), учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно	1	15.05.20	
36. Педагогический мониторинг	«Догони мяч», № 104, 105	Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках. Развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении.	2	18.05.20 20.05.20	
	«Шарики» № 106	Учить прыгать в длину с места, закреплять метание вдаль из-за головы, способствовать развитию чувства	1	22.05.20	

		равновесия и координации движений.			
37 «Здравствуй, лето!»	«В гости к куклам», № 107,	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании на четвереньках и подлезании под веревку (рейку), учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно.	1	25.05.20	
	«Догоните меня», № 108	Учить катать мяч, упражнять детей в ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу.	1	27.05.20	

Приложение 4

Календарно-тематическое планирование
Образовательная область «Физическое развитие»
Средняя группа

Тема недели	Тема, № НОД	Задачи	Кол-во часов	Планируемая дата	Примечание
Сентябрь					
1. «День знаний»	«Попрыгунчики», № 1, 2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	2	02.09.19 04.09.19	
	«Не пропусти мяч», №3	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	1	06.09.19	
2.«Правила дорожные знать каждому положено!»	«Самолеты», № 4, 5	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	2	09.09.19 11.09.19	
	«Обруч», №6	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	1	13.09.19	
3.«Осень, осень в гости просим!»	«Веселый мяч», № 7, 8	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2 – 3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	2	16.09.19 18.09.19	
	«Мяч через сетку», №9	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	1	20.09.19	
4.«Дары осени: осеннее угощение»	«Воробышки» № 10, 11	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	2	23.09.19	
	«Перебрось - поймай», №12	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	1	25.09.19 27.09.19	
Октябрь					
5.«Папа,	«Мышки», №	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на		30.09.19	

мама, я – дружная семья»	13, 14	повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед	2	02.10.19	
	«Кто быстрее до кегли», № 15	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	1	04.10.19	
6.Педагогический мониторинг «Моя любимая игрушка»	«Подвижные игры», № 16, 17	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения	2	07.10.19	
	«Игровые упражнения», № 18	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения	1	09.10.19 11.10.19	
7.«В мире животных»	«В гости к медведю», № 19, 20	Повторить ходьбу в колонне по одному; развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу	2	14.10.19 16.10.19	
	«Самые быстрые», №21	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед	1	18.10.19	
8.«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»	«По ровненькой дорожке», № 22, 23	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры	2	21.10.19 23.10.19	
	«Мяч в корзину», № 24	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	1	25.10.19	
9.«Родной город Ханты – Мансийск»	«Пожарники», № 25, 26	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре	2	28.10.19 30.10.19	
	«Не попадись», № 27	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	1	01.11.19	

Ноябрь					
10.«Мы живём в России!»	«Мы дружные», № 28	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носочках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча	1	06.11.19	
	№Догони мяч», № 29	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении	1	08.11.19	
11.«Дом, в котором я живу» (мебель, чудесные вещи вокруг нас)	«Цыплята», № 30, 31	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	2	11.11.19 13.11.19	
	«Передай мяч», № 32	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением	1	15.11.19	
12.«Мир предметов и электроприборов»	«Равновесие», № 33, 34	Упражнять детей в ходе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание по сохранению устойчивого равновесия	2	18.11.19 20.11.19	
	«Пингвины», № 35	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	1	22.11.19	
13.Транспорт	«На поиски цыпленка», № 36,37	Развивать внимание детей при выполнении заданий ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие	2	25.11.19 27.11.19	
	«Веселые снежинки», № 38	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями; в умении действовать по сигналу воспитателя.	1	29.11.19	
Декабрь					
14.«Зимушка-зима в гости к нам пришла!»	«Белочки», № 39, 40	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами	2	02.12.19 04.12.19	
	«Зимние заба-	Добиваться у детей правильного и четкого выполнения	1	06.12.19	

	вы», № 41	упражнения, закрепить метание в горизонтальную цель			
15.«Кто как готовится к зиме»	«Где спрятался волк», № 42, 43	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках	2	09.12.19 11.12.19	
	«Мы футболисты», № 44	Упражнять детей в выполнении упражнений с мячом.	1	13.12.19	
16.«**Народная культура и традиции»**	«Ходим, ходим по скамейке», № 45, 46	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному захвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии	2	16.12.19 18.12.19	
	«Снежочки-пушочки», № 47	Упражнять в метании малого мяча в цель, повторить игровые упражнения с прыжками	1	20.12.19	
17.«Здравствуй, Новый год!»	«Чудо обруч», № 48, 49	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках	2	23.12.19 25.12.19	
	«Туннель», № 50	Упражнять детей в метании на дальность, упражнять в ходьбе со сменой ведущего	1	27.12.19	
Январь					
18.«Зимние забавы»	«Найди себе пару», № 51, 52	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом	2	13.01.20 15.01.20	
19.«Неделя вежливости и доброты»	«Спортивные игры», № 53	Познакомить с новыми играми спортивного характера, воспитывать внимание и доброе отношение друг к другу.	1	17.01.20	
	«Где спрятался зайка», №54, 55	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках	2	20.01.20 22.01.20	
20.«Мир моды»	«Народные игры», №56	Знакомство детей с народными играми, с правилами этих игр; повторить приставной шаг.	1	24.01.20	
	«Прыжки через бруски», №57, 58	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках	2	27.01.20 29.01.20	

Февраль					
21.«Удивительное рядом»	«Найди свой цвет», №59	Учить детей перестраиваться в пары на месте; продолжать учить ориентироваться в пространстве.	1	03.02.20	
	«Воробышки и автомобиль», №60, 61	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках	2	05.02.20 07.02.20	
22.«Неделя безопасности»	«Пробеги тихо», №62	Продолжать учить детей перестраиваться в пары из колонны по одному, развивать чувство ритма при ходьбе по кругу; воспитывать дружеские отношения в играх.	1	10.02.20	
	«Перелет птиц», №63, 64	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами	2	12.02.20 14.02.20	
23.«Наша Армия сильна, охраняет мир она!»	«Мышеловка», №65	Закрепить у детей умение изменять направление движения; учить перестраиваться в звенья.	1	17.02.20	
	«Мы спортсмены», №66, 67	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках	2	19.02.20 21.02.20	
24.«К нам весна шагает быстрыми шагами…»	«Зайка беленький», №68	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя	1	24.02.20	
	«Лошадки и мышки», №69, 70	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мяча через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную	2	26.02.20 28.02.20	
		Март			
25.«Мамочка милая, мама моя»	«Лошадки», №71,72	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой	2	02.03.20 04.03.20	
	«Колобки», №73	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке	1	06.03.20	

26.«Все профессии нужны, все профессии важны»	Колобки», №74	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке	1	09.03.20	
	«Самолеты», №75	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	1	11.03.20	
	«Разноцветные флажки», №76	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке	1	13.03.20	
27.«Удивительный мир театра»	«Разноцветные флажки», №77	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке	1	16.03.20	
	«Ловкие ребята», №78	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках	1	18.03.20	
	«Угадай, кто позвал», №79	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках	1	20.03.20	
28.«Пернатые друзья»	«Угадай, кто позвал», №80	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках	1	23.03.20	
	«Прокати, поймай», №81	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	1	25.03.20	
	«Совушка», №82	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках	1	27.03.20	
Апрель					
29.«Книжк	«Совушка»,	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и бе-	1	30.03.20	

ина Неделя»	№83	ге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках			
	«Найдем воробышка», №84	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	1	01.04.20	
	«Метатели мешочков», №85	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в вертикальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места	1	03.04.20	
30.«Мы и в космос полетим, если только захотим»	«Метатели мешочков», №86	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в вертикальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места	1	06.04.20	
	«Успей поймать», №87	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер	1	08.04.20	
	«Цветные косички», №88	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках	1	10.04.20	
31.Экологическая неделя «Земля – наш общий дом»	«Цветные косички», №89	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках	1	13.04.20	
	«Мяч через сетку», №90	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	1	15.04.20	
	«Котята и щенята», №91	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места	1	17.04.20	
32.«Вокруг света»	«Котята и щенята», №92	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места	1	20.04.20	

	«Совушка», № 93	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом	1	22.04.20	
	«Мы катаем мячики», №94	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места	1	24.04.20	
33.« Спорт ребятам очень нужен, мы со спортом очень дружим!»	«Мы катаем мячики», №95	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места	1	27.04.20	
	«Удочка», №96	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками	1	29.04.20	
Май					
34.«Светлый праздник – День Победы»	«Волшебная палочка», №97, 98	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом	2	04.05.20 06.05.20	
	«Не задень», №99	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	1	08.05.20	
35.Неделя ОБЖ	«У медведя во бору», №100, 101	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель	2	11.05.20 13.05.20	
	«Самолеты», №102	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом	1	15.05.20	
36.Педагогический	«Олимпиада», №103,104	Закрепить с детьми навыки физических движений с помощью игр. Учить с помощью игры ходьбе с носка	2	18.05.20 20.05.20	

монито-ринг	«Волшебный стульчик», №105	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами	1	22.05.20	
37.«Здравствуй, лето!»	«Кто быстрее по дорожке», №106,107	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках	1	25.05.20 27.05.20	
	«Кот и мыши», № 108	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	1	29.05.20	

Приложение 5
Календарно-тематическое планирование

Образовательная область «Физическое развитие»
в старшей группе

Тема недели	Тема, № НОД	Задачи	Кол-во часов	Планируемая дата	Примечания
Сентябрь					
1.«День знаний»	«Ловкие прыгуны», № 1,2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	2	02.09.19 04.09.19	
	«Меткие ребята», (на улице) № 3	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1	06.09.19	
2. «Правила дорожные знать каждому положено!»	«Спортивные фигуры», № 4, 5	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носочках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх	2	09.09.19 11.09.19	
	«Веселые ребята», (на улице), № 6	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	1	13.09.19	
3. «Осенняя пора очей очарованья»	«Осенний марафон», № 7,8	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин.; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	2	16.09.19 18.09.19	
	«Осень спорту не помеха» (на улице), № 9	Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	1	20.09.19	
4 «Дары осени: осеннее угоще-	«Мы со спортом очень дру-	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч бо-	2	23.09.19 25.09.19	

ние»	жим», № 10,11	ком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках			
	«Найди свой цвет» (на улице), № 12	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.	1	27.09.19	
Октябрь					
5. «Папа, мама, я – дружная семья»	«Попрыгунчики», № 13,14	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 мин.; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча	2	30.09.19 02.10.19	
	«Не попадись» (на улице), № 15	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.	1	04.10.19	
6. Педагогический мониторинг «Моя любимая игрушка»	«Попрыгунчики», № 16,17	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 мин.; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча	2	07.10.19 09.10.19	
	«Мы со спортом очень дружим», № 18	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках	1	11.10.19	
7. «В мире животных»	«По тропе здоровья», № 19,20	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча	2	14.10.19 16.10.19	
	«Мой веселый мяч» (на улице), №21	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	1	18.10.19	
8. «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»	«Спортивный калейдоскоп», № 22,23	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии	2	21.10.19 23.10.19	

	«Юные футболисты» (на улице), № 24	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.	1	25.10.19	
9. «Я живу в Югре»	«Я здоровье берегу», № 25,26	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках	2	28.10.19 30.10.19	
	«Затейники» (на улице), № 27	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».	1	01.11.19	
Ноябрь					
10. «Наша родина-Россия»	«Пожарные учения», № 28	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах	1	06.11.19	
	«Угадай по голосу» (на улице), № 29	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	1	08.11.19	
11. «Дом, в котором я живу» (мебель, чудесные вещи вокруг нас)	«Трюкачи», № 30,31	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами	2	11.11.19 13.11.19	
	«Ловишки» (на улице), № 32	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	1	15.11.19	
12. Мир предметов и электроприборов	«Гимнастический снаряд», № 33,34	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом	2	18.11.19 20.11.19	
	«Не попадись» (на улице), № 35	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	1	22.11.19	

13. Транспорт	«Скалолазы», № 36,37	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках	2	25.11.19 27.11.19	
	«Веселая прогулка» (на улице), № 38	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.	1	29.11.20	
Декабрь					
14. «Зимушка-зима в гости к нам пришла!»	«Зима пришла», № 39,40	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	2	02.12.19 04.12.19	
	«Весёлые тройки» (на улице), № 41	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.	1	06.12.19	
15. «Зимовье зверей»	«Ловишки с ленточками», № 42,43	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	2	09.12.19 11.12.19	
	«Два мороза» (на улице), № 44	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.	1	13.12.19	
16. «Народная культура и традиции»	«Смелые охотники», № 45,46	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	2	16.12.19 18.12.19	
	«Метко в цель» (на улице), № 47	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.	1	20.12.19	
17. «Здравствуй, Новый год!»	«Хитрая лиса», № 48,49	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	2	23.12.19 25.12.19	

	«Лыжная гонка» (на улице), № 50	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	1	27.12.19	
Январь					
18. «Зимние забавы»	«Метелица», № 51,52	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	2	13.01.20 15.01.20	
	«Найди зайца» (на улице), № 53	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	1	17.01.20	
19. «Неделя вежливости и доброты»	«Будь ловким», № 54,55	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	2	20.01.20 22.01.20	
	«Найди зайца» (на улице), № 56	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	1	24.01.20	
20. «Мир моды»	«Снежная королева», № 57,58	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	2	27.01.20 29.01.20	
	«Зимушка-зима» (на улице), № 59	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.	1	31.01.20	
Февраль					
21. «Неделя знаний»	«Прыжки через бруски», № 60,61	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; беге продолжительностью до 1 мин.; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину	2	03.02.20 05.02.20	
	«Мороз» (на улице), № 62	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.	1	07.02.20	

22. Неделя безопасности	«Прыжки в длину с места», № 63,64	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю	2	10.02.20 12.02.20	
	«Следы зайца» (на улице), № 65	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	1	14.02.20	
23. «Наша Армия сильна, охраняет мир она!»	«Подлезание под палку», № 66,67	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перепрыгивании через нее	2	17.02.20 19.02.20	
	«Самый ловкий ловишка» (на улице), № 68	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность	1	21.02.20	
24. «К нам весна шагает быстрыми шагами….»	«Отбивание мяча в ходьбе», № 69,70	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом	2	24.02.20 26.02.20	
	«Ловишки-перебежки», № 71 (на улице)	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.	1	28.02.20	
Март					
25. «Мамочка милая, мама моя»	«Ходьба по канату», № 72,73	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер	2	02.03.20 04.03.20	
	«Горелки» (на улице), № 74	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	1	06.03.20	
26. «Все профессии нужны, все профессии важ-	«Ползанье на четвереньках», № 75,76	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в	2	09.03.20 11.03.20	

ны»		ползании между предметами			
	«Карусель» (на улице), № 77	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	1	13.03.20	
27. «Удивительный мир театра»	«Лазанье-«по-медвежьи», № 78,79	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках	2	16.03.20 18.03.20	
	«Канатоходцы» (на улице), № 80	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	1	20.03.20	
28. «Пернатые друзья»	«Ходьба на носках», № 81,82	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии	2	23.03.20 25.03.20	
	«Удочка» (на улице), № 83	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками	1	27.03.20	
Апрель					
29. «Книжкина Неделя»	«У меня гимнастическая палка», № 84,85	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании	2	30.03.20 01.04.20	
	«Ловишки-перебежки» (на улице), № 86	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки — перебежки», эстафету с большим мячом.	1	03.04.20	
30. «Загадки космоса»	«Прокатывание обручей», № 87,88	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей	2	06.04.20 08.04.20	
	«Кто быстрее» (на улице), № 89	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	1	10.04.20	
31. Экологическая неделя	«Переползание через скамей-	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в	2	13.04.20 15.04.20	

«Земля – наш общий дом»	ку», № 90,91	вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия			
	«Мяч в кругу» (на улице), № 92	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	1	17.04.20	
32. «Вокруг света»	«Прыжки через скакалку», № 93,94	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках	2	20.04.20 22.04.20	
	«С кочки на кочку» (на улице), № 95	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	1	24.04.20	
33. «Спорт ребятам очень нужен, мы со спортом очень дружим!»	«Прыжки до флажка», № 96	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом	1	27.04.20	
	«Футболисты» (на улице), № 97	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).	1	29.04.20	
Май					
34. «Светлый праздник – День Победы»	«Ползанье по прямой», № 98,99	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча	2	04.05.20 06.05.20	
	«Совушка» (на улице), № 100	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.	1	08.05.20	
35. Неделя ОБЖ	«Пожарные на учении», № 101,102	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем	2	11.05.20 13.05.20	
	«Спортивные эстафеты на	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.	1	15.05.20	

	улице» (на улице), № 103				
36. Педагогический мониторинг	Игровые упражнение, № 104	Развивать у детей внимание, умение различать цвета. Учить действовать по зрительному сигналу. Упражнять в беге и ходьбе, закреплять навык построения в колонну. Упражнять в ходьбе, беге друг за другом.	1	18.05.20	
	Подвижные игры на улице, № 105	Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.	1	20.05.20	
37 «Здравствуй, лето!»	«Прыжки между кеглями», № 106,107	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	2	25.05.20 27.05.20	
	«Мы спортсмены» (на улице) № 108	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.	1	29.05.20	

Приложение 6
Календарно-тематическое планирование

Образовательная область «Физическое развитие»
Подготовительная к школе группа

Тема недели	Тема, № НОД	Задачи	Кол-во часов	Планируемая дата	Примечание
Сентябрь					
1. «День знаний»	«Самый ловкий», № 1, 2	Упражнять детей в беге колонной по одному; в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	2	02.09.19 04.09.19	
	«Ловкие ребята», №3 (на улице)	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1	06.09.19	
2.«Правила дорожные знать каждому положено!»	«Мы спортсмены», № 4, 5	Упражнять детей в беге колонной по одному; в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	2	09.09.19 11.09.19	
	«Осень спорту не помеха», №6 (улица)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений	1	13.09.19	
3«Осенняя пора очей очарованья»	«Цирк зажигает огни», № 7, 8	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	2	16.09.19 18.09.19	
	«Мы здоровье бережем», №9	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами (улица)	1	20.09.19	
4.«Дары осени: осеннее угощение»	«Мы со спортом дружим» № 10, 11	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его	2	23.09.19 25.09.19	
	«Спортивные	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитате-	1	27.09.19	

	фигуры», №12	ля, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта» (улица)			
Октябрь					
5.«Папа, мама, я – дружная семья»	«Собираемся в поход», № 13, 14	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом	2	30.09.19 01.10.19	
	«Лесная прогулка», № 15	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках (улица)	1	03.10.19	
6.Педагогический мониторинг «Моя любимая игрушка»	«Разноцветная игра», № 16, 17	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	2	07.10.19 09.10.19	
	«Мы веселые ребята», № 18	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках (улица)	1	11.10.19	
7.«В мире животных»	«Самый сильный», № 19, 20	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	2	14.10.19 16.10.19	
	«Самые быстрые», №21	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом (улица)	1	18.10.19	
8.«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»	«Цирковые артисты», № 22, 23	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре	2	21.10.19 23.10.19	
	«Веселые спортсмены», № 24	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча (улица)	1	25.10.19	
9«Я живу в Югре»	«Круговая тренировка», № 25, 26	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом	2	28.10.19 30.10.19	

	«Затейники», № 27	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьба с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом (улица)	1	01.11.19	
Ноябрь					
10.«Наша родина – Россия»	«Спортивный калейдоскоп», № 28	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	1	06.11.19	
	«Играем вместе», № 29	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом (улица)	1	08.11.19	
11.«Дом, в котором я живу» (мебель, чудесные вещи вокруг нас)	«По тропинке здоровья», № 30,31	Упражнять в ходьбе и бег «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии	2	11.11.19 13.11.19	
	«Мы идем играть», № 32	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом (улица)	1	15.11.19	
12.«Мир предметов и электроприборов»	«Пожарные на учениях», № 33,34	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	2	18.11.19 20.11.19	
	«Любимые игры», № 35	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом (улица)	1	22.11.18	
13.Транспорт	«Я здоровье берегу», № 37,38	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	2	25.11.19 27.11.19	
	«Юные спасатели», № 39	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в	1	29.11.19	

		равновесии, в прыжках, с мячом (улица)			
Декабрь					
14.«Зимушка-зима в гости к нам пришла!»	«Салки с ленточками», № 40, 41	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	2	02.12.19 04.12.19	
	«Из кружка в кружок», № 42	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание (улица)	1	06.12.19	
15.«Зимовье зверей»	«Спортивный задор», № 43, 44	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	2	09.12.19 11.12.19	
	«Снежные постройки», № 45	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие (улица)	1	13.12.19	
16.«**Народная культура и традиции»**	«Хитрая лиса», № 46, 47	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	2	16.12.19 18.12.19	
	«Зимушка-зима», № 48	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность (улица)	1	20.12.19	
17.«Здравствуй, Новый год!»	«Мой веселый мяч», № 49, 50	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	2	23.12.19 25.12.19	
	«Два Мороза», № 51	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза» (улица)	1	27.12.19	
Январь					

18.«Зимние забавы»	«Поймай мяч», № 52, 53	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке	2	13.01.20 15.01.20	
	«Снежная королева», № 54	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки» (улица)	1	17.01.20	
19.«Неделя вежливости и доброты»	«Снежная королева», № 55	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки» (улица)	1	20.01.20	
	«Удочка», №56, 57	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	2	22.01.20 24.01.20	
20. «Мир моды»	«Снежки», №58	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках. (улица)	1	27.01.20	
	«Акробаты», №59,60	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	2	29.01.20 31.01.20	
Февраль		**Февраль**			
21.«Неделя знаний»	«Снеговик», №63	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками (улица)	1	03.02.20	
	«Попрыгунчик», №64, 65	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	2	05.02.20 07.02.20	
22.«Неделя безопасности»	«Хоккеисты», №66	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой (улица)	1	10.02.20	
	«Попади в круг», №67, 68	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при	2	12.02.20 14.02.20	

		ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.			
23.«Наша Армия сильна, охраняет мир она!»	«Гонки санок», №69	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой (улица)	1	17.02.20	
	«Жмурки», №70, 71	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки	2	19.02.20 21.02.20	
24.«К нам весна шагает быстрыми шагами…»	«Белые медведи», №72	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками (улица)	1	24.02.20	
	«Спортивные эстафеты», №73, 74	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	2	26.02.20 28.02.20	
		Март			
25.«Мамочка милая, мама моя»	«Совушка», №75	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом (улица)	1	02.03.20	
	«Спортсмены», №76,77	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом	2	04.03.20 06.03.20	
26.«Все профессии нужны, все профессии важны»	«Спортсмены», №78	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом	1	09.03.20	
	«Тихо-громко», №79	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом (улица)	1	11.03.20	
	«Волк во рву», №80	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	1	13.03.20	
27.«Удивительный	«Волк во рву», №81	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения	1	16.03.20	

мир театра»		в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.			
	«Горелки», №82	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом (улица)	1	18.03.20	
	«Гимнасты», №83	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	1	20.03.20	
28.«Пернатые друзья»	«Гимнасты», №84	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	1	23.03.20	
	«Гори-гори ясно», №85	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом. (улица)	1	25.03.20	
	«Ловишки-перебежки», №86	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	1	27.03.20	
Апрель					
29.«Книжкина Неделя»	«Ловишки-перебежки», №87	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	1	30.03.20	
	«Великаны и гномы», №88	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками (улица)	1	01.04.20	
	«Быстрее всех», №89	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	1	03.04.20	
30.«Загадки космоса»	«Быстрее всех», №90	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	1	06.04.20	
	«Пингвины», №91	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках (улица)	1	08.04.20	
	«Олимпийские резервы», №92	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	1	10.04.20	

31.Экологическая неделя «Земля – наш общий дом»	«Олимпийские резервы», №93	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	1	13.04.20	
	«Футбольные финты», №94	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии (улица)	1	15.04.20	
	«Салки с ленточками», №95	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	1	17.04.20	
32. «Вокруг света»	«Салки с ленточками», №96	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	1	20.04.20	
	«Лягушки и цапля», № 97	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом (улица)	1	22.04.20	
	«Ходьба по рейке», №98	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	1	24.04.20	
33. «Спорт ребятам очень нужен, мы со спортом очень дружим!»	«Ходьба по рейке», №99	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	1	27.04.20	
	«Весенний марафон», №100	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием (улица)	1	29.04.20	
Май					
34.«Светлый праздник – День Победы»	«Гуси-лебеди», №101, 102	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом	2	04.05.20 06.05.20	
	«Мышеловка», №103	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках. (улица)	1	08.05.20	
35.Неделя ОБЖ	«Меткие метатели», №104, 105	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	2	11.05.20 13.05.20	
	«Мяч водящему», №106	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.	1	15.05.20	

		(улица)			
36.Педагогический мониторинг					
37.«Здравствуй, лето!»	«Вышибалы», №106, 107	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	2	25.05.20 27.05.20	
	«Здравствуй, лето», № 108	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом (улица)	1	29.05.20	

Приложение 7

Планирование взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями

№	Название мероприятия	Цель	Сроки
1	Выступление на родительском собрании с консультацией на тему: «Гигиеническое значение спортивной формы» (все возрастные группы)	Познакомить родителей с необходимостью использования индивидуальной спортивной формы.	Сентябрь
2	«Спортивная пятница» - утренняя гимнастика совместная с родителями		В течении года
3	Консультация «Выбор спортивной секции» (старшие, подготовительные группы)	Рассказать о разновидностях спортивных секций нашего города; помочь выбрать секцию по интересам ребенка	Октябрь
4	Консультация «Лыжня зовет!» (старшие, подготовительные группы)	Объяснить, как правильно подобрать лыжи для ребенка; познакомить с основными правилами безопасности катания на лыжах	Ноябрь
5	Зимний лыжный марафон «На прогулку за здоровьем» (подготовительные группы)		Декабрь
6	Консультация «Ледниковый период для малышей» (младшие, средние группы)	Привлечь родителей к организации досуга ребенка в зимнее время; рассказать о плюсах и минусах зимних видов спорта.	Январь
7	Совместные спортивные праздники к Дню Защитника Отечества (старшие, подготовительные группы)	Привлечь родителей к участию в совместных с детьми праздниках.	Февраль
8	Оформление информационного стенда «Профилактика нарушения осанки у детей»		Март
9	Совместный спортивный праздник, посвященный Всемирному дню здоровья «На прогулку за здоровьем» (старшие группы)		Апрель
10	Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья» приуроченный к международному дню семьи. (средние группы)		Май

11	Консультация «Организация двигательной деятельности детей летом» (все группы)	Познакомить с основными видами активного отдыха на свежем воздухе в летнее время.	Май