

«Согласовано»
на заседании педагогического совета
от 31.08.2022 г.
Протокол №1

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ №192
_____ Типало Е.Е.
Приказ № 100 от 31.08.2022 г.

Рабочая программа

**по реализации направления
«Физическое развитие»
для детей с 2 до 3 лет
(группа раннего возраста)**

Автор – составитель:
инструктор по физической культуре Ермакова Е.И.

г. Ростов-на-Дону
2022 г.

**Направление «Физическое развитие»
(ранний возраст дети 2-3 лет)
I. Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ № 192:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования" (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373);
- О примерном порядке утверждения и примерной структуре рабочих программ» (Письмо Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 08.08.2014 г. № 24/4.1.1-4851/м);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28);
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности (серия 61Л01 № 0004005 от 06.05.2016);
- Устав МБДОУ № 192;
- Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ № 192.

Данная рабочая программа регламентирует процесс реализации Основной образовательной программы дошкольного образования «Вдохновение» / под ред.

В. К. Загвоздкина, И. Е. Федосовой.

Направление «Физическое развитие»

Цель: формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Задачи: формировать у детей интерес и ценностное отношения к занятиям физической культурой, развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Формы реализации данной программы:

- НОД
- совместная деятельность с детьми

Принципы реализации данной программы:

- индивидуализация дошкольного образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития ребенка).

Структура занятий

- *Вводная часть* направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.
- *Основная часть* (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.
- *Заключительная часть* выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Методы и приемы обучения

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и 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 (имитационные)

- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Технические средства обучения

1. Ноутбук
2. Принтер
3. Секундомер

Условия реализации рабочей программы

В дошкольном образовательном учреждении имеется спортивный зал с необходимым спортивным оборудованием и инвентарем, игровая площадка.

№пп	Наименование	Кол-во
1.	Шведская стенка	4 пролета
2.	Маты цветные большие	2 шт.
3.	Маты гимнастические	8 шт.
4.	Мягкие модули (четырёхугольные)	16 шт.
5.	Гимнастическая скамья	2 шт.
6.	Балансир	2 шт.
7.	Тактильная дорожка «Водяная лилия» (большой набор)	1 шт.
8.	Лесенка стремянка с 2 приставными лестницами	1 шт.
9.	Доска с крючками	2 шт.
10.	Лестница с крючками (деревянная)	2шт.
11.	Тележка для спортивного инвентаря	2шт.
12.	Дорожка для подлезания «Радуга»	1 шт.
13.	Дуги для подлезания (железные)	6 шт.
14.	Лестница веревочная	2 шт.
15.	Лестница веревочная пластмассовая для прыжков	1 шт.
16.	Ребристая дорожка (красная)	1 шт.
17.	Шагаем вместе (8 элементов)	1 шт.
18.	Мяч сенсорный	3 шт.
19.	«Цветные речные камешки» (12 элементов)	1 шт.
20.	Корзины на колесиках под мячи	2шт.
21.	Стойки баскетбольные	2 шт.
22.	Набор кубов	1 шт.
23.	Веревки - скакалки цветные	10 шт.
24.	Фишки оранжевые	20 шт.
25.	Кегли большие	8 шт.
26.	Кегли маленькие	10 шт.
27.	Кольцеброс	2 шт.
28.	Бадминтон	1 шт.
29.	Мячи на веревке	6 шт.
30.	Мяч эмоции (цветной большой)	2 шт.
31.	Медицинбол	6 шт.
32.	Мешочки для метания	20 шт.
33.	Сетка волейбольная	1 шт.
34.	Палки гимнастические	30 шт
35.	Клюшки хоккейные	2 шт
36.	Мячи резиновые диаметр 5 см	30 шт

37.	Мячи диаметр 8 см	30 шт.
38.	Мячи резиновые диаметр 15 см	8 шт.
39.	Мячи для художественной гимнастики	8 шт.
40.	Скакалки	10 шт.
41.	Фитбол с ручками	4 шт.
42.	Обручи диаметр 60см	29 шт.
43.	Обручи диаметр 80 см	9 шт.
44.	Железные обручи	2 шт.
45.	Платочки	20 шт.
46.	Ленточки цветные двойные	10 шт
47.	Туннель	2 шт
48.	Туннель набор	1 шт.
49.	Мячи баскетбольные	15 шт.
50.	Гимнастические цветные ленты	15 шт.
51.	Мяч массажный	30 шт.
52.	Мяч массажный «огурец»	30 шт
53.	Гантели пластмассовые	30 пар
54.	Эстафетная палочка	4 шт.
55.	Флажки разноцветные	100 шт.
56.	Коврик «Камешки»	1 шт
57.	Коврик «Травка»	1 шт.
58.	Коврик со следочками	1 шт.
59.	Набор кубиков (2x20)	2 шт.
60.	Флажок на деревянной палочке	60 шт.
61.	Мячи резиновые диаметр 20 см	30 шт.
62.	Кочки «Ежик»	24 шт.
63.	Диск «Здоровье»	15 шт.
64.	Батут	1 шт.
65.	Беговая дорожка	1 шт.
66.	Велотренажер	1 шт.
67.	Гребной тренажер	1 шт.
68.	Мини твист	1 шт
69.	Силовой тренажер	1 шт.
70.	Тренажер «Бегущий по волнам»	1 шт.
71.	Лесенка-балансир	2 шт.
72.	Волнистая тактильная дорожка	1 шт.
73.	Ворота с сеткой	2 шт.
74.	Ящик для игрушек большой	2 шт.
75.	Ящики для игрушек маленькие	4 шт.
76.	Мишень навесная	2 шт.
77.	Канат большой	1 шт.

78.	Канат маленький	1 шт.
-----	-----------------	-------

Планируемые результаты освоения программы

К трем годам дети могут

- ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга;
- прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед;
- брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч;
- ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу;

Основные виды движений:

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, взявшись за руки, в по прямой, по кругу, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), изменяя направление, приставным шагом вперед, стороны.

Упражнения а равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, с перешагиванием через предметы, гимнастической скамейке, кружение в медленном темпе.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течении 30-40 минут, бег с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями.

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча двумя и одной рукой педагогу, друг другу, под дугой, в воротца (ширина 50-60 см), стоя и сидя. Бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, через сетку (расстояние 1-1,5 м). Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель. Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 50-100 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4м), между предметами, вокруг них; по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под препятствие (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед, из прыжки на двух ногах через шнур, через две параллельные линии. Прыжки вверх с касанием предмета, находящимся на 10-15см выше поднятой руки;

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). Отводить руки назад, за спину. Хлопать в ладоши перед собой, над головой. Размахивать вперед-назад, вверх-вниз. 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. Поворачиваться вправо, влево, передавая предметы рядом стоящему. Наклоняться вперед, в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише», «Перешагни через палку», «Бегите ко мне!», «Догони меня», «Воробушки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С подлезанием. «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Сбей кеглю», «Целься точнее».

С подпрыгиванием. «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок», «Найди, что спрятано».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок»

Организационные условия

Количество ООД (занятий)		
В неделю	В месяц	В год
3	12	108
30 мин	2 часа	18 часов

Продолжительность ООД для детей группы раннего возраста (2-3 лет) составляет 10 – 15 минут в соответствии с СанПин

II. Содержание

п/п	Месяц	Тема, вид ООД	Объем в часах	Дата
1	Сентябрь	Занятие 1 Ходьба <ul style="list-style-type: none"> • Не наталкиваясь друг на друга. Бег <ul style="list-style-type: none"> • За воспитателем. Основные движения. <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте; • Проползание заданного расстояния; • Скатывание мяча Игровое упражнение <ul style="list-style-type: none"> • «Идите (бегите) ко мне» 	10 МИН	05.09.2022
2		Занятие на воздухе Ходьба <ul style="list-style-type: none"> • Не наталкиваясь друг на друга. Бег <ul style="list-style-type: none"> • За воспитателем. Основные движения. <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; • Катание мяча двумя руками Игровое упражнение «Идите (бегите) ко мне»	10 МИН	06.09.2022
3		Занятие 2 Ходьба <ul style="list-style-type: none"> • Не наталкиваясь друг на друга. Бег <ul style="list-style-type: none"> • За воспитателем. Основные движения. <ul style="list-style-type: none"> • Проползание заданного расстояния до предмета; • Прыжки на двух ногах на месте с хлопками; • Катание мяча Игровое упражнение <ul style="list-style-type: none"> • «Идите (бегите) ко мне» (по сигналу «хлопок в ладоши)» 	10 МИН	08.09.2022
4		Занятие 3 Ходьба <ul style="list-style-type: none"> • Не наталкиваясь друг на друга. Бег <ul style="list-style-type: none"> • За воспитателем. Основные движения. <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; • Проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушке); • Катание мяча двумя руками Игровое упражнение <ul style="list-style-type: none"> • «К мишке в гости» 	10 МИН	12.09.2022
5		Занятие на воздухе Ходьба <ul style="list-style-type: none"> • «Стайкой» за воспитателем Бег <ul style="list-style-type: none"> • От воспитателя. Основные движения.	10 МИН	13.09.2022

	<ul style="list-style-type: none"> • Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой; • Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; • Прокатывание мячей двумя руками друг другу <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «К лисичке в гости» 		
6	<p>Занятие 4</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Не наталкиваясь друг на друга. <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • За воспитателем. <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание в вертикально стоящий обруч • Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; • Катание шаров двумя руками <p>Игровое упражнение</p> <p>«К мишке в гости»</p>	10 МИН	15.09.2022
7	<p>Занятие 5</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Стайкой» за воспитателем <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • От воспитателя. <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой; • Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; • Прокатывание мячей двумя руками друг другу <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Кот и воробышки» 	10 МИН	19.09.2022
8	<p>Занятие на воздухе</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Стайкой» за воспитателем <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • От воспитателя. <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание в воротца; • Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; • Прокатывание мячей двумя руками друг другу <p>Игровое упражнение</p> <p>«К мишке в гости в гости»</p>	10 МИН	20.09.2022
9	<p>Занятие 6</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Стайкой» за воспитателем <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • От воспитателя. <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание в воротца; • Подпрыгивание на двух ногах с хлопком; • Прокатывание мячей одной рукой <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «К мишке в гости» 	10 МИН	22.09.2022

10		Занятие 7 Ходьба <ul style="list-style-type: none"> • Не наталкиваясь друг на друга. Бег <ul style="list-style-type: none"> • За воспитателем. Основные движения. <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до ладони воспитателя; • Проползание в вертикально стоящий обруч и воротца; • Прокатывание мячей двумя и одной рукой друг другу. Игровое упражнение <ul style="list-style-type: none"> • «Собери колечки» 	10 МИН	26.09.2022
11		Занятие на воздухе Ходьба <ul style="list-style-type: none"> • Не наталкиваясь друг на друга. Бег <ul style="list-style-type: none"> • За воспитателем. Основные движения. <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед ; • Прокатывание мячей двумя и одной рукой друг другу. Игровое упражнение «Найди свой домик»	10 МИН	27.09.2022
12		Занятие 8 Ходьба <ul style="list-style-type: none"> • Не наталкиваясь друг на друга. Бег <ul style="list-style-type: none"> • За воспитателем. Основные движения. <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед ; • Прокатывание мячей двумя и одной рукой друг другу. Игровое упражнение «Идите (бегите) ко мне»	10 МИН	29.09.2022
13	октябрь	Занятие 9 Ходьба <ul style="list-style-type: none"> • «Стайкой» за воспитателем Бег <ul style="list-style-type: none"> • От воспитателя. Основные движения. <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до предмета • Подползание под веревку; • Прокатывание мяча одной и двумя руками. Игровое упражнение «Собери колечки»	10 МИН	03.10.2022

14	<p>Занятие на воздухе</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Стайкой» за воспитателем <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • От воспитателя. <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание через обруч; • Подпрыгивание до игрушки; • Прокатывание мяча одной и двумя руками. <p>Игровое упражнение «Собери пирамидку»</p>	10 МИН	04.10.2022
15	<p>Занятие 10</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Стайкой» за воспитателем <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • От воспитателя. <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подползание под дугу; • Подпрыгивание до игрушки; • Прокатывание мяча одной и двумя руками. <p>Игровое упражнение «Собери пирамидку»</p>	10 МИН	06.10.2022
16	<p>Занятие 11</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • С согласованными, свободными движениями рук и ног <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • От воспитателя. <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до игрушки; • Прокатывание мяча под дугу и проползание за ним; • Подлезание под веревку. <p>Игровое упражнение «Доползи до игрушки»</p>	10 МИН	10.10.2022
17	<p>Занятие на воздухе</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • С согласованными, свободными движениями рук и ног <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • В разных направлениях <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах с подпрыгиванием до предмета; • Проползание в вертикально стоящий обруч; <p>Игровое упражнение «Ловкий шофер»</p>	10 МИН	11.10.2022
18	<p>Занятие 12</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • В прямом направлении <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • Не наталкиваясь друг на друга <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах с продвижением вперед; 	10 МИН	13.10.2022

	<ul style="list-style-type: none"> • Проползание в два вертикально стоящих обруча; • Скатывание мяча с горки <p>Игровое упражнение «Прокати и догони»</p>		
19	<p>Занятие 13</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Стайкой» за воспитателем <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • В разных направлениях <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до игрушки; • Подползание под веревку; • Катание среднего мяча в паре <p>Игровое упражнение «Доползи до игрушки»</p>	10 МИН	17.10.2022
20	<p>Занятие на воздухе</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • С согласованными, свободными движениями рук и ног <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • В разных направлениях <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся с небольшим продвижением вперед; • Прокатывание мяча друг другу <p>Игровое упражнение «Собери комочки»</p>	10 МИН	18.10.2022
21	<p>Занятие 14</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • С согласованными, свободными движениями рук и ног <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • В разных направлениях <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся с небольшим продвижением вперед; • Ползание по скамейке; • Прокатывание мяча под скамейку одной рукой <p>Игровое упражнение «Зайка серый умывался»</p>	10 МИН	20.10.2022
22	<p>Занятие 15</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • С согласованными, свободными движениями рук и ног <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • В разных направлениях <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до ладони воспитателя; • Проползание в вертикально стоящий обруч и воротца с захватом мяча; • Прокатывание мяча между предметами <p>Игровое упражнение «Мыши в кладовой»»</p>	10 МИН	24.10.2022
23	<p>Занятие на воздухе</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Стайкой» за воспитателем <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • От воспитателя 	10 МИН	25.10.2022

		<p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание в вертикально стоящий обруч; • Подпрыгивание до предмета <p>Игровое упражнение «К лисичке в гости»</p>		
24		<p>Занятие 16 Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Стайкой» за воспитателем <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • От воспитателя <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание в вертикально стоящий обруч; • Подпрыгивание до предмета • Прокатывание мяча между предметами <p>Игровое упражнение «Собери пирамидку»</p>	10 МИН	27.10.2022
25	ноябрь	<p>Занятие 17 Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • В прямом направлении <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • Не наталкиваясь друг на друга <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах с продвижением вперед; • Проползание в два вертикально стоящих обруча; • Скатывание мяча с горки <p>Игровое упражнение «Прокати и догони»</p>	10 МИН	31.10.2022
26		<p>Занятие на воздухе Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • В прямом направлении <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • Не наталкиваясь друг на друга <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте с мячом в руках; • Прокатывание мяча между друг другу <p>Игровое упражнение «Прокати и догони»</p>	10 МИН	01.11.2022
27		<p>Занятие 18 Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • В прямом направлении <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • Не наталкиваясь друг на друга <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте с мячом в руках; • Проползание заданного расстояния с прокатыванием мяча перед собой; • Прокатывание мяча между двумя игрушками <p>Игровое упражнение «Найди свой домик»</p>	10 МИН	03.11.2022
28		<p>Занятие 19 Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • По кругу, взявшись за руки <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • В различных направлениях <p>Основные движения.</p>	10 МИН	07.11.2022

	<ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до двух игрушек; • Подползание под скамейки; • Прокатывание мяча между предметами <p>Игровое упражнение «Подпрыгни до ладони»</p>		
29	<p>Занятие на воздухе</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • По кругу, взявшись за руки <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • В различных направлениях <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; • Прокатывание мячей; • Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках <p>Игровое упражнение «Догони мяч»</p>	10 МИН	08.11.2022
30	<p>Занятие 20</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • По кругу, взявшись за руки <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • В различных направлениях <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; • Прокатывание мячей; • Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках <p>Игровое упражнение «Догони мяч»</p>	10 МИН	10.11.2022
31	<p>Занятие 21</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • В прямом направлении <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • В различных направлениях <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перепрыгивание через веревку на двух ногах; • Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; • Прокатывание мяча между предметами <p>Игровое упражнение «Проползи под дугой»</p>	10 МИН	14.11.2022
32	<p>Занятие на воздухе</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • В прямом направлении <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • В различных направлениях <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перепрыгивание через веревку на двух ногах; • Прокатывание мяча между предметами <p>Игровое упражнение «В гости к мишке»</p>	10 МИН	15.11.2022
33	<p>Занятие 22</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • В прямом направлении 	10 МИН	17.11.2022

	<p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • Не наталкиваясь друг на друга <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до погремушки, висящей выше поднятых рук ребенка; • Подползание под гимнастическую скамейку; • Прокатывание мячей друг другу . <p>Игровое упражнение «Попрыгай как мячик»</p>		
34	<p>Занятие 23</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • По кругу, взявшись за руки <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • Не наталкиваясь друг на друга <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до ладоней воспитателя; • Подползание в вертикально стоящий обруч с захватом мяча; • Прокатывание мяча друг другу, между предметами <p>Игровое упражнение «Прокати мяч и догони его»</p>	10 МИН	21.11.2022
35	<p>Занятие на воздухе</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • По кругу, взявшись за руки <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • Не наталкиваясь друг на друга <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до ладоней воспитателя; • Подползание в вертикально стоящий обруч; <p>Игровое упражнение «Прокати мяч и догони его»</p>	10 МИН	22.11.2022
36	<p>Занятие 24</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • В прямом направлении <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • В разных направлениях <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подползание в вертикально стоящий обруч; • Прокатывание мяча одной рукой <p>Игровое упражнение «Доползи до погремушки»</p>	10 МИН	24.11.2022
37	<p>Занятие 25</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перешагиваем через предметы <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • За воспитателем, от воспитателя <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу; • Проползание в заданном направлении; • Скатывание мяча <p>Игровое упражнение «Пройди по дорожке»</p>	10 МИН	28.11.2022

38	Декабрь	Занятие на воздухе Ходьба <ul style="list-style-type: none"> • Перешагиваем через предметы Бег <ul style="list-style-type: none"> • За воспитателем, от воспитателя Основные движения. <ul style="list-style-type: none"> • Перепрыгивание через линию; • Скатывание мяча с горки Игровое упражнение «Лошадки»	10 мин	29.11.20
39		Занятие 26 Ходьба <ul style="list-style-type: none"> • Перешагиваем через предметы Бег <ul style="list-style-type: none"> • За воспитателем, от воспитателя Основные движения. <ul style="list-style-type: none"> • Проползание заданного расстояния • Перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу; • Скатывание мяча Игровое упражнение «Пройди по мостику»	10 мин	01.12.2022
40		Занятие 27 Ходьба <ul style="list-style-type: none"> • В прямом направлении Бег <ul style="list-style-type: none"> • Догоня катившиеся предметы Основные движения. <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед; • Перелезание через скамейку; • Катание мяча двумя руками Игровое упражнение «Через ручеек»	10 мин	05.12.2022
41		Занятие на воздухе Ходьба <ul style="list-style-type: none"> • В прямом направлении Бег <ul style="list-style-type: none"> • За воспитателем, от воспитателя Основные движения. <ul style="list-style-type: none"> • Перепрыгивание через линию; • Скатывание мяча с горки Игровое упражнение «Лягушки»	10 мин	06.12.2022
42	Занятие 28 Ходьба <ul style="list-style-type: none"> • Перешагиваем через предметы Бег <ul style="list-style-type: none"> • Догоня катившиеся предметы Основные движения. <ul style="list-style-type: none"> • Проползание в вертикально стоящий обруч; • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; • Катание мяча друг другу Игровое упражнение «Лови мяч»	10 мин	08.12.2022	

43	<p>Занятие 29</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перешагиваем через предметы <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • Догоняя катившиеся предметы <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание в вертикально стоящий обруч; • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед с хлопками; • Прокатывание мячей друг другу <p>Игровое упражнение «Перелезь через бревно»</p>	10 МИН	12.12.2022
44	<p>Занятие на воздухе</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • В прямом направлении <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • За воспитателем <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание на двух ногах с хлопком; • Катание мяча двумя руками друг другу <p>Игровое упражнение «Через ручеек»</p>	10 МИН	13.12.2022
45	<p>Занятие 30</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • В прямом направлении <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • Догоняя катившиеся предметы <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание в воротца; • Подпрыгивание на двух ногах с хлопком; • Катание мяча двумя руками друг другу <p>Игровое упражнение «Через ручеек»</p>	10 МИН	15.12.2022
46	<p>Занятие 31</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перешагивая через предметы <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • За воспитателем, от воспитателя <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до ладони воспитателя; • Подползание под скамейку; • Катание мяча двумя руками друг другу <p>Игровое упражнение «Прокати мяч»</p>	10 МИН	19.12.2022
47	<p>Занятие на воздухе</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перешагивая через предметы <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • За воспитателем, от воспитателя <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте и продвигаясь вперед; • Катание мяча двумя руками и одной рукой в паре <p>Игровое упражнение «Брось мяч»</p>	10 МИН	20.12.2022

48		Занятие 32 Ходьба <ul style="list-style-type: none"> • Перешагивая через предметы Бег <ul style="list-style-type: none"> • За воспитателем, от воспитателя Основные движения. <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте и продвигаясь вперед; • Катание мяча двумя руками и одной рукой в паре Игровое упражнение «Брось мяч»	10 МИН	22.12.2022
49		Занятие 33 Ходьба <ul style="list-style-type: none"> • С опорой на зрительные ориентиры Бег <ul style="list-style-type: none"> • Догоним катящиеся предметы Основные движения. <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в высоту; • Перелезание через скамейку; • Бросание мяча двумя руками Игровое упражнение «Коршун и цыплята»	10 МИН	26.12.2022
50		Занятие на воздухе Ходьба <ul style="list-style-type: none"> • С опорой на зрительные ориентиры Бег <ul style="list-style-type: none"> • От воспитателя, к воспитателю Основные движения. <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на месте «как мячики»; • Бросание мяча двумя руками Игровое упражнение «Через ручеек»	10 МИН	27.12.2022
51	Январь	Занятие 34 Ходьба <ul style="list-style-type: none"> • С опорой на зрительные ориентиры Бег <ul style="list-style-type: none"> • За воспитателем, от воспитателя Основные движения. <ul style="list-style-type: none"> • Подползание под дуги; • Подпрыгивание до игрушки; • Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу Игровое упражнение «Пройди по дорожке»	10 МИН	29.12.2022
52		Занятие 35 Ходьба <ul style="list-style-type: none"> • С опорой на зрительные ориентиры Бег <ul style="list-style-type: none"> • Догоним катящиеся предметы Основные движения. <ul style="list-style-type: none"> • Перепрыгивание через веревку; • Бросание мяча двумя руками снизу; • Подлезание под веревку Игровое упражнение «Прокати мяч»	10 МИН	09.01.2023

53	<p>Занятие улица Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • С опорой на зрительные ориентиры <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • В разных направлениях <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета; • Проползание в вертикально стоящий обруч; • Ловля мяча брошенного воспитателем <p>Игровое упражнение «Лови мяч»</p>	10 МИН	10.12.2023
54	<p>Занятие 36 Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • С опорой на зрительные ориентиры <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • В разных направлениях <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета; • Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки; • Ловля мяча брошенного воспитателем <p>Игровое упражнение «Лови мяч»</p>	10 МИН	12.01.2023
55	<p>Занятие 37 Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • По кругу, взявшись за руки; <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • В разных направлениях <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета; • Проползание под веревку; • Бросание мяча двумя руками снизу <p>Игровое упражнение «Через ручеек»</p>	10 МИН	16.01.2023
56	<p>Занятие улица Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • С опорой на зрительные ориентиры <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • В разных направлениях <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета; • Проползание в вертикально стоящий обруч; • Ловля мяча брошенного воспитателем <p>Игровое упражнение «Лови мяч»</p>	10 МИН	17.01.2023
57	<p>Занятие 38 Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • По кругу, взявшись за руки; <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • Догоня катившиеся предметы 	10 МИН	19.01.2023

		<p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах с продвижением вперед; • Перелезание через валик; • Перебрасывание малого мяча через ленту, натянутую на уровне груди ребенка <p>Игровое упражнение «Брось мяч»</p>		
58		<p>Занятие 39 Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Приставным шагом вперед; <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • В разных направлениях <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до ладони воспитателя; • Проползание под скамейку; • Перебрасывание малого мяча через веревку <p>Игровое упражнение «Лови мяч»</p>	10 МИН	23.01.2023
59		<p>Занятие на воздухе Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • По кругу, взявшись за руки; <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • В разных направлениях <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте; • Проползание под веревку; • Бросание мяча двумя руками снизу <p>Игровое упражнение «Через ручеек»</p>	10 МИН	24.01.2023
60		<p>Занятие 40 Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Со сменой направления движения; <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • Между двумя линиями <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах с продвижением вперед; • Проползание в вертикально стоящий обруч; • Скатывание мяча <p>Игровое упражнение «Догони мяч»</p>	10 МИН	26.01.2023
61		<p>Занятие 42 Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Со сменой направления движения; <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • Между двумя линиями <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах с мячом в руках; • Проползание заданного расстояния, прокатывая мяч перед собой; • Прокатывание мяча между игрушками <p>Игровое упражнение «Найди свой цвет»</p>	10 МИН	30.01.2023
62	фев раль	<p>Занятие улица Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Со сменой направления движения; 	10 МИН	31.01.2023

	<p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • В различных направлениях <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подбрасывание и ловля мяча; • Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках <p>Игровое упражнение «Догони мяч»</p>		
63	<p>Занятие 43</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Со сменой направления движения; <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • В различных направлениях <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до двух игрушек; • Подползание под двумя скамейками; • Ловля мяч, брошенного воспитателем <p>Игровое упражнение «Пройди по мостику»</p>	10 МИН	02.02.2023
64	<p>Занятие 44</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Со сменой направления движения; <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • В различных направлениях <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подползание под гимнастическую палку; • Прокатывание мячей поочередно под дугу; • Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках <p>Игровое упражнение «Пройди по дорожке»</p>	10 МИН	06.02.2023
65	<p>Занятие на воздухе</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Со сменой направления движения; <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • В различных направлениях <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подползание под гимнастическую палку; • Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках <p>Игровое упражнение «Кот и воробушки»</p>	10 МИН	07.02.2023
66	<p>Занятие 45</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перешагивая через предметы; <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • Между двумя линиями <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перепрыгивание через веревочку; • Подползание под гимнастическую палку; • Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой; • Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках <p>Игровое упражнение «Проползи в воротца»</p>	10 МИН	09.02.2023
67	<p>Занятие 46</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • С опорой на зрительные ориентиры; 	10 МИН	13.02.2023

	<p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • В разных направлениях <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до погремушек; • Подползание под гимнастическую скамейку; • Бросание мча двумя руками; <p>Игровое упражнение «Попрыгай как мячик»</p>		
68	<p>Занятие на воздухе</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • С опорой на зрительные ориентиры; <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • В разных направлениях <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до погремушек; • Бросание мча двумя руками; <p>Игровое упражнение «Попрыгай как мячик»</p>	10 МИН	14.02.2023
69	<p>Занятие 47</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Со сменой направления движения <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • Между двумя линиями <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до ладони воспитателя; • Проползание в вертикально стоящий обруч и воротца с захватом мяча; • Прокатывание мяча двумя руками <p>Игровое упражнение «Прокати мячик и догони его»</p>	10 МИН	16.02.2023
70	<p>Занятие 48</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перешагивая через предметы <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • Между двумя линиями <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползти под веревку; • Бросание мяча двумя руками <p>Игровое упражнение «Через ручеек»</p>	10 МИН	20.02.2023
71	<p>Занятие на воздухе</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • По ориентирам <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • Между двумя линиями <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползти под веревку; • Бросание мяча двумя руками <p>Игровое упражнение «Через ручеек»</p>	10 МИН	21.02.2023
72	<p>Занятие 49</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Огибая предметы <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • Между двумя линиями, не наступая на них 		27.02.2023

		<p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча двумя руками; • Проползание заданного расстояния; • Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу <p>Игровое упражнение «Перешагни через палку»</p>		
73	Март	<p>Занятие на воздухе</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Огибая предметы <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • Между двумя линиями, не наступая на них <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча двумя руками; • Перепрыгивание через веревку, лежащую на земле <p>Игровое упражнение «Автомобили»</p>	10 МИН	28.03.2023
74		<p>Занятие 50</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Огибая предметы <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • За воспитателем, от воспитателя <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание заданного расстояния до предмета; • Прыжки на двух ногах на месте; • Катание мяча между предметами <p>Игровое упражнение «Мой веселый звонкий мяч»</p>	10 МИН	02.03.2023
75		<p>Занятие 51</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • Между двумя линиями, не наступая на них <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте; • Перелезание через бревно; • Бросание мяча двумя руками <p>Игровое упражнение</p>	10 МИН	06.03.2023
76		<p>Занятие улица</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Огибая предметы <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • Между двумя линиями, не наступая на них <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах как можно дальше; • Прокатывание мяча одной рукой. <p>Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»</p>	10 МИН	07.03.2023
77		<p>Занятие 52</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • Между двумя линиями, не наступая на них <p>Основные движения.</p>	10 МИН	09.03.2023

		<ul style="list-style-type: none"> • Перелезание через бревно; • Прыжки на двух ногах как можно дальше; • Прокатывание мячей двумя руками <p>Игровое упражнение «Пройди по дорожке»</p>		
78		<p>Занятие 53</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Огибая предметы <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • За воспитателем, от воспитателя <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Влезание на лесенку стремянку (попытки); • Прыжки на двух ногах как можно дальше; • Прокатывание мячей двумя руками друг другу в произвольном направлении <p>Игровое упражнение «Курочка хохлатка»</p>	10 МИН	13.03.2023
79		<p>Занятие улица</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Огибая предметы <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • Между двумя линиями, не наступая на них <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах как можно дальше; • Прокатывание мяча. <p>Игровое упражнение «Пройди по дорожке»</p>	10 МИН	14.03.2023
80		<p>Занятие 54</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Огибая предметы <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • Между двумя линиями, не наступая на них <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перелезание через бревно; • Прыжки на двух ногах как можно дальше; • Прокатывание мяча одной рукой . <p>Игровое упражнение «Пройди по дорожке»</p>	10 МИН	16.03.2023
81		<p>Занятие 55</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • За воспитателем, от воспитателя <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перепрыгивание через веревочку; • Проползание заданного расстояния до ориентира; • Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками. <p>Игровое упражнение «Перешагни через ручеек»</p>	10 МИН	20.03.2023
82		<p>Занятие на воздухе</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • С перешагиванием через предметы <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • Со сменой направления движения 	10 МИН	21.03.2023

		<p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до предмета; • Проползание в вертикально стоящий обруч <p>Игровое упражнение «Курочка- хохлатка»</p>		
83		<p>Занятие 56 Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Огибая предметы <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • За воспитателем, от воспитателя <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах как можно дальше; • Бросание мяча двумя руками . <p>Игровое упражнение «Курочка хохлатка»</p>	10 МИН	23.03.2023
84	апрель	<p>Занятие 57 Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • С перешагиванием через веревки, приподнятой на высоту 10-15 см <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • Между двумя линиями, не наступая на них <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до предмета; • Подползание под веревку; • Прокатывание мяча одной и двумя руками. <p>Игровое упражнение «Мишки идут по лесу»</p>	10 МИН	27.03.2023
85		<p>Занятие на воздухе Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • С перешагиванием через предметы <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • Со сменой направления движения <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до предмета; • Проползание в вертикально стоящий обруч <p>Игровое упражнение «Курочка- хохлатка»</p>	10 МИН	28.03.2023
86		<p>Занятие 58 Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • Со сменой направления в соответствии с указанием педагога <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подползание под дуги; • Прыжки с места на двух ногах как можно дальше; • Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками под дугу. <p>Игровое упражнение «Мы топаем ногами»</p>	10 МИН	30.03.2023
87		<p>Занятие 59 Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • С перешагиванием веревки, приподнятой на высоту 10-15 см 	10 МИН	03.04.2023

	<p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • Со сменой направления движения <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до предмета; • Прокатывание мяча между предметами; • Проползание в вертикально стоящий обруч <p>Игровое упражнение «Огуречик»</p>		
88	<p>Занятие на воздухе</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога; <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • Со сменой направления движения в соответствии с указанием педагога <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до игрушки; • Подползание под веревку (высота 30-40 см); • Бросание мяча; <p>Игровое упражнение «Попади в воротца»</p>	10 МИН	04.04.2023
89	<p>Занятие 60</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • С перешагиванием веревки, приподнятой на высоту 10-15 см <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • Между двумя линиями <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте до предмета; • Проползание под гимнастическую скамейку; • Прокатывание мяча одной рукой, бег за мячом; <p>Игровое упражнение «Мишки идут в лес»</p>	10 МИН	06.04.2023
90	<p>Занятие 61</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога; <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • Со сменой направления движения в соответствии с указанием педагога <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до игрушки; • Подползание под веревку (высота 30-40 см); • Прокатывание мяча между предметами; <p>Игровое упражнение «Попади в воротца»</p>	10 МИН	10.04.2023
91	<p>Занятие на воздухе</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога; <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • Между двумя линиями <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание в вертикальный обруч; • Прокатывание мяча в произвольном направлении; 	10 МИН	11.04.2023

		Игровое упражнение «Попади в воротца»		
92		Занятие 62 Ходьба <ul style="list-style-type: none"> • Со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога; Бег <ul style="list-style-type: none"> • Между двумя линиями Основные движения. <ul style="list-style-type: none"> • Перепрыгивание через две параллельные линии; • Перелезание через бревно; • Прокатывание мяча между предметами; Игровое упражнение «Попади в воротца»	10 МИН	13.04.2023
93		Занятие 63 Ходьба <ul style="list-style-type: none"> • С перешагиванием через веревку; Бег <ul style="list-style-type: none"> • Со сменой направления движения Основные движения. <ul style="list-style-type: none"> • Перепрыгивание через две параллельные линии; • Влезание на лестницу - стремянку; • Прокатывание мяча двумя и одной рукой, между предметами; Игровое упражнение «Мишки идут по лесу»	10 МИН	17.04.2023
94	Май	Занятие на воздухе Ходьба <ul style="list-style-type: none"> • Со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога; Бег <ul style="list-style-type: none"> • Между двумя линиями Основные движения. <ul style="list-style-type: none"> • Проползание в вертикальный обруч; • Прокатывание мяча в произвольном направлении; Игровое упражнение «Попади в воротца»	10 МИН	18.04.2023
95		Занятие 64 Ходьба <ul style="list-style-type: none"> • Со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога; Бег <ul style="list-style-type: none"> • Между двумя линиями Основные движения. <ul style="list-style-type: none"> • Проползание в вертикальный обруч; • Прокатывание мяча в произвольном направлении; Игровое упражнение «Попади в воротца»	10 МИН	20.04.2023
96		Занятие 65 Ходьба <ul style="list-style-type: none"> • С перешагиванием веревки; Бег <ul style="list-style-type: none"> • Медленный до 80 м Основные движения. <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с продвижением вперед; 	10 МИН	24.04.2023

	<ul style="list-style-type: none"> • Проползание в два вертикально стоящих обруча; • Скатывание мяча <p>Игровое упражнение «Мой веселый звонкий мяч»</p>		
97	<p>Занятие на воздухе Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога; <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • Между двумя линиями <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание в вертикальный обруч; • Прокатывание мяча в произвольном направлении; <p>Игровое упражнение «Попади в воротца»</p>		25.04.2023 (не реглам)
98	<p>Занятие 66 Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Огибая предметы; <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • Медленный – до 80 м <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах с места; • Влезание на лестницу-стремянку; • Прокатывание мяча одной рукой; <p>Игровое упражнение «Мыши в кладовой»</p>	10 МИН	27.04.2023
99	<p>Занятие на воздухе Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Огибая предметы; <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • Медленный – до 80 м <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; • Прокатывание двух мячей поочередно; • Прыжки с места как можно дальше с мячом в руках <p>Игровое упражнение «Коршун и наседка»</p>	10 МИН	02.05.2023
100	<p>Занятие 67 Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • Огибая предметы; <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • Медленный – до 80 м <p>Основные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; • Прокатывание двух мячей поочередно; • Прыжки с места как можно дальше с мячом в руках <p>Игровое упражнение «Веселый звонкий мяч»</p>	10 МИН	04.05.2023.
101	<p>Занятие 68 Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • С перешагиванием через веревку; <p>Бег</p>	10 МИН	11.05.2023

	<ul style="list-style-type: none"> • Медленный – до 80 м Основные движения. <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до игрушек; • Проползание под две скамейки; • Прокатывание мяча двух мячей поочередно; Игровое упражнение «Перепрыгни через ручеек»		
102	Занятие 69 Ходьба <ul style="list-style-type: none"> • Огибающая предметы; Бег <ul style="list-style-type: none"> • Медленный – до 80 м Основные движения. <ul style="list-style-type: none"> • Проползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; • Прокатывание двух мячей поочередно; • Прыжки с места как можно дальше с мячом в руках Игровое упражнение «Мой веселый звонкий мяч»	10 МИН	15.05.2023
103	Занятие на воздухе Ходьба <ul style="list-style-type: none"> • Огибающая предметы; Бег <ul style="list-style-type: none"> • Медленный – до 80 м Основные движения. <ul style="list-style-type: none"> • Проползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; • Прокатывание двух мячей поочередно; • Прыжки с места как можно дальше с мячом в руках Игровое упражнение «Коршун и наседка»	10 МИН	16.05.2023
104	Занятие 70 Ходьба <ul style="list-style-type: none"> • С перешагиванием через веревку; Бег <ul style="list-style-type: none"> • Непрерывный – 30-40 сек Основные движения. <ul style="list-style-type: none"> • Перелезание через бревно; • Перепрыгивание через веревку; • Прокатывание двух мячей Игровое упражнение «Попади в воротца»	10 МИН	18.05.2023
105	Занятие 71 Ходьба <ul style="list-style-type: none"> • Огибающая предметы; Бег <ul style="list-style-type: none"> • Непрерывный – 30-40 сек Основные движения. <ul style="list-style-type: none"> • Перепрыгивание через веревку; • Проползание под скамейку; • Бросание мяча взрослому Игровое упражнение «Мой веселый звонкий мяч»	10 МИН	22.05.2023

106	Занятие улица Ходьба <ul style="list-style-type: none"> • Огибая предметы; Бег <ul style="list-style-type: none"> • Непрерывный – 30-40 сек Основные движения. <ul style="list-style-type: none"> • Перепрыгивание через веревку; • Бросание мяча взрослому Игровое упражнение «Мой веселый звонкий мяч»	10 мин	23.05.2023
107	Занятие 72 Ходьба <ul style="list-style-type: none"> • С перешагиванием через веревку; Бег <ul style="list-style-type: none"> • Медленный – до 80м Основные движения. <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через две параллельные линии ; • Влезание на лестницу стремянку; • Прокатывание мяча под дугой Игровое упражнение «Мишки идут по лесу» Занятие на воздухе Ходьба <ul style="list-style-type: none"> • Огибая предметы; Бег <ul style="list-style-type: none"> • Непрерывный – 30-40 сек Основные движения. Игры и игровые упражнения	10 мин	25.05.2023
108	Занятие 72 Ходьба <ul style="list-style-type: none"> • С перешагиванием через веревку; Бег <ul style="list-style-type: none"> • Непрерывный 30-40 сек Основные движения. <ul style="list-style-type: none"> • Ползание под гимнастическую палку; • Прыжки на двух ногах до зрительного ориентира; • Прокатывание мяча между предметами Игровое упражнение «Воробушки и кот»	10 мин	29.05.2023
ИТОГО:		18 часов	

Основная литература

Основная образовательная программа дошкольного образования «Вдохновение» / под ред. В. К. Загвоздкина, И. Е. Федосовой. — М. : Издательство «Национальное образование», 2019. — 334 с.

«Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. группа раннего возраста».

С.Ю.Федорова. М.: Мозаика-Синтез, 2018-88с.

**Дополнительная
литература**

«Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет
пособие для педагогов дошкольных
учреждений», Э.Я. Степаненкова.
М.:Мозаика-Синтез, 2012- 144с
«Мало подвижные игры и игровые
упражнения» Борисова М.М. М.:Мозаика-
Синтез, 2016- 48с

Наглядно дидактические пособия для

Серия «Рассказы по картинкам»

Рассказы детям об олимпийских играх - М.: Мозаика-
Синтез, 2013

Рассказы детям об олимпийских чемпионах - М.:
Мозаика-Синтез, 2013

Олимпийские игры: прошлое и настоящее – СПб
«Детство-Пресс», 2011

Закаливание организма дошкольника - СПб «Детство-
Пресс», 2011

О здоровье всерьез - СПб «Детство-Пресс», 2011

Зимние виды спорта. — М.: Мозаика-Синтез, 2005

Летние виды спорта. — М.: Мозаика-Синтез, 2005

Спортивный инвентарь - М.: Мозаика-Синтез, 2005

«Согласовано»
на заседании педагогического совета
от 31.08.2022 г.
Протокол №1

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ №192
_____ Типало Е.Е.
Приказ № 100 от 31.08.2022 г.

Рабочая программа

**по реализации направления
«Физическое развитие»
для детей с 3 до 4 лет (младшая группа)**

Автор – составитель:
инструктор по физической культуре Ермакова Е.И.

г. Ростов-на-Дону
2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ № 192:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования" (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373);
- О примерном порядке утверждения и примерной структуре рабочих программ» (Письмо Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 08.08.2014 г. № 24/4.1.1-4851/м);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28);
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности (серия 61Л01 № 0004005 от 06.05.2016);
- Устав МБДОУ № 192;
- Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ № 192.
- Рабочая программа составлена на основе инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Дорофеевой Э.М.

Направление «Физическое развитие»

Цель: укрепление здоровья детей, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры, гармоничное физическое развитие.

Задачи:

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

- поиск эффективных средств и методов развития основных двигательных умений и навыков;
- формирование широкого круга игровых действий;
- содействие формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, оздоровлению детей;
- формирование основ культуры здоровья (формирование доступных представлений и знаний о своем теле, о пользе физических упражнений).

В программе выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания.

В группе **оздоровительных задач** особое место занимает охрана и укрепление здоровья детей, их всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности.

Учитывая специфику возраста, задачи определяются в более конкретной форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника (укрепление мышечного корсета), развитию свода стопы (профилактика плоскостопия), укрепление связочно-суставного аппарата;

способствовать развитию всех групп мышц, особо мышц — разгибателей; способствовать совершенствованию деятельности сердечно — сосудистой и дыхательной системы; развитию центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения), органов чувств, двигательного анализатора.

Образовательные задачи предусматривают формирование у детей двигательных навыков и умений, развитие физических качеств, получение элементарных знаний о своем организме; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные задачи направлены на разностороннее развитие (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование у детей интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Предполагаемые результаты:

- использование накопленного двигательного опыта в жизненных ситуациях;
- развитие физических качеств, двигательных способностей;
- наличие представлений о своем теле и способах ухода за ним;
- повышение интереса и потребности в физическом совершенстве;
- создание психо-эмоционального комфорта ребенка.

Принципы реализации данной программы:

- принцип оздоровительной направленности (создание рационального общего и двигательного режима, оптимальных условий для игр и занятий. помни правило - «не навреди ребенку»);

- принцип разностороннего развития личности (при решении специфических физкультурных задач решаются также задачи умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания);

- принцип гуманизации и демократизации (психическое и социальное благополучие детей, вся физкультурная работа строится на основе комфортности);

- принцип индивидуализации, учета психофизиологических закономерностей роста и развития детей дошкольного возраста;
- принцип единства педагогов и семьи (соблюдение единых требований по вопросам воспитания, оздоровления, привлечение родителей к расширению двигательной активности детей).

Формы работы с детьми:

- НОД (занятия);
- совместная деятельность с детьми

Структура занятий

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Виды организации деятельности по физической культуре

Занятие тренировочного типа - направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

Сюжетные занятия- любые физические упражнения органично сочетаемые с сюжетом.

Игровые занятия - занятие состоит из игр разной подвижности.

Комплексные занятия - с элементами познавательной - речевой деятельности.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений.

Организация выполнения основных видов движения

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 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.

Технические средства обучения

- Музыкальный центр
- Ноутбук
- секундомер

Условия реализации рабочей программы

В дошкольном образовательном учреждении имеется спортивный зал необходимым спортивным оборудованием и инвентарем, игровая площадка.

Спортивное оборудование и спортивный инвентарь

№ пп	Наименование	Кол-во
1.	Шведская стенка	4 пролета
2.	Маты цветные большие	2 шт.
3.	Маты гимнастические	8 шт.
4.	Мягкие модули (четырёхугольные)	16 шт.
5.	Гимнастическая скамья	2 шт.
6.	Балансир	2 шт.
7.	Тактильная дорожка «Водяная лилия» (большой набор)	1 шт.
8.	Лесенка стремянка с 2 приставными лестницами	1 шт.
9.	Доска с крючками	2 шт.
10.	Лестница с крючками (деревянная)	2шт.
11.	Тележка для спортивного инвентаря	2шт.
12.	Дорожка для подлезания «Радуга»	1 шт.
13.	Дуги для подлезания (железные)	6 шт.
14.	Лестница веревочная	2 шт.
15.	Лестница веревочная пластмассовая для прыжков	1 шт.
16.	Ребристая дорожка (красная)	1 шт.
17.	Шагаем вместе (8 элементов)	1 шт.
18.	Мяч сенсорный	3 шт.
19.	«Цветные речные камешки» (12 элементов)	1 шт.
20.	Корзины на колесиках под мячи	2шт.
21.	Стойки баскетбольные	2 шт.
22.	Набор кубов	1 шт.
23.	Веревки - скакалки цветные	10 шт.
24.	Фишки оранжевые	20 шт.
25.	Кегли большие	8 шт.
26.	Кегли маленькие	10 шт.
27.	Кольцеброс	2 шт.
28.	Бадминтон	1 шт.

29.	Мячи на веревке	6 шт.
30.	Мяч эмоции (цветной большой)	2 шт.
31.	Медицинбол	6 шт.
32.	Мешочки для метания	20 шт.
33.	Сетка волейбольная	1 шт.
34.	Палки гимнастические	30 шт
35.	Клюшки хоккейные	2 шт
36.	Мячи резиновые диаметр 5 см	30 шт
37.	Мячи диаметр 8 см	30 шт.
38.	Мячи резиновые диаметр 15 см	10 шт.
39.	Мячи для художественной гимнастики	8 шт.
40.	Скакалки	20 шт.
41.	Фитбол	4 шт.
42.	Обручи диаметр 60см	29 шт.
43.	Обручи диаметр 80 см	9 шт.
44.	Железные обручи	2 шт.
45.	Платочки	20 шт.
46.	Ленточки цветные двойные	10 шт
47.	Туннель	2 шт
48.	Туннель набор	1 шт.
49.	Мячи баскетбольные	15 шт.
50.	Гимнастические цветные ленты	15 шт.
51.	Мяч массажный	30 шт.
52.	Мяч массажный «огурец»	30 шт
53.	Гантели пластмассовые	30 пар
54.	Эстафетная палочка	4 шт.
55.	Флажки разноцветные	100 шт.
56.	Коврик «Камешки»	1 шт
57.	Коврик «Травка»	1 шт.
58.	Коврик со следочками	1 шт.
59.	Набор кубиков (2x20)	2 шт.
60.	Флажок на деревянной палочке	60 шт.
61.	Мячи резиновые диаметр 20 см	30 шт.
62.	Кочки «Ежик»	24 шт.
63.	Диск «Здоровье»	15 шт.
64.	Батут	1 шт.
65.	Беговая дорожка	1 шт.

66.	Велотренажер	1 шт.
67.	Гребной тренажер	1 шт.
68.	Мини твист	1 шт
69.	Силовой тренажер	1 шт.
70.	Тренажер «Бегущий по волнам»	1 шт.
71.	Лесенка-балансир	2 шт.
72.	Волнистая тактильная дорожка	1 шт.
73.	Ворота с сеткой	2 шт.
74.	Ящик для игрушек большой	2 шт.
75.	Ящики для игрушек маленькие	4 шт.
76.	Мишень навесная	2 шт.
77.	Канат большой	1 шт.
78.	Канат маленький	1 шт.

Планируемые результаты освоения программы

К четырехлетнему возрасту

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.

Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения программы.

В соответствии с образовательной программой ДОУ обследование уровня физической подготовленности детей проводится два раза в год 3-4-неделя октября и 1-2 неделя апреля.

Обследование уровня развития физических качеств.

Тест на определение координационных способностей - ходьба.

Тесты для определения скоростных качеств - бег (тестируются скоростные качества).

Тесты для определения скоростно-силовых качеств – прыжки.

Тесты для определения ловкости – ползание.

Возрастные особенности детей младшей группы (от 3 до 4 лет)

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики.

Быстрота роста на четвертом году жизни составляет 6-7 сантиметров. В три года рост мальчиков равен 92,7 см, девочек 91,6 см, соответственно в четыре года 99,3 см, и 98,7 см, то есть ростовые показатели почти одинаковые.

Рост детей четвертого года жизни находится в определенной «положительной» взаимосвязи с основными видами движений – прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со сверстниками быстро бегают, а невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще невелики.

В возрасте от трех до четырех лет увеличение веса ребенка составляет в среднем 1,5 – 2 кг. В три года мальчики весят 14,6 кг, а девочки 14,1 кг. К четырем годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8

Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В три года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в четыре года 53,9 см. и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и их окончательное формирование. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно. Затем несколько замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечивается наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес тела. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус у ребенка еще недостаточный. В развитии мышц выделяются несколько узловых возрастов. Один из них 3-4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет еще недостаточно развиты.

Крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой. Но постепенно совершенствуются движения кистью, пальцами.

В этом возрасте дети способны принять поставленную перед ними задачу – стать, ноги на ширину стопы или на ширине плеч и т.д.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста узкие просветы трахеи, бронхов и т.д, нежная слизистая оболочка создают предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что очень важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100мл. в раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей носом естественно и без задержки.

Сердечнососудистая система ребенка по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления

Вновь приобретенные навыки и умения могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной деятельности детей.

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), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с

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

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

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 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 места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, 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). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, 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 упражнения.

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

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

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Быстро в домик», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Найдем жучка», «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», «Лягушки», «Зайка серый умывается».

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

С бросанием и ловлей. «Мой веселый звонкий мяч», «Догони мяч», «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», «Пробеги – не задень», «Тишина».

Организационные условия

Количество НОД (занятий)		
В неделю	В месяц	В год
3	12	108
45 мин	3 часа	27 часов

Продолжительность НОД для младшей группы составляет 15 мин минут в соответствии с СанПин

**Третье занятие по физической культуре проводится на улице
(упражнения и подвижные игры)**

II. Учебно-тематический план

Разработано согласно расписанию НОД.

Младшая группа «Гришутка».

№ п/п	Месяц	Тема, вид НОД	Объем в часах	Дата
1	Сентябрь	Развивать ориентировку в пространстве, учить ходить по уменьшенной площади.	15 мин	05.09.22
2		Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем.	15 мин	07.09.22 (улица)
3		Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см), сохраняя равновесие. Игровым упражнениям с бегом; упражнения на равновесие. <i>Подвижная игра</i> «Бегите ко мне»	15 мин	09.09.22
4		Упражнять в ходьбе и беге всей группой «стайкой» за воспитателем;	15 мин	12.09.22
5		Учить прыжкам на двух ногах на месте. <i>Подвижная игра</i> «Птички».	15 мин	14.09.22 (улица)
6		<i>Малоподвижная игра</i> «Найди птичку».	15 мин	16.09.22
7		Развивать умение действовать по сигналу. Ходьба и бег в колонне по одному. По команде: «ворона» -остановиться, по команде: «стрекоза» - легкий бег.	15 мин	19.09.22
8		Учить прокатывать мяч, энергично отталкивая мяч двумя руками. <i>Подвижная игра</i> «Кот и воробышки»,	15 мин	21.09.22 (улица)
9		«Мой веселый, звонкий мяч»,	15 мин	23.09.22

		<i>малоподвижные игры</i> «Найди мяч», «Надуй мяч»		
10		Развивать ориентировку в пространстве. Ходьба и бег по кругу.	15 мин	26.09.22
11		Учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади. Подпрыгивание на двух ногах на месте.	15 мин	28.09.22 (улица)
12		Подлезание под шнур. <i>Подвижная игра</i> «Быстро в домик». <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем жучка»	15 мин	30.09.22
13	октябрь	Упражнять в сохранении равновесия. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги.	15 мин	03.10.22
14		Ходьба и бег с остановкой на сигнал воспитателя.	15 мин	05.10.22 (улица)
15		Перепрыгивание через шнур, приземляясь на полусогнутые ноги. <i>Подвижная игра</i> «Догони мяч».	15 мин	07.10.22
16		Упражнять в прыжках, энергичном отталкивании мяча при прокатывании мяча друг другу. Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя на полу. <i>Подвижная игра</i> «Ловкий шофер». <i>Малоподвижная игра</i> «Машины поехали в гараж».	15 мин	10.10.22
17			15 мин	12.10.22 (улица)
18			15 мин	14.10.22
19		Упражнять беге и ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Ползание между предметами, не задевая их. <i>Подвижная игра</i> «Быстрый мяч». <i>Малоподвижная игра</i> «Найди зайку»	15 мин	17.10.22
20			15 мин	19.10.22 (улица)
22			15 мин	21.10.22
22			Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону. Развивать координацию при ползании на четвереньках. Ползание «крокодильчики», лазание под шнур.	15 мин
23		15 мин		26.10.22 (улица)
24		Равновесие «Пробеги - не задень». <i>Подвижная игра</i> «Кот и воробышки»	15 мин	28.10.22
25		Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба по узкой «тропинке», сохраняя равновесие. Прыжки с продвижением вперед, мягко приземляясь на носки. <i>Подвижная игра</i> «ловкий шофер». <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем зайчонка».	15 мин	31.10.22
26	15 мин		07.11.22	
27	15 мин		09.11.22 (улица)	
28	ноябрь	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках и прокатывании мяча.	15 мин	11.11.22
29		Прыжки из обруча в обруч, приземляясь на полусогнутые ноги. Прокатывание мяча «Точный пас».	15 мин	14.11.22
30		<i>Подвижная игра</i> «Мыши в кладовой» <i>Малоподвижная игра</i> «Где спрятался мышонок?»	15 мин	16.11.22 (улица)
31		15 мин	17.11.22.	
32		15 мин	21.11.22	

33		Учить действовать по сигналу воспитателя. Развивать координацию при прокатывании мяча между предметами. Игровое задание «Твой кубик». Игровое задание «Прокати – не задень» Игровое задание «Проползи – не задень» (подлезать под дугу на четвереньках). <i>Подвижная игра «По ровненькой дорожке»</i>	15 мин	23.11.22 (улица)
34		Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, развивать внимание, развивать координацию.	15 мин	25.11.22
35		Ходьба и бег в рассыпную, используя всю площадь зала, выполняя команды: «лягушки», «бабочки».	15 мин	28.11.22
36		Игровое задание – «Паучки» 9ползание с опорой на ладони и колени». Ходьба по ограниченной площади опоры с приседом за предметом. <i>Подвижная игра «Поймай комарика».</i>	15 мин	30.11.22 (улица)
37		Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, в сохранении равновесия и прыжках.	15 мин	02.12.22
38		Игровое упражнение «Пройди - не задень» (ходьба между кубиками).	15 мин	05.12.22
39		Игровое упражнение «Лягушки – попрыгушки». <i>Подвижная игра «Жоршун и птенчики»</i> <i>Малоподвижная игра «Найдем птенчика».</i>	15 мин	07.12.22 (улица)
40		Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении при прыжках.	15 мин	09.12.22
41		Ходьба и бег по команде: «Самолеты» бег в рассыпную; Прыжки со скамейки, мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги. Прокатывании мяча друг другу из и.п. стоя на коленях.	15 мин	12.12.22
42		<i>Подвижная игра «Найди свой домик»</i>	15 мин	14.12.22 (улица)
43	декабрь	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой; прокатывании мяча между предметами; умении группироваться при лазании под дугу.	15 мин	16.12.22
44		Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением задания.	15 мин	19.12.22
45		Подлезать под дуги, не касаясь руками. Прокатывание мяча между предметами. <i>Подвижная игра «Лягушки».</i> <i>Малоподвижная игра «Найдем лягушенка».</i>	15 мин	21.12.22 (улица)
46		Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; упражнять в ползании.	15 мин	23.12.22
47		Игровое упражнение «Жуки на бревнышке» (ползание по доске с опорой на ладони и колени).	15 мин	26.12.22
48		Равновесие «Пройдем по мостику» <i>Подвижная игра «Птица и птенчики»</i>	15 мин	28.12.22 (улица)
49	я н в		15 мин	30.12.22

50		Упражнять в сохранении равновесия; прыжках на двух ногах.	15 мин	09.01.23	
51		Ходьба по команде: «Великаны» - на носках. Ходьба и бег в чередовании. Равновесие «Пройди – не упади». Прыжки «Из ямки в ямку». <i>Подвижные игры</i> «Коршун и цыплята». Малоподвижная игра «Найди цыпленка».	15 мин	11.01.23 (улица)	
52		Ходьба в колонне по одному. Бегать врассыпную.	15 мин	13.01.23	
53		Прыжки «Зайки прыгуны» (между предметами)	15 мин	16.01.23	
54		Прокатывание мяча между предметами. <i>Подвижная игра</i> «Птица и птенчики».	15 мин	18.01.23 (улица)	
55		Упражнять в умении действовать по сигналу, развивать ловкость при катании мяча.	15 мин	20.01.23	
56		Ходьба вокруг кубиков, по сигналу взять кубик в руки.	15 мин	23.01.23	
57		Прокатывать мяч друг другу – «Прокати- поймай». Подлезать под дугу –«Медвежата». <i>Подвижная игра</i> «Найди свой цвет»	15 мин	25.01.23 (улица)	
58		Ходьба и бег с остановкой на сигнал воспитателя: «лягушки», «Бабочки».	15 мин	27.01.23	
		Подлезать под дугу, не касаясь руками пола.	15 мин	30.01.23	
60		Правильная осанка при ходьбе по доске «По тропинке» <i>Подвижная игра</i> «Лохматый пес»	15 мин	01.02.23 (улица)	
61		Февраль	Ходьба и бег вокруг предметов. Прыжки «С пенька на пенек».	15 мин	03.02.23
62			Равновесие «перешагни – не наступи» <i>Подвижная игра</i> «Найди свой цвет».	15 мин	06.02.23
63				15 мин	08.02.23 (улица)
64	Ходьба и бег колонной по одному, выполняя задания; Прокатывание мяча друг другу «Ловко и быстро».		15 мин	10.02.23	
65	П риземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании «Веселые воробушки».		15 мин	13.02.23	
66	<i>Подвижная игра</i> «Воробушки в гнездышках» <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем воробушка».		15 мин	15.02.23 (улица)	
67	Ходьба переменным шагом через шнуры. Бег врассыпную.		15 мин	17.02.23	
68	Бросание мяч через шнур.		15 мин	20.02.23	
69	Подлезание под шнуром, не касаясь руками пола. <i>Подвижная игра</i> «Кот и воробушки», <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем котика»		15 мин	22.02.23 (улица)	
70	Ходьба колонной по одному, выполняя задания.		15 мин	27.02.23	
71			15 мин	01.03.23	

		Бег врасыпную. Пролезание в обруч, не касаясь руками пола Сохранение равновесия при ходьбе по доске. <i>Подвижная игра «Лягушки» (прыжки)</i> <i>Малоподвижная игра «Найдем лягушонка».</i>		(улица) 03.03.23
72			15 мин	
73	март	Ходьба и бег по кругу.	15 мин	06.03.23
74		Сохранение устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади боком приставными шагом. Прыжки «змейкой», мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед. <i>Подвижная игра «Кролики».</i>	15 мин	09.03.23 (на улице)
75			15 мин	10.03.23
76		Ходьба и бег парами и бег врасыпную. Прыжки в длину с места «Через канаву».	15 мин	13.03.23
77		Прокатывать мяч друг другу «Точно в руки». <i>Подвижная игра «Найди свой цвет»</i>	15 мин	15.03.23 (улица)
78			15 мин	17.03.23
79		Ходьба в колонне по одному, по команде: «лошадки» - высоко поднимая колени, на сигнал: «бабочки» - бег.	15 мин	20.03.23
80		Игровое упражнение «Брось – поймай» (ловля мяча после отскока об пол).	15 мин	22.03.23 (улица)
81		Ползание по скамейке на ладонях и коленях. <i>Подвижная игра «Зайка серенький умывается».</i> <i>Малоподвижная игра «Найдем зайку».</i>	15 мин	24.03.23
82		Ходьба парами. Ходьба «змейкой» между предметами. Бег врасыпную.	15 мин	27.03.23
83		Ползание «Медвежата».	15 мин	29.03.23 (улица)
84		Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. <i>Подвижная игра «Автомобили».</i>	15 мин	31.03.23
85		апрель	Ходьба и бег вокруг кубиков. Прыжки через шнуры.	15 мин
86	Равновесие. Ходьба боком по гимнастической скамейкею		15 мин	05.04.23 (улица)
87	Прыжки в длину с места. <i>Подвижная игра «Тишина».</i> <i>Малоподвижная игра «Где цыпленок?»</i>		15 мин	07.04.23
88	Ходьба в колонне по одному. Бег врасыпную- «Жуки полетели», «Жуки отдыхают» - ложаться на спину и двигают руками и ногами.		15 мин	10.04.23
89	Прыжки из обруча в обруч.		15 мин	12.04.23 (улица)
90	Бросание мяча друг другу «Точный пас» <i>Подвижная игра «По ровненькой дорожке»</i> <i>Малоподвижная игра «Пройди тихо»</i>		15 мин	14.04.23
91	Ходьба и бег колонной по одному «Великаны» - ходьба на носках; «Гномы» - в полном приседе.		15 мин	17.04.23
92			15 мин	19.04.23 (улица)

93		Влезать на наклонную лесенку – «Медвежата» Ходьба по доске, формируя правильную осанку. Бросание и ловля мяча. <i>Подвижная игра «Мы топаем ногами»</i>	15 мин	21.04.23	
94		Ходьба в колонне по одному, на команду «Воробышки» -останавливаются, на команду «лягушки» - приседают. Ползание – «Проползи не задень» (ползание между предметами). Сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре – «По мостику». <i>Подвижная игра «Огуречик, огуречик...»</i> <i>Малоподвижная игра «Угадай, кто позвал».</i>	15 мин	24.04.23	
95	15 мин		26.04.23 (улица)		
96	15 мин		28.04.23		
97	май	Ходьба и бег врассыпную. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Подбрасывание мяча. Приземление на носочки в прыжках в длину с места. <i>Подвижная игра «Мыши в кладовой»</i> <i>Малоподвижная игра «Угадай, где спрятался мышонок».</i>	15 мин	03.05.23 (улица)	
98			15 мин	05.05.23	
99			15 мин	10.05.23 (улица)	
100			Ходьба и бег «змейкой». Прыжки «парашютисты» (прыжки со скамейки) Прокатывание мяча друг другу. <i>Подвижная игра «Воробышки и кот».</i>	15 мин	12.05.23
101				15 мин	15.05.23
102				15 мин	17.05.23 (улица)
103			Ходьба, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и бег врассыпную. Броски мяча вверх и ловля его. Ползание по скамейке. <i>Подвижная игра «Огуречик, огуречик...»</i> <i>Малоподвижная игра «Угадай, кто позвал».</i>	15 мин	19.05.23
104				15 мин	22.05.23
105				15 мин	24.05.23 (улица)
106			Ходьба семенящим шагом – «как мышки». Бег в рассыпную. Лазание по наклонной доске. <i>Подвижная игра «Коршун и наседка».</i>	15 мин	26.05.23
107	15 мин	29.05.23			
108	15 мин	31.05.23 (улица)			
108 занят ий		ИТОГО:	27 часов		

II. Учебно-тематический план

Разработано согласно расписанию НОД.

Младшая группа «Настенька».

№ п/п	Месяц	Тема, вид НОД	Объем в часах	Дата	
1	Сентябрь	Развивать ориентировку в пространстве, учить ходить по уменьшенной площади.	15 мин	05.09.22	
2			15 мин	07.09.22 (улица)	
3			15 мин		
			Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см), сохраняя равновесие. Игровым упражнениям с бегом; упражнения на равновесие. <i>Подвижная игра</i> «Бегите ко мне»		08.09.22
4		Упражнять в ходьбе и беге всей группой «стайкой» за воспитателем; Учить прыжкам на двух ногах на месте. <i>Подвижная игра</i> «Птички». <i>Малоподвижная игра</i> «Найди птичку».	15 мин	12.09.22	
5			15 мин	14.09.22	
6			15 мин	(улица) 15.09.22	
7		Развивать умение действовать по сигналу. Ходьба и бег в колонне по одному. По команде: «ворона» -остановиться, по команде: «стрекоза» - легкий бег. Учить прокатывать мяч, энергично отталкивая мяч двумя руками. <i>Подвижная игра</i> «Кот и воробышки», «Мой веселый, звонкий мяч», <i>малоподвижные игры</i> «Найди мяч», «Надуй мяч»	15 мин	19.09.22	
8			15 мин	21.09.22 (улица)	
9	15 мин				
				22.09.22	

10		Развивать ориентировку в пространстве. Ходьба и бег по кругу.	15 мин	26.09.22
11		Учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади. Подпрыгивание на двух ногах на месте. Подлезание под шнур. <i>Подвижная игра</i> «Быстро в домик». <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем жучка»	15 мин	28.09.22
12			15 мин	(улица)
				29.09.22
13	октябрь	Упражнять в сохранении равновесия. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги.	15 мин	03.10.22
14		Ходьба и бег с остановкой на сигнал воспитателя.	15 мин	05.10.22 (улица)
15		Перепрыгивание через шнур, приземляясь на полусогнутые ноги. <i>Подвижная игра</i> «Догони мяч».	15 мин	06.10.22
16		Упражнять в прыжках, энергичном отталкивании мяча при прокатывании мяча друг другу.	15 мин	10.10.22
17			15 мин	12.10.22 (улица)
18		Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя на полу. <i>Подвижная игра</i> «Ловкий шофер». <i>Малоподвижная игра</i> «Машины поехали в гараж».	15 мин	13.10.22
19		Упражнять беге и ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	15 мин	17.10.22
20			15 мин	19.10.22 (улица)
21			15 мин	20.10.22
22		Ползание между предметами, не задевая их. <i>Подвижная игра</i> «Быстрый мяч». <i>Малоподвижная игра</i> «Найди зайку»	15 мин	24.10.22
23			15 мин	26.10.22 (улица)
24			15 мин	27.10.22
25		Ползание «крокодильчики», лазание под шнур. Равновесие «Пробеги - не задень». <i>Подвижная игра</i> «Кот и воробышки»	15 мин	31.10.22
26	15 мин		02.10.22 (улица)	
27	15 мин		03.11.22	
28	Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба по узкой «тропинке», сохраняя равновесие. Прыжки с продвижением вперед, мягко приземляясь на носки. <i>Подвижная игра</i> «ловкий шофер». <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем зайчонка».	15 мин	07.11.22	
29		15 мин	09.11.22	
30		15 мин	(улица) 10.11.22	
31	Учить действовать по сигналу воспитателя. Развивать координацию при прокатывании мяча между предметами. Игровое задание «Твой кубик».	15 мин	14.11.22	
32		15 мин		
33		15 мин	16.11.22	

		Игровое задание «Прокати – не задень» Игровое задание «Проползи – не задень» (подлезать под дугу на четвереньках). <i>Подвижная игра</i> «По ровненькой дорожке»		(улица) 17.11.22
34		Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, развивать внимание, развивать координацию. Ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала, выполняя команды: «лягушки», «бабочки». Игровое задание – «Паучки» 9ползание с опорой на ладони и колени». Ходьба по ограниченной площади опоры с приседом за предметом. <i>Подвижная игра</i> «Поймай комарика».	15 мин	21.11.22
35			15 мин	
36			15 мин	23.11.22 (улица)
				24.11.22
37	декабрь	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в сохранении равновесия и прыжках. Игровое упражнение «Пройди - не задень» (ходьба между кубиками). Игровое упражнение «Лягушки – попрыгушки». <i>Подвижная игра</i> «Коршун и птенчики» <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем птенчика».	15 мин	28.11.22
38			15 мин	
39			15 мин	30.11.22 (улица)
			01.12.22	
40		Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении при прыжках. Ходьба и бег по команде: «Самолеты» бег врассыпную; Прыжки со скамейки, мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги. Прокатывании мяча друг другу из и.п. стоя на коленях. <i>Подвижная игра</i> «Найди свой домик»	15 мин	05.12.22
41			15 мин	
42			15 мин	07.12.22 (улица)
			08.12.22	
43		Упражнять в ходьбе и беге с остановкой; прокатывании мяча между предметами; умении группироваться при лазании под дугу. Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением задания. Подлезать под дуги, не касаясь руками. Прокатывание мяча между предметами. <i>Подвижная игра</i> «Лягушки». <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем лягушенка».	15 мин	12.12.22
44			15 мин	14.12.22 (улица)
45	15 мин		15.12.22	
46	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в ползании. Игровое упражнение «Жуки на бревнышке» (ползание по доске с опорой на ладони и колени). Равновесие «Пройдем по мостику» <i>Подвижная игра</i> «Птица и птенчики»	15 мин	19.12.22	
47		15 мин		
48		15 мин	21.12.22 (улица) 22.12.22	
49	январь	Упражнять в сохранении равновесия; прыжках на двух ногах. Ходьба по команде: «Великаны» - на носках. Ходьба и бег в чередовании. Равновесие «Пройди – не упади».	15 мин	26.12.22
50			15 мин	
51			15 мин	28.12.22 (улица)

		Прыжки «Из ямки в ямку». <i>Подвижные игры</i> «Коршун и цыплята». Малоподвижная игра «Найди цыпленка».		29.12.22	
52		Ходьба в колонне по одному. Бегать в рассыпную. Прыжки «Зайки прыгуны» (между предметами) Прокатывание мяча между предметами. <i>Подвижная игра</i> «Птица и птенчики».	15 мин	09.01.23	
53	15 мин				
54	15 мин		11.01.23 (улица)		
				12.01.23	
55		Упражнять в умении действовать по сигналу, развивать ловкость при катании мяча. Ходьба вокруг кубиков, по сигналу взять кубик в руки. Прокатывать мяч друг другу – «Прокати- поймай». Подлезать под дугу – «Медвежата». <i>Подвижная игра</i> «Найди свой цвет»	15 мин	16.01.23	
56	15 мин				
57	15 мин		18.01.23 (улица)		
				19.01.23	
58		Ходьба и бег с остановкой на сигнал воспитателя: «лягушки», «Бабочки». Подлезать под дугу, не касаясь руками пола. Правильная осанка при ходьбе по доске «По тропинке» <i>Подвижная игра</i> «Лохматый пес»	15 мин	23.01.23	
	15 мин				
60	15 мин		25.01.23 (улица)		
				26.01.23	
61	Февраль	Ходьба и бег вокруг предметов. Прыжки «С пенька на пенек». Равновесие «перешагни – не наступи» <i>Подвижная игра</i> «Найди свой цвет».	15 мин	30.01.23	
62			15 мин	01.02.23 (улица)	
63			15 мин	02.02.23	
64		Ходьба и бег колонной по одному, выполняя задания; Прокатывание мяча друг другу «Ловко и быстро». П приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании «Веселые воробушки». <i>Подвижная игра</i> «Воробышки в гнездышках» <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем воробушка».	15 мин	06.02.23	
65			15 мин		
66			15 мин	08.02.23 (улица)	
					09.02.23
67		Ходьба переменным шагом через шнуры. Бег в рассыпную. Бросание мяч через шнур. Подлезание под шнуром, не касаясь руками пола. <i>Подвижная игра</i> «Кот и воробушки», <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем котика»	15 мин	13.02.23	
68			15 мин		
69			15 мин	15.02.23	
					16.02.23 (улица)
70		Ходьба колонной по одному, выполняя задания. Бег в рассыпную. Пролезание в обруч, не касаясь руками пола Сохранение равновесия при ходьбе по доске. <i>Подвижная игра</i> «Лягушки» (прыжки) <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем лягушонка».	15 мин	20.02.23	
71	15 мин				
72	15 мин		22.02.23 (улица)		
				27.02.23	

73	март	Ходьба и бег по кругу. Сохранение устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади боком приставными шагом.	15 мин	01.03.23 (на улице)	
74		Прыжки «змейкой», мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед.	15 мин	02.03.23	
75		<i>Подвижная игра «Кролики».</i>	15 мин	06.03.23	
76		Ходьба и бег парами и бег врассыпную. Прыжки в длину с места «Через канаву».	15 мин	09.03.23	
77		Прокатывать мяч друг другу «Точно в руки».	15 мин	13.03.23	
78		<i>Подвижная игра «Найди свой цвет»</i>	15 мин	15.03.23 (улица)	
79		Ходьба в колонне по одному, по команде: «лошадки» - высоко поднимая колени, на сигнал: «бабочки» - бег.	15 мин	16.03.23	
80		Игровое упражнение «Брось – поймай» (ловля мяча после отскока об пол).	15 мин	20.03.23	
81		Ползание по скамейке на ладонях и коленях. <i>Подвижная игра «Зайка серенький умывается».</i> <i>Малоподвижная игра «Найдем зайку».</i>	15 мин	22.03.23 (улица)	
82		Ходьба парами. Ходьба «змейкой» между предметами. Бег врассыпную.	15 мин	23.03.23	
83		Ползание «Медвежата».	15 мин	27.03.23	
84		Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. <i>Подвижная игра «Автомобили».</i>	15 мин	29.03.23 (улица)	
85		апрель	Ходьба и бег вокруг кубиков. Прыжки через шнуры.	15 мин	30.03.23
86			Равновесие. Ходьба боком по гимнастической скамейкею	15 мин	03.04.23
87	Прыжки в длину с места. <i>Подвижная игра «Тишина».</i> <i>Малоподвижная игра «Где цыпленок?»</i>		15 мин	05.04.23 (улица)	
88	Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную- «Жуки полетели», «Жуки отдыхают» - ложаться на спину и двигают руками и ногами.		15 мин	06.04.23	
89	Прыжки из обруча в обруч.		15 мин	10.04.23	
90	Бросание мяча друг другу «Точный пас» <i>Подвижная игра «По ровненькой дорожке»</i> <i>Малоподвижная игра «Пройди тихо»</i>		15 мин	12.04.23 (улица)	
91	Ходьба и бег колонной по одному «Великаны» - ходьба на носках; «Гномы» - в полном приседе.		15 мин	13.04.23	
92	Влезать на наклонную лесенку – «Медвежата»		15 мин	17.04.23	
93	Ходьба по доске, формируя правильную осанку. Бросание и ловля мяча. <i>Подвижная игра «Мы топаем ногами»</i>		15 мин	19.04.23 (улица)	
94			15 мин	20.04.23	

95		Ходьба в колонне по одному, на команду «Воробышки» -останавливаются, на команду «лягушки» - приседают.	15 мин	24.04.23
96		Ползание – «Проползи не задень» (ползание между предметами). Сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре – «По мостику». <i>Подвижная игра</i> «Огуречик, огуречик...» <i>Малоподвижная игра</i> «Угадай, кто позвал».	15 мин	26.04.23 (улица)
97	май	Ходьба и бег врассыпную. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке.	15 мин	27.04.23
98		Подбрасывание мяча. Приземление на носочки в прыжках в длину с места. <i>Подвижная игра</i> «Мыши в кладовой»	15 мин	03.05.23 (улица)
99		<i>Малоподвижная игра</i> «Угадай, где спрятался мышонок».	15 мин	04.05.23
100		Ходьба и бег «змейкой». Прыжки «парашютисты» (прыжки со скамейки) Прокатывание мяча друг другу.	15 мин	10.05.23 (улица)
101		<i>Подвижная игра</i> «Воробышки и кот».	15 мин	11.05.23
102			15 мин	15.05.23
103		Ходьба, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и бег врассыпную. Броски мяча вверх и ловля его.	15 мин	17.05.23 (улица)
104		Ползание по скамейке. <i>Подвижная игра</i> «Огуречик, огуречик...»	15 мин	18.05.23
105		<i>Малоподвижная игра</i> «Угадай, кто позвал».	15 мин	22.05.23
106		Ходьба семенящим шагом – «как мышки». Бег в рассыпную. Лазание по наклонной доске.	15 мин	24.05.23 (улица)
107	<i>Подвижная игра</i> «Коршун и наседка».	15 мин	25.05.23	
108		15 мин	29.05.23	
108 занят ий		ИТОГО:	27 часов	

Основная литература «Физическое воспитание в детском саду» программа и методические рекомендации
Э.Я Степаненкова, М.:Мозаика-Синтез, 2009

«От рождения до школ. Инновационная программа дошкольного образования»
/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой,
М.А.Васильевой/
М.:Мозаика-Синтез, 2019 – 335с.

Дополнительная литература "Физкультурные занятия в детском саду" Младшая группа: Конспекты занятий. Л.И. Пензулаева
М.:Мозаика-Синтез, 2016

"Методика проведения подвижных игр», Методическое пособие.
Э.Я. Степаненкова, М.:Мозаика-Синтез,
2009

Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет пособие для педагогов дошкольных учреждений Э.Я. Степаненкова,
М.:Мозаика-Синтез, 2012

Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми 3-7 лет М.М. Борисова,
М.:Мозаика-Синтез, 2016

Наглядные пособия для детей:

Серия «Рассказы по картинкам»
Рассказы детям об олимпийских играх –
М.: Мозаика-Синтез, 2013
Рассказы детям об олимпийских чемпионах –

М.: Мозаика-Синтез, 2013
Олимпийские игры: прошлое и настоящее –
СПб «Детство-Пресс», 2013
Закаливание организма дошкольника –
СПб «Детство-Пресс», 2011
О здоровье всерьез – СПб «Детство-Пресс», 2011
Зимние виды спорта. — М.: Мозаика-Синтез, 2005
Летние виды спорта. — М.: Мозаика-Синтез, 2005
Спортивный инвентарь - М.: Мозаика-Синтез, 2005

«Согласовано»
на заседании педагогического совета
от 31.08.2022 г.
Протокол №1

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ №192
_____ Типало Е.Е.
Приказ № 100 от 31.08.2022 г.

Рабочая программа

**по реализации направления
«Физическое развитие»
для детей с 4 до 5 лет (средняя группа)**

Автор – составитель:
инструктор по физической культуре Ермакова Е.И.

г. Ростов-на-Дону
2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ № 192:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования" (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373);
- О примерном порядке утверждения и примерной структуре рабочих программ» (Письмо Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 08.08.2014 г. № 24/4.1.1-4851/м);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28);
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности (серия 61Л01 № 0004005 от 06.05.2016);
- Устав МБДОУ № 192;
- Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ № 192.
- Рабочая программа составлена на основе инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Дорофеевой Э.М.

Направление «Физическое развитие»

(средний возраст, дети 3-4 лет)

Цель: укрепление здоровья детей, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры, гармоничное физическое развитие.

Задачи:

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

- формирование нравственно волевых качеств личности, активности, самостоятельности;
- поиск эффективных средств и методов развития основных двигательных умений и навыков;
- формирование широкого круга игровых действий;
- содействие формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, оздоровлению детей;
- формирование основ культуры здоровья (формирование доступных представлений и знаний о своем теле, о пользе физических упражнений).

В программе выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания.

В группе **оздоровительных задач** особое место занимает охрана и укрепление здоровья детей, их всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности.

Учитывая специфику возраста, задачи определяются в более конкретной форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника (укрепление мышечного корсета), развитию свода стопы (профилактика плоскостопия), укрепление связочно-суставного аппарата;

способствовать развитию всех групп мышц, особо мышц — разгибателей; способствовать совершенствованию деятельности сердечно — сосудистой и дыхательной системы; развитию центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения), органов чувств, двигательного анализатора.

Образовательные задачи предусматривают формирование у детей двигательных навыков и умений, развитие физических качеств, получение элементарных знаний о своем организме; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные задачи направлены на разностороннее развитие (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование у детей интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Предполагаемые результаты:

- использование накопленного двигательного опыта в жизненных ситуациях;
- развитие физических качеств, двигательных способностей;
- наличие представлений о своем теле и способах ухода за ним;
- повышение интереса и потребности в физическом совершенстве;
- создание психо-эмоционального комфорта ребенка.

Принципы реализации данной программы

- принцип оздоровительной направленности (создание рационального общего и двигательного режима, оптимальных условий для игр и занятий. помни правило - «не навреди ребенку»);
- принцип разностороннего развития личности (при решении специфических физкультурных задач решаются также задачи умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания);
- принцип гуманизации и демократизации (психическое и социальное благополучие детей, вся физкультурная работа строится на основе комфортности);
- принцип индивидуализации, учета психофизиологических закономерностей роста и развития детей дошкольного возраста;
- принцип единства педагогов и семьи (соблюдение единых требований по вопросам воспитания, оздоровления, привлечение родителей к расширению двигательной активности детей).

Формы работы с детьми

- НОД (занятия);
- Совместная деятельность с детьми

Структура занятий

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Виды организации деятельности по физической культуре

Занятие тренировочного типа - направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

Сюжетные занятия- любые физические упражнения органично сочетаемые с сюжетом.

Игровые занятия - занятие состоит из игр разной подвижности.

Комплексные занятия - с элементами познавательной - речевой деятельности.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений.

Организация выполнения основных видов движения

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 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.

Условия реализации рабочей программы

В дошкольном учреждении имеется спортивный зал с необходимым спортивным оборудованием и инвентарем, игровая площадка.

Спортивное оборудование и спортивный инвентарь

№пп	Наименование	Кол-во
1.	Шведская стенка	4 пролета
2.	Маты цветные большие	2 шт.
3.	Маты гимнастические	8 шт.
4.	Мягкие модули (четырёхугольные)	16 шт.
5.	Гимнастическая скамья	2 шт.
6.	Балансир	2 шт.
7.	Тактильная дорожка «Водяная лилия» (большой набор)	1 шт.
8.	Лесенка стремянка с 2 приставными лестницами	1 шт.
9.	Доска с крючками	2 шт.
10.	Лестница с крючками (деревянная)	2шт.
11.	Тележка для спортивного инвентаря	2шт.
12.	Дорожка для подлезания «Радуга»	1 шт.
13.	Дуги для подлезания (железные)	6 шт.
14.	Лестница веревочная	2 шт.
15.	Лестница веревочная пластмассовая для прыжков	1 шт.
16.	Ребристая дорожка (красная)	1 шт.
17.	Шагаем вместе (8 элементов)	1 шт.
18.	Мяч сенсорный	3 шт.
19.	«Цветные речные камешки» (12 элементов)	1 шт.
20.	Корзины на колесиках под мячи	2шт.

21.	Стойки баскетбольные	2 шт.
22.	Набор кубов	1 шт.
23.	Веревки - скакалки цветные	10 шт.
24.	Фишки оранжевые	20 шт.
25.	Кегли большие	8 шт.
26.	Кегли маленькие	10 шт.
27.	Кольцеброс	2 шт.
28.	Бадминтон	1 шт.
29.	Мячи на веревке	6 шт.
30.	Мяч эмоции (цветной большой)	2 шт.
31.	Медицинбол	6 шт.
32.	Мешочки для метания	20 шт.
33.	Сетка волейбольная	1 шт.
34.	Палки гимнастические	30 шт
35.	Клюшки хоккейные	2 шт
36.	Мячи резиновые диаметр 5 см	30 шт
37.	Мячи диаметр 8 см	30 шт.
38.	Мячи резиновые диаметр 15 см	10 шт.
39.	Мячи для художественной гимнастики	8 шт.
40.	Скакалки	20 шт.
41.	Фитбол	4 шт.
42.	Обручи диаметр 60см	29 шт.
43.	Обручи диаметр 80 см	9 шт.
44.	Железные обручи	2 шт.
45.	Платочки	20 шт.
46.	Ленточки цветные двойные	10 шт

47.	Туннель	2 шт
48.	Туннель набор	1 шт.
49.	Мячи баскетбольные	15 шт.
50.	Гимнастические цветные ленты	15 шт.
51.	Мяч массажный	30 шт.
52.	Мяч массажный «огурец»	30 шт
53.	Гантели пластмассовые	30 пар
54.	Эстафетная палочка	4 шт.
55.	Флажки разноцветные	100 шт.
56.	Коврик «Камешки»	1 шт
57.	Коврик «Травка»	1 шт.
58.	Коврик со следочками	1 шт.
59.	Набор кубиков (2х20)	2 шт.
60.	Флажок на деревянной палочке	60 шт.
61.	Мячи резиновые диаметр 20 см	30 шт.
62.	Кочки «Ежик»	24 шт.
63.	Диск «Здоровье»	15 шт.
64.	Батут	1 шт.
65.	Беговая дорожка	1 шт.
66.	Велотренажер	1 шт.
67.	Гребной тренажер	1 шт.
68.	Мини твист	1 шт
69.	Силовой тренажер	1 шт.
70.	Тренажер «Бегущий по волнам»	1 шт.
71.	Лесенка-балансир	2 шт.
72.	Волнистая тактильная дорожка	1 шт.

73.	Ворота с сеткой	2 шт.
74.	Ящик для игрушек большой	2 шт.
75.	Ящики для игрушек маленькие	4 шт.
76.	Мишень навесная	2 шт.
77.	Канат большой	1 шт.
78.	Канат маленький	1 шт.

Технические средства обучения

1. Ноутбук
2. Музыкальная колонка
3. Секундомер

Планируемые результаты освоения Программы.

К пятилетнему возрасту

- 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);
- ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны 4
- выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений;
- умеет ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног, бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком;
- выполняет действия по сигналу, соблюдая дистанцию во время построения, передвижения;
- умеет ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы;
- умеет перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево);
- энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентируется в пространстве;
- в прыжках в длину и в высоту с места умеет сочетать отталкивание с взмахом рук, при приземлении сохраняет равновесие;
- умеет прыгать через короткую скакалку;
- умеет кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения программы.

В соответствии с образовательной программой ДОУ обследование уровня физической подготовленности детей проводится два раза в год 3-4-неделя октября и 1-2 неделя апреля.

Обследование уровня развития физических качеств.

Тесты для определения скоростных качеств - бег на 30 м со старта (тестируются скоростные качества).

Тесты для определения скоростно-силовых качеств - прыжок в длину с места, в высоту с разбега.

Тесты для определения ловкости и координационных способностей - статическое равновесие; отбивание мяча от пола.

Тест на гибкость - тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

Возрастные особенности детей средней группы (от 4 до 5 лет)

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлет-99,7 см, пяти лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому

при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или бледности лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание с взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

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

прижимая к груди). Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

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

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

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, 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 циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

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

Спортивные упражнения

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

Катание на самокатах. Кататься на самокате по прямой, между предметами.

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

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремуш-«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.

Организационные условия

Количество НОД (занятий)		
В неделю	В месяц	В год
3	12	108
1 час	4 часа	36 часов

Продолжительность НОД для детей средней группы составляет 20 минут в соответствии с СанПин

Третье занятие проводится на улице в виде упражнений и подвижных игр.

II. Учебно-тематический план

Разработано согласно расписанию НОД

Средняя группа «Машенька»

№ п/п	Месяц	Тема, вид НОД	Объем в часах	Дата
1	Сентябрь	Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3 м, ширина – 15 см). Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). Ходьба и бег между двумя линиями. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка. <i>Подвижная игра «Найди себе пару»</i>	20 мин	06.09.22
2			20 мин	07.09.22 улица
3 улица		Ходьба и бег в колонне по одному и враспынную. Игровое упражнение «Не пропусти мяч»- катание мяча друг другу Упражнение «Не задень» -прыжки на двух ногах между предметами. <i>Подвижная игра «Автомобили»</i> <i>Малоподвижная игра «Найдем воробушка».</i>	20 мин	08.09.22

4		Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.	20 мин	13.09.22
5		Ползание на четвереньках. <i>Подвижная игра «Самолеты»</i>	20 мин	14.09.22 улица
6 улица		Ходьба и бег на носках. Игровое задание «Прокати обруч». Прыжки на двух ногах по дорожке. <i>Подвижная игра «Найди себе пару»</i>	20 мин	15.09.22
7		Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. <i>Подвижная игра «Огуречик, огуречик...»</i>	20 мин	20.09.22
8		Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Прыжки на двух ногах между кубиками.	20 мин	21.09.22 улица
9 улица		Игровое упражнение «мяч через сетку». Игровое упражнение «Кто быстрее добежит до кубика» Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. <i>Подвижная игра «Воробышки и кот»</i>	20 мин	22.09.22
10		Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. Ходьба по скамейке (высота – 15 см), перешагивая через кубики руки на поясе. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах.	20 мин	27.09.22
11		<i>Подвижная игра «У медведя во бору»</i> <i>Малоподвижная игра «Где постучали».</i>	20 мин	28.09.22 улица
12 улица		Бег с перешагиванием через шнуры. Перебрасывание мяча друг другу – «Перебрось – поймай». Прыжки – «Вдоль дорожки».	20 мин	29.09.22
13	октябрь	Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. Прыжки на двух ногах до предмета.	20 мин	04.10.22
14		Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше <i>Подвижная игра «Кот и мыши»»</i> <i>Малоподвижная игра «Найдем мышонка».</i>	20 мин	05.10.22 улица
15 улица		Упражнять в перебрасывании мяча через сетку (шнур). Игровое упражнение «Кто быстрее доберется до кегли». <i>Подвижная игра «Найди свой цвет»</i>	20 мин	06.10.22
16		Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях.	20 мин	11.10.22
17		Прокатывание мяча между 4-5 предметами. <i>Подвижная игра «Автомобили»</i> <i>Малоподвижная игра «Автомобили поехали в гараж».</i>	20 мин	12.10.22 улица

18 улица		Ходьба с выполнением разных заданий. Игровые упражнения – «Подбрось – поймай», «Кто быстрее». <i>Подвижная игра «Ловишки»</i>	20 мин	13.10.22
19		Подбрасывание мяча вверх двумя руками. Подлезание под дуги. Ходьба по доске с перешагиванием через кубики.	20 мин	18.10.22
20		Прыжки на двух ногах через 4-5 линий. <i>Подвижная игра «У медведя во бору»</i> <i>Малоподвижная игра «Угадай, где спрятано».</i>	20 мин	19.10.22 улица
22 улица		Ходьба и бег между предметами. Игровые упражнения: «Прокати – не урони», «Вдоль дорожки». <i>Подвижная игра «Цветные автомобили»</i>	20 мин	20.10.22
23		Подлезание под шнур (50 см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. Прокатывание мяча по дорожке. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.	20 мин	25.10.22
23		Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально) <i>Подвижная игра «Кот и мыши»</i> <i>Малоподвижная игра «Угадай, кто позвал».</i>	20 мин	26.10.22 улица
24 улица		Игровые упражнения: «Подбрось-поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке». <i>Подвижная игра «Лошадки»</i>	20 мин	27.10.22
25	ноябрь	Прыжки на двух ногах через шнуры. Перебрасывание мячей двумя руками снизу Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.	20 мин	01.11.22
26		Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы. <i>Подвижная игра «Салки»</i> <i>Малоподвижная игра «Найди и промолчи».</i>	20 мин	02.11.22 улица
27 улица		Ходьба и бег с изменением направления, «змейкой». Игровые упражнения: «Не попадись», «Поймай мяч». <i>Подвижная игра «Кролики»</i>	20 мин	03.11.22

«Согласовано»
на заседании педагогического совета
от 31.08.2022 г.
Протокол №1

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ №192
_____ Типалов Е.Е.
Приказ № 100 от 31.08.2022 г.

Рабочая программа

**по реализации направления
«Физическое развитие»
для детей с 5 до 6 лет (старшая группа)**

Автор – составитель:
инструктор по физической культуре Ермакова Е.И.

г. Ростов-на-Дону
2022г

I. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ № 192:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования" (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373);
- О примерном порядке утверждения и примерной структуре рабочих программ» (Письмо Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 08.08.2014 г. № 24/4.1.1-4851/м);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28);
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности (серия 61Л01 № 0004005 от 06.05.2016);
- Устав МБДОУ № 192;
- Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ № 192.
- Рабочая программа составлена на основе инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Дорофеевой Э.М.

Направление «Физическое развитие» (старшая группа, дети 5-6 лет)

Цель: укрепление здоровья детей, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры, гармоничное физическое развитие.

Задачи:

- охрана и укрепление здоровья;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- формирование нравственно волевых качеств личности, активности, самостоятельности;
- поиск эффективных средств и методов развития основных двигательных умений и навыков;

- формирование широкого круга игровых действий;
- содействие формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, оздоровлению детей;
- формирование основ культуры здоровья (формирование доступных представлений и знаний о своем теле, о пользе физических упражнений).

В программе выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания.

В группе **оздоровительных задач** особое место занимает охрана и укрепление здоровья детей, их всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности.

Учитывая специфику возраста, задачи определяются в более конкретной форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника (укрепление мышечного корсета), развитию свода стопы (профилактика плоскостопия), укрепление связочно-суставного аппарата;

способствовать развитию всех групп мышц, особо мышц — разгибателей: способствовать совершенствованию деятельности сердечно — сосудистой и дыхательной системы; развитию центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения), органов чувств, двигательного анализатора.

Образовательные задачи предусматривают формирование у детей двигательных навыков и умений, развитие физических качеств, получение элементарных знаний о своем организме; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные задачи направлены на разностороннее развитие (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование у детей интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Предполагаемые результаты

- использование накопленного двигательного опыта в жизненных ситуациях;
- развитие физических качеств, двигательных способностей;
- наличие представлений о своем теле и способах ухода за ним;
- повышение интереса и потребности в физическом совершенстве;
- создание психо-эмоционального комфорта ребенка.

Принципы реализации данной программы

- принцип оздоровительной направленности (создание рационального общего и двигательного режима, оптимальных условий для игр и занятий. помни правило - «не навреди ребенку»);

- принцип разностороннего развития личности (при решении специфических физкультурных задач решаются также задачи умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания);

- принцип гуманизации и демократизации (психическое и социальное благополучие детей, вся физкультурная работа строится на основе комфортности);

- принцип индивидуализации, учета психофизиологических закономерностей роста и развития детей дошкольного возраста;
- принцип единства педагогов и семьи (соблюдение единых требований по вопросам воспитания, оздоровления, привлечение родителей к расширению двигательной активности детей).

Формы работы с детьми

- НОД (занятия);
- Совместная деятельность с детьми

Структура занятий

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Виды организации деятельности по физической культуре

Занятие тренировочного типа - направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

Сюжетные занятия- любые физические упражнения органично сочетаемые с сюжетом.

Игровые занятия - занятие состоит из игр разной подвижности.

Комплексные занятия - с элементами познавательной - речевой деятельности.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений.

Организация выполнения основных видов движения

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 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.

Технические средства обучения

1. Ноутбук

2. Музыкальная колонка

3. Секундомер

4.

Условия реализации рабочей программы

В дошкольном учреждении имеется спортивный зал с необходимым спортивным оборудованием и инвентарем, игровая площадка.

Спортивное оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Шведская стенка	4 пролета
2.	Маты цветные большие	2 шт.
3.	Мягкие модули (четырёхугольные)	16 шт.
4.	Гимнастическая скамья	2 шт.
5.	Балансир	2 шт.
6.	Тактильная дорожка «Водяная лилия» (большой набор)	1 шт.
7.	Лесенка стремянка с 2 приставными лестницами	1 шт.
8.	Доска с крючками	2 шт.
9.	Лестница с крючками (деревянная)	2шт.
10.	Тележка для спортивного инвентаря	2шт.
11.	Дорожка для подлезания «Радуга»	1 шт.
12.	Дуги для подлезания (железные)	6 шт.
13.	Лестница веревочная	2 шт.
14.	Лестница веревочная пластмассовая для прыжков	1 шт.
15.	Ребристая дорожка (красная)	1 шт.
16.	Шагаем вместе (8 элементов)	1 шт.
17.	Мяч сенсорный	3 шт.
18.	«Цветные речные камешки» (12 элементов)	1 шт.
19.	Корзины на колесиках под мячи	2шт.
20.	Стойки баскетбольные	2 шт.
21.	Набор кубов	1 шт.

22.	Веревки - скакалки цветные	10 шт.
23.	Фишки оранжевые	20 шт.
24.	Кегли большие	8 шт.
25.	Кегли маленькие	10 шт.
26.	Кольцеброс	2 шт.
27.	Бадминтон	1 шт.
28.	Мячи на веревке	6 шт.
29.	Мяч эмоции (цветной большой)	2 шт.
30.	Медицинбол	6 шт.
31.	Мешочки для метания	20 шт.
32.	Сетка волейбольная	1 шт.
33.	Палки гимнастические	30 шт
34.	Клюшки хоккейные	2 шт
35.	Мячи резиновые диаметр 5 см	30 шт
36.	Мячи диаметр 8 см	30 шт.
37.	Мячи резиновые диаметр 15 см	10 шт.
38.	Мячи для художественной гимнастики	8 шт.
39.	Скакалки	20 шт.
40.	Фитбол	4 шт.
41.	Обручи диаметр 60см	29 шт.
42.	Обручи диаметр 80 см	9 шт.
43.	Железные обручи	2 шт.
44.	Платочки	20 шт.
45.	Ленточки цветные двойные	10 шт
46.	Туннель	2 шт
47.	Туннель набор	1 шт.

48.	Мячи баскетбольные	15 шт.
49.	Гимнастические цветные ленты	15 шт.
50.	Мяч массажный	30 шт.
51.	Мяч массажный «огурец»	30 шт
52.	Гантели пластмассовые	30 пар
53.	Эстафетная палочка	4 шт.
54.	Флажки разноцветные	100 шт.
55.	Коврик «Камешки»	1 шт
56.	Коврик «Травка»	1 шт.
57.	Коврик со следочками	1 шт.
58.	Набор кубиков (2x20)	2 шт.
59.	Флажок на деревянной палочке	60 шт.
60.	Мячи резиновые диаметр 20 см	30 шт.
61.	Кочки «Ежик»	24 шт.
62.	Диск «Здоровье»	15 шт.
63.	Батут	1 шт.
64.	Беговая дорожка	1 шт.
65.	Велотренажер	1 шт.
66.	Гребной тренажер	1 шт.
67.	Мини твист	1 шт
68.	Силовой тренажер	1 шт.
69.	Тренажер «Бегущий по волнам»	1 шт.
70.	Лесенка-балансир	2 шт.
71.	Волнистая тактильная дорожка	1 шт.
72.	Ворота с сеткой	2 шт.
73.	Ящик для игрушек большой	2 шт.

74.	Ящики для игрушек маленькие	4 шт.
75.	Мишень навесная	2 шт.
76.	Канат большой	1 шт.
77.	Канат маленький	1 шт.

Планируемые результаты освоения Программы

К шести годам

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), 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.

Умеет кататься на самокате.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения программы

В соответствии с образовательной программой ДОУ обследование уровня физической подготовленности детей проводится два раза в год 3-4-неделя октября и 1-2 неделя апреля.

Обследование уровня развития физических качеств

Тесты для определения скоростных качеств - бег на 30 м со старта (тестируются скоростные качества).

Тесты для определения скоростно-силовых качеств - прыжок в длину с места, в высоту с разбега.

Тесты для определения ловкости и координационных способностей - статическое равновесие; отбивание мяча от пола.

Тест на гибкость - тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

Возрастные особенности развития детей старшей группы (5-7 лет)

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти - шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

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

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Приучать детей готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год — физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Основные движения

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

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, 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) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз);

бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног,

приподнимать и опускать их; переключивать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения.

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

Спортивные упражнения

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

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

Спортивные игры

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

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

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

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

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.

Организационные условия

Количество НОД (занятий)		
В неделю	В месяц	В год
3	12	108
1 час 15 мин	5 часов	45 часов

Продолжительность НОД для старшей группы составляет 25 минут в соответствии с СанПин

Третье занятие проводится на улице в виде упражнений и подвижных игр.

II. Учебно-тематический план

Разработано согласно расписанию НОД

Старшая группа «Миленка»

№ п/п	Месяц	Тема, вид НОД	Объем в часах	Дата
1	Сентябрь	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, через мячи. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках. <i>Подвижная игра «Мышеловка».</i>	25 мин	02.09.22
2		<i>Игровые упражнения.</i> «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику».	25 мин	07.09.22
3 улица			25 мин	06.09.22
4		Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4–6 раз). Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.	25 мин	09.09.22
5		Бег в среднем темпе до 1,5 мин. Ползание на четвереньках между предметами. <i>Подвижная игра «Фигуры».</i>	25 мин	14.09.22
6 улица		<i>Игровые упражнения.</i> «Передай мяч», «Не задень» Игра «Мы веселые ребята»	25 мин	13.09.22
7		Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, то же с хлопками в ладоши.	25 мин	16.09.22
8		Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. <i>Подвижная игра «Удочка».</i>	25 мин	21.09.22
9 улица		<i>Игровые упражнения.</i> «Не попадись», «Мяч о стенку» Игра «быстро возьми».	25 мин	20.09.22
10		Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо. Перешагивание через бруски с мешочком на голове.	25 мин	23.09.22

		Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.		
11		Прыжки на двух ногах с мешочками между коленями, продвигаясь вперед. <i>Подвижная игра «Мы веселые ребята».</i>	25 мин	28.09.22
12	улица	<i>Игровые задания.</i> «Поймай мяч», «Будь ловким», «Найди свой цвет».	25 мин	27.09.22
13		Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики. Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу руками из-за головы.	25 мин	30.09.22
14		Ходьба по гимнастической скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше. <i>Подвижная игра «Перелет птиц».</i>	25 мин	05.10.22
15	улица	<i>Игровые упражнения.</i> «Школа мяча», «Не попадись».	25 мин	04.10.22
16		Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. Переползание через препятствие. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.	25 мин	07.10.22
17		Ползание на четвереньках между предметами. Бросание мяча друг другу. <i>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</i>	25 мин	12.10.22
18	улица	<i>Игровые упражнения.</i> «Проведи мяч», «Мяч водящему», «Не попадись».	25 мин	11.10.22
19		Метание мяча в горизонтальную цель. Лазание- подлезание под дугу. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Ползание на четвереньках между предметами.	25 мин	14.10.22
22		Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. <i>Подвижная игра «Удочка».</i>	25 мин	19.10.22
22	улица	<i>Игровые упражнения.</i> «Пас друг другу», «Отбей волан», «будь ловким».	25 мин	18.10.22
23		Ползание – пролезание в обруч боком. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет.	25 мин	21.10.22
23		Прыжки на двух ногах на препятствие. <i>Подвижная игра «Гуси - лебеди».</i>	25 мин	26.10.22
24	улица	<i>Игровые упражнения.</i> «Посадка картофеля», «Попади в корзину», «Ловишки-перебежки».	25 мин	25.10.22
25	но абу	Ходьба по гимнастической скамейке, передавая малый мяч впереди.	25 мин	28.10.22

26		Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Переброска мяча двумя руками снизу из-за головы. <i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении».	25 мин	02.11.22
27 улица		<i>Игровые упражнения.</i> «Мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень».	25 мин	01.11.22
28		Прыжки с продвижением вперед. Переползание на животе по гимнастической скамейке. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом.	25 мин	09.11.22
29		Ползание на четвереньках, подталкивая головой мяч. <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу».	25 мин	11.11.22
30 улица		<i>Игровые упражнения.</i> «Мяч водящему», «По мостику», «Ловишки с ленточками»	25 мин	08.11.22
31		Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед. Пролезание в обруч прямо и боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	25 мин	16.11.22
32		Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. <i>Подвижная игра</i> «Удочка».	25 мин	18.11.22
33 улица		<i>Игровые упражнения.</i> «Перебрось и поймай», «Перепрыгни – не задень», «Ловишки парами»	25 мин	15.11.22
34		Лазание – подлезание под шнур. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на правой и левой ноге до предмета.	25 мин	23.11.22
35		Ходьба между предметами на носках. <i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении».	25 мин	25.11.22
36 улица		<i>Игровые упражнения.</i> «Мяч о стенку», «Ловишки-перебежки».	25 мин	22.11.22
37	декабрь	Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях.	25 мин	30.11.22
38		Прыжки между набивными мячами. <i>Подвижная игра</i> «Ловишки с ленточками»	25 мин	02.12.22
39 улица		<i>Игровые упражнения.</i> «Кто дальше бросит», «не задень», игра «Мороз – Красный нос».	25 мин	29.11.22
40		Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места.	25 мин	07.12.22
41		Ползание на четвереньках между предметами.	25 мин	09.12.22

		Прокатывание набивного мяча. <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу».		
42 улица		<i>Игровые упражнения.</i> «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика(флажка)», «Пойдем по мосточку».	25 мин	06.12.22
43		Перебрасывание мяча большого диаметра. Ползание по гимнастической скамейке на животе.	25 мин	14.12.22
44		Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	25 мин	16.12.22
45		<i>Подвижная игра</i> «Охотники и зайцы». <i>Игровые упражнения.</i> «Метко в цель», «Смелые воробушки».	25 мин	13.12.22
46		Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Прыжки на двух ногах между предметами.	25 мин	21.12.22
47		Прыжки между кеглями с мешочками, зажатыми между колен. <i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса».	25 мин	23.12.22
48 улица		<i>Игровые упражнения.</i> «По дорожке», игра «Мы веселые ребята».	25 мин	20.12.22
49	январь	Ходьба по наклонной доске (высота 40 см, ширина 22 см). Прыжки на правой, левой ноге между кубиками. Забрасывание мяча в корзину. Стоя в шеренгах, перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди.	25 мин	28.12.22
50		Прыжки на двух ногах между предметами. <i>Подвижная игра</i> «Медведи и пчелы».	25 мин	30.12.22
51 улица		<i>Игровые упражнения.</i> «Сбей кеглю», «Ловишки парами».	25 мин	27.12.22
52		Прыжки в длину с места. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой Бросание мяча вверх двумя руками, снизу друг другу, от груди.	25 мин	11.01.23
53		Переползание через предметы. <i>Подвижная игра</i> «Совушка».	25 мин	13.01.23
54 улица		<i>Игровые упражнения</i> «Кто быстрее», «Пробеги – не задень».	25 мин	10.01.23
55		Перебрасывание мяча друг другу разными способами. Пролезание в обруч боком. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	25 мин	18.01.23
56		<i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу». <i>Игровые упражнения.</i>	25 мин	20.01.23
57 улица		«Пробеги –не задень», « Кто дальше бросит».	25 мин	17.01.23

58		Лазание на гимнастическую стенку одноименным способом. Ходьба по гимнастической скамейке «носок-пятка». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	25 мин	25.01.23
59		Ведение мяча. <i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса».	25 мин	27.01.23
60 улица		<i>Игровые упражнения.</i> «По местам», «С горки».	25 мин	24.01.23
61		Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.	25 мин	01.02.23
62		Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой. <i>Подвижная игра</i> «Охотники и зайцы».	25 мин	03.02.23
63 улица		<i>Игровые упражнения.</i> «Точный пас», «По дорожке», игра «Мороз Красный нос».	25 мин	31.01.23
64		Прыжки в длину с места. Отбивание мяча об пол. Лазанье - подлезание под дуги.	25 мин	08.02.23
65		Ползание на четвереньках. <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу».	25 мин	10.02.23
66 улица		<i>Игровые упражнения.</i> «Кто дальше», «Кто быстрее».	25 мин	07.02.23
67	Февраль	Метание мешочков в вертикальную цель. Подлезание под палку (шнур). Перешагивание через шнур.	25 мин	15.02.23
68		Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка».	25 мин	17.02.23
69 улица		<i>Игровые упражнения.</i> «Точно в круг», «Кто дальше».	25 мин	14.02.23
70		Лазание по гимнастической стенке одним и разными способами. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.	25 мин	22.02.23
71		Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой. <i>Подвижная игра</i> «Гуси - лебеди».	25 мин	01.03.23
72 улица		<i>Игровые упражнения.</i> «Не попадись», «Гонки санок».	25 мин	21.02.23
73	Ма рт	Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи.	25 мин	03.03.23

		Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши.		
74		Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. <i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении».	25 мин	10.03.23
75 улица		<i>Игровые упражнения.</i> «Пас точно на клюшку», «Проведи – не задень».	25 мин	14.03.23
76		Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см). Метание мешочков в цель правой и левой рукой. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями.	25 мин	15.03.23
77		Ползание по скамейке «по-медвежьи». <i>Подвижная игра</i> «Медведи и пчелы».	25 мин	17.03.23
78 улица		<i>Игровые упражнения.</i> «Ловкие ребята», «Кто быстрее», игра «Карусель».	25 мин	21.03.23
79		Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше. Прыжки правым и левым боком через косички (40 см), из обруча в обруч на одной и двух ногах.	25 мин	22.03.23
80		Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Прыжки из обруча в обруч. <i>Подвижная игра</i> «Стоп».	25 мин	24.03.23
81 улица		<i>Игровые упражнения.</i> «Канатоходец», «Кдочка», эстафеты «Быстро передай».	25 мин	28.03.23
82		Лазание под шнур боком. Метание мешочков в горизонтальную цель. Ходьба на носках между предметами.	25 мин	29.03.23
83		Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу».	25 мин	31.03.23
84 улица		<i>Игровые упражнения.</i> «Прокати – сбей», «Пробеги – не задень», игра «Удочка».	25 мин	04.04.23
85	апрель	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком.	25 мин	05.04.23
86		Броски мяча двумя руками из-за головы. <i>Подвижная игра</i> «Медведь и пчелы».	25 мин	07.04.23
87 улица		<i>Игровые упражнения.</i> «Ловишки-перебежки», «Передача мяча в колонне».	25 мин	11.04.23
88		Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед. Прокатывание обруча друг другу. Пролезание в обруч.	25 мин	12.04.23
89		<i>Подвижная игра</i> «Стой».	25 мин	14.04.23

		<i>Игровые упражнения.</i> «Пройди – не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай».	25 мин	18.04.23
90 улица				
91		Метание мешочков в вертикальную цель. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Ползание по гимнастической скамейке.	25 мин	19.04.23
92		<i>Подвижная игра</i> «Удочка».	25 мин	21.04.23
93 улица		<i>Игровые упражнения.</i> «Кто быстрее», «Мяч в круг».	25 мин	25.04.23
94		Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Прыжки через короткую скакалку. Ходьба по канату боком.	25 мин	26.04.23
95		Прыжки через шнур вправо, влево. <i>Подвижная игра</i> «Горелки».	25 мин	28.04.23
96		<i>Игровые задания:</i> 1. «Сбей кеглю». 2. «Пробеги – не задень». 3. «Догони обруч». 4. «Догони мяч».	25 мин	02.05.23
97	май	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком. Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на двух ногах. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.	25 мин	03.05.23
98		Ходьба по гимнастической скамейке боком. <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка».	25 мин	05.05.23
99 улица		<i>Игровые задания:</i> «Проведи мяч» (футбол), «Пас друг другу», «Отбей волан».	25 мин	11.05.23 Не регл.
100		Прыжки в длину с разбега. Ползание по скамейке «по-медвежьи». Подлезание под дугу. Перебрасывание мяча друг другу от груди.	25 мин	10.05.23
101		Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол). <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу».	25 мин	12.05.23
102 улица		<i>Игровые задания</i> «Прокати – не урони» (обруч), «Забрось в кольцо», «Мяч о пол».	25 мин	16.05.23
103		Броски мяча об пол. Лазанье в обруч боком. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	25 мин	17.05.23
104		<i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении».	25 мин	19.05.23
105 улица		<i>Игровые задания</i> «Кто быстрее», «Ловкие ребята»	25 мин	23.05.23
106		Ползание по гимнастической скамейке на животе.	25 мин	24.05.23

		Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между кеглями. Прыжки на правой и на левой ноге поочередно. <i>Подвижная игра</i> «Караси и щука».		
107			25 мин	26.05.23
108	улица	<i>Игровые задания</i> «Мяч водящему», эстафеты с мячом.	25 мин	30.05.23
			ИТОГО:	45 часов

II. Учебно-тематический план

Разработано согласно расписанию НОД

Старшая группа «Сашенька»

№ п/п	Месяц	Тема, вид НОД	Объем в часах	Дата	
1	Сентябрь	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, через мячи. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках. <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка».	25 мин	01.09.22	
2		<i>Игровые упражнения.</i> «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику».	25 мин	06.09.22	
3			улица	25 мин	07.09.22
4		Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4–6 раз). Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.	25 мин	09.09.22	
5		Бег в среднем темпе до 1,5 мин. Ползание на четвереньках между предметами.	25 мин	13.09.22	
6		улица	<i>Подвижная игра</i> «Фигуры». <i>Игровые упражнения.</i> «Передай мяч», «Не задень» Игра «Мы веселые ребята»	25 мин	14.09.22
7		Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.	25 мин	15.09.22	

		Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.		
8		Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, то же с хлопками в ладоши. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. <i>Подвижная игра «Удочка».</i>	25 мин	20.09.22
9 улица		<i>Игровые упражнения.</i> «Не попадись», «Мяч о стенку» Игра «быстро возьми».	25 мин	21.09.22
10		Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо. Перешагивание через бруски с мешочком на голове. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	25 мин	22.09.22
11		Прыжки на двух ногах с мешочками между коленями, продвигаясь вперед. <i>Подвижная игра «Мы веселые ребята».</i>	25 мин	27.09.22
12 улица		<i>Игровые задания.</i> «Поймай мяч», «Будь ловким», «Найди свой цвет».	25 мин	28.09.22
13	октябрь	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики. Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу	25 мин	29.09.22
14		руками из-за головы. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше. <i>Подвижная игра «Перелет птиц».</i>	25 мин	04.10.22
15 улица		<i>Игровые упражнения.</i> «Школа мяча», «Не попадись».	25 мин	05.10.22
16		Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. Переползание через препятствие. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.	25 мин	06.10.22
17		Ползание на четвереньках между предметами. Бросание мяча друг другу. <i>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</i>	25 мин	11.10.22
18 улица		<i>Игровые упражнения.</i> «Проведи мяч», «Мяч водящему», «Не попадись».	25 мин	12.10.22
19		Метание мяча в горизонтальную цель. Лазание- подлезание под дугу. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Ползание на четвереньках между предметами.	25 мин	13.10.22
22		Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. <i>Подвижная игра «Удочка».</i>	25 мин	18.10.22
22		<i>Игровые упражнения.</i>	25 мин	19.10.22

улица		«Пас друг другу», «Отбей волан», «будь ловким».		
23		Ползание – пролезание в обруч боком. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет.	25 мин	20.10.22
23		Прыжки на двух ногах на препятствие. <i>Подвижная игра</i> «Гуси - лебеди».	25 мин	25.10.22
24 улица		<i>Игровые упражнения.</i> «Посадка картофеля», «Попади в корзину», «Ловишки-перебежки».	25 мин	26.10.22
25	ноябрь	Ходьба по гимнастической скамейке, передавая малый мяч впереди.	25 мин	27.10.22
26		Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Переброска мяча двумя руками снизу из-за головы. <i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении».	25 мин	01.11.22
27 улица		<i>Игровые упражнения.</i> «Мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень».	25 мин	02.11.22
28		Прыжки с продвижением вперед. Переползание на животе по гимнастической скамейке. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом.	25 мин	03.11.22
29		Ползание на четвереньках, подталкивая головой мяч. <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу».	25 мин	08.11.22
30 улица		<i>Игровые упражнения.</i> «Мяч водящему», «По мостику», «Ловишки с ленточками»	25 мин	09.11.22
31		Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед. Пролезание в обруч прямо и боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	25 мин	10.11.22
32		Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. <i>Подвижная игра</i> «Удочка».	25 мин	15.11.22
33 улица		<i>Игровые упражнения.</i> «Перебрось и поймай», «Перепрыгни – не задень», «Ловишки парами»	25 мин	16.11.22
34		Лазание – подлезание под шнур. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на правой и левой ноге до предмета.	25 мин	17.11.22
35	Ходьба между предметами на носках. <i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении».	25 мин	22.11.22	
36 улица	<i>Игровые упражнения.</i> «Мяч о стенку», «Ловишки-перебежки».	25 мин	23.11.22	
37	декабрь	Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом.	25 мин	24.11.22

		Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него.		
38		Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях. Прыжки между набивными мячами. <i>Подвижная игра</i> «Ловишки с ленточками»	25 мин	29.11.22
39		<i>Игровые упражнения.</i> «Кто дальше бросит», «не задень», игра «Мороз – Красный нос».	25 мин	30.11.22
улица				
40		Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места.	25 мин	01.12.22
41		Ползание на четвереньках между предметами. Прокатывание набивного мяча. <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу».	25 мин	06.12.22
42		<i>Игровые упражнения.</i> «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика(флажка)», «Пойдем по мосточку».	25 мин	07.12.22
улица				
43		Перебрасывание мяча большого диаметра. Ползание по гимнастической скамейке на животе.	25 мин	08.12.22
44		Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	25 мин	13.12.22
45		<i>Подвижная игра</i> «Охотники и зайцы». <i>Игровые упражнения.</i> «Метко в цель», «Смелые воробушки».	25 мин	14.12.22
46		Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Прыжки на двух ногах между предметами.	25 мин	15.12.22
47		Прыжки между кеглями с мешочками, зажатыми между колен. <i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса».	25 мин	20.12.22
48		<i>Игровые упражнения.</i> «По дорожке», игра «Мы веселые ребята».	25 мин	21.12.22
улица				
49	январь	Ходьба по наклонной доске (высота 40 см, ширина 22 см). Прыжки на правой, левой ноге между кубиками. Забрасывание мяча в корзину. Стоя в шеренгах, перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди.	25 мин	22.12.22
50		Прыжки на двух ногах между предметами. <i>Подвижная игра</i> «Медведи и пчелы».	25 мин	27.12.22
51		<i>Игровые упражнения.</i> «Сбей кеглю», «Ловишки парами».	25 мин	28.12.22
улица				
52		Прыжки в длину с места. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой Бросание мяча вверх двумя руками, снизу друг другу, от груди.	25 мин	29.12.22
53		Переползание через предметы.	25 мин	10.01.23

		<i>Подвижная игра «Совушка».</i>		
54 улица		<i>Игровые упражнения</i> «Кто быстрее», «Пробеги – не задень».	25 мин	11.01.23
55		Перебрасывание мяча друг другу разными способами. Пролезание в обруч боком. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	25 мин	12.01.23
56		<i>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</i>	25 мин	17.01.23
57 улица		<i>Игровые упражнения.</i> «Пробеги –не задень», « Кто дальше бросит».	25 мин	18.01.23
58		Лазание на гимнастическую стенку одноименным способом. Ходьба по гимнастической скамейке «носок-пятка». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	25 мин	19.01.23
59		Ведение мяча. <i>Подвижная игра «Хитрая лиса».</i>	25 мин	24.01.23
60 улица		<i>Игровые упражнения.</i> «По местам», « С горки».	25 мин	25.01.23
61	Февраль	Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.	25 мин	26.01.23
62		Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой. <i>Подвижная игра «Охотники и зайцы».</i>	25 мин	31.01.23
63 улица		<i>Игровые упражнения.</i> «Точный пас», «По дорожке», игра «Мороз Красный нос».	25 мин	01.02.23
64		Прыжки в длину с места. Отбивание мяча об пол. Лазанье - подлезание под дуги.	25 мин	02.02.23
65		Ползание на четвереньках. <i>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</i>	25 мин	07.02.23
66 улица		<i>Игровые упражнения.</i> «Кто дальше», «Кто быстрее».	25 мин	08.02.23
67		Метание мешочков в вертикальную цель. Подлезание под палку (шнур). Перешагивание через шнур.	25 мин	09.02.23
68		Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. <i>Подвижная игра «Мышеловка».</i>	25 мин	14.02.23
69 улица		<i>Игровые упражнения.</i> «Точно в круг», «Кто дальше».	25 мин	15.02.23
70			Лазание по гимнастической стенке одним и разными способами.	25 мин

		Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой. <i>Подвижная игра</i> «Гуси -лебеди».		
71			25 мин	21.02.23
72 улица		<i>Игровые упражнения.</i> «Не попадись», «Гонки санок».	25 мин	22.02.23
73		Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши.	25 мин	28.02.23
74		Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. <i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении».	25 мин	02.03.23
75 улица		<i>Игровые упражнения.</i> «Пас точно на клюшку», «Проведи – не задень».	25 мин	01.03.23
76		Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см). Метание мешочков в цель правой и левой рукой. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями.	25 мин	14.03.23
77		Ползание по скамейке «по-медвежьи». <i>Подвижная игра</i> «Медведи и пчелы».	25 мин	16.03.23
78 улица	март	<i>Игровые упражнения.</i> «Ловкие ребята», «Кто быстрее», игра «Карусель».	25 мин	15.03.23
79		Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше. Прыжки правым и левым боком через косички (40 см), из обруча в обруч на одной и двух ногах.	25 мин	21.03.23
80		Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Прыжки из обруча в обруч. <i>Подвижная игра</i> «Стоп».	25 мин	23. 03.23
81 улица		<i>Игровые упражнения.</i> «Канатоходец», «Кдочка», эстафеты «Быстро передай».	25 мин	22.03.23
82		Лазание под шнур боком. Метание мешочков в горизонтальную цель. Ходьба на носках между предметами.	25 мин	28.03.23
83		Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу».	25 мин	30.03.23
84 улица		<i>Игровые упражнения.</i> «Прокати – сбей», «Пробеги – не задень», игра «Удочка».	25 мин	29.03.23
85	а		25 мин	04.04.23

		Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной.		
86		Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком. Броски мяча двумя руками из-за головы. <i>Подвижная игра «Медведь и пчелы».</i>	25 мин	06.04.23
87 улица		<i>Игровые упражнения.</i> «Ловишки-перебежки», «Передача мяча в колонне».	25 мин	05.04.23
88		Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед. Прокатывание обруча друг другу. Пролезание в обруч. <i>Подвижная игра «Стой».</i>	25 мин	11.04.23
89		<i>Игровые упражнения.</i> «Пройди – не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай».	25 мин	13.04.23
90 улица		Метание мешочков в вертикальную цель. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Ползание по гимнастической скамейке. <i>Подвижная игра «Удочка».</i>	25 мин	18.04.23
91		<i>Игровые упражнения.</i> «Кто быстрее», «Мяч в круг».	25 мин	20.04.23
92		Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Прыжки через короткую скакалку. Ходьба по канату боком.	25 мин	19.04.23
93 улица		Прыжки через шнур вправо, влево. <i>Подвижная игра «Горелки».</i>	25 мин	25.04.23
94		<i>Игровые задания:</i> 1. «Сбей кеглю». 2. «Пробеги – не задень». 3. «Догони обруч». 4. «Догони мяч».	25 мин	27.04.23
95			25 мин	26.04.23
96				
97	май	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком. Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на двух ногах. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.	25 мин	02.05.23
98		Ходьба по гимнастической скамейке боком. <i>Подвижная игра «Мышеловка».</i>	25 мин	04.05.23
99 улица		<i>Игровые задания:</i> «Проведи мяч» (футбол), «Пас друг другу», «Отбей волан».	25 мин	03.05.23
100		Прыжки в длину с разбега. Ползание по скамейке «по-медвежьему». Подлезание под дугу. Перебрасывание мяча друг другу от груди.	25 мин	11.05.23
101		Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол). <i>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</i>	25 мин	16.05.23

		<i>Игровые задания</i> «Прокати – не урони» (обруч), «Забрось в кольцо», «Мяч о пол».		
102 улица			25 мин	17.05.23
103		Броски мяча об пол. Лазанье в обруч боком. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	25 мин	18.05.23
104		<i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении».	25 мин	23.05.23
105 улица		<i>Игровые задания</i> «Кто быстрее», «Ловкие ребята»	25 мин	24.05.23
106		Ползание по гимнастической скамейке на животе. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.	25 мин	25.05.23
107		Прыжки на двух ногах между кеглями. Прыжки на правой и на левой ноге поочередно. <i>Подвижная игра</i> «Караси и щука».	25 мин	30.05.23
108 улица		<i>Игровые задания</i> «Мяч водящему», эстафеты с мячом.	25 мин	31.05.23
		ИТОГО:	45 часов	

**Основная
литература**

«От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой/ – М.:Мозаика-Синтез, 2019 – 335с.

**Дополнительная
литература**

"Физкультурные занятия в детском саду" старшая группа: Конспекты занятий, Л.И.Пензулаева
М.:Мозаика-Синтез, 2016

"Методика проведения подвижных игр»,
Методическое пособие, Э.Я. Степаненкова
М.:Мозаика-Синтез, 2009

«Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет
пособие для педагогов дошкольных
учреждений», Э.Я. Степаненкова -
М.:Мозаика-Синтез, 2012

«Малоподвижные игры и игровые упражнения
для занятий с детьми 3-7 лет», М.М. Борисова,
М.:Мозаика-Синтез, 2016

«Физическое воспитание в детском саду"
программа и методические рекомендации Э.Я
Степаненкова- М.:Мозаика-Синтез, 2009

**Наглядно
дидактические
пособия для
детей:**

Серия «Рассказы по картинкам»

Рассказы детям об олимпийских играх - М.: Мозаика-Синтез, 2013

Рассказы детям об олимпийских чемпионах - М.: Мозаика-Синтез, 2013

Олимпийские игры: прошлое и настоящее – СПб «Детство-Пресс», 2011

Закаливание организма дошкольника - СПб «Детство-Пресс», 2011

О здоровье всерьез - СПб «Детство-Пресс», 2011

Зимние виды спорта. — М.: Мозаика-Синтез, 2005

Летние виды спорта. — М.: Мозаика-Синтез, 2005

Спортивный инвентарь - М.: Мозаика-Синтез, 2005

«Согласовано»
на заседании педагогического совета
от 31.08.2022 г.
Протокол №1

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ №192
_____ Типало Е.Е.
Приказ № 100 от 31.08.2022 г.

Рабочая программа

**по реализации направления
«Физическое развитие»
для детей с 6 до 7 лет (подготовительная группа)**

Автор – составитель:
инструктор по физической культуре Ермакова Е.И.

г. Ростов-на-Дону
2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ № 192:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования" (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373);
- О примерном порядке утверждения и примерной структуре рабочих программ» (Письмо Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 08.08.2014 г. № 24/4.1.1-4851/м);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28);
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности (серия 61Л01 № 0004005 от 06.05.2016);
- Устав МБДОУ № 192;
- Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ № 192.
- Рабочая программа составлена на основе инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Дорофеевой Э.М.

Направление «Физическое развитие»

(Подготовительная группа дети 6-7 лет)

Цель: укрепление здоровья детей, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры, гармоничное физическое развитие.

Задачи:

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

- поиск эффективных средств и методов развития основных двигательных умений и навыков;
- формирование широкого круга игровых действий;
- содействие формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, оздоровлению детей;
- формирование основ культуры здоровья (формирование доступных представлений и знаний о своем теле, о пользе физических упражнений).

В программе выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания.

В группе **оздоровительных задач** особое место занимает охрана и укрепление здоровья детей, их всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности.

Учитывая специфику возраста, задачи определяются в более конкретной форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника (укрепление мышечного корсета), развитию свода стопы (профилактика плоскостопия), укрепление связочно-суставного аппарата;

способствовать развитию всех групп мышц, особо мышц — разгибателей: способствовать совершенствованию деятельности сердечно — сосудистой и дыхательной системы; развитию центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения), органов чувств, двигательного анализатора.

Образовательные задачи предусматривают формирование у детей двигательных навыков и умений, развитие физических качеств, получение элементарных знаний о своем организме; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные задачи направлены на разностороннее развитие (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование у детей интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Предполагаемые результаты

- использование накопленного двигательного опыта в жизненных ситуациях;
- развитие физических качеств, двигательных способностей;
- наличие представлений о своем теле и способах ухода за ним;
- повышение интереса и потребности в физическом совершенстве;
- создание психо-эмоционального комфорта ребенка.

Принципы реализации данной программы

- принцип оздоровительной направленности (создание рационального общего и двигательного режима, оптимальных условий для игр и занятий. помни правило - «не навреди ребенку»);

- принцип разностороннего развития личности (при решении специфических физкультурных задач решаются также задачи умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания);
- принцип гуманизации и демократизации (психическое и социальное благополучие детей, вся физкультурная работа строится на основе комфортности);
- принцип индивидуализации, учета психофизиологических закономерностей роста и развития детей дошкольного возраста;
- принцип единства педагогов и семьи (соблюдение единых требований по вопросам воспитания, оздоровления, привлечение родителей к расширению двигательной активности детей).

Формы работы с детьми:

- ООД (занятия);
- Совместная деятельность с детьми

Структура занятий

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Виды организации деятельности по физической культуре

Занятие тренировочного типа - направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

Сюжетные занятия - любые физические упражнения органично сочетаемые с сюжетом.

Игровые занятия - занятие состоит из игр разной подвижности.

Комплексные занятия - с элементами познавательной - речевой деятельности.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений.

Организация выполнения основных видов движения

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 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.

Технические средства обучения

1. ноутбук

2. принтер
3. музыкальная колонка
4. секундомер

Условия реализации рабочей программы

В дошкольном учреждении имеется спортивный зал с необходимым спортивным оборудованием и инвентарем, игровая площадка.

Спортивное оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Шведская стенка	4 пролета
2.	Маты цветные большие	2 шт.
3.	Маты гимнастические	8 шт.
4.	Мягкие модули (четырёхугольные)	16 шт.
5.	Гимнастическая скамья	2 шт.
6.	Балансир	2 шт.
7.	Тактильная дорожка «Водяная лилия» (большой набор)	1 шт.
8.	Лесенка стремянка с 2 приставными лестницами	1 шт.
9.	Доска с крючками	2 шт.
10.	Лестница с крючками (деревянная)	2шт.
11.	Тележка для спортивного инвентаря	2шт.
12.	Дорожка для подлезания «Радуга»	1 шт.
13.	Дуги для подлезания (железные)	6 шт.
14.	Лестница веревочная	2 шт.
15.	Лестница веревочная пластмассовая для прыжков	1 шт.
16.	Ребристая дорожка (красная)	1 шт.
17.	Шагаем вместе (8 элементов)	1 шт.

18.	Мяч сенсорный	3 шт.
19.	«Цветные речные камешки» (12 элементов)	1 шт.
20.	Корзины на колесиках под мячи	2шт.
21.	Стойки баскетбольные	2 шт.
22.	Набор кубов	1 шт.
23.	Веревки - скакалки цветные	10 шт.
24.	Фишки оранжевые	20 шт.
25.	Кегли большие	8 шт.
26.	Кегли маленькие	10 шт.
27.	Кольцеброс	2 шт.
28.	Бадминтон	1 шт.
29.	Мячи на веревке	6 шт.
30.	Мяч эмоции (цветной большой)	2 шт.
31.	Медицинбол	6 шт.
32.	Мешочки для метания	20 шт.
33.	Сетка волейбольная	1 шт.
34.	Палки гимнастические	30 шт
35.	Клюшки хоккейные	2 шт
36.	Мячи резиновые диаметр 5 см	30 шт
37.	Мячи диаметр 8 см	30 шт.
38.	Мячи резиновые диаметр 15 см	10 шт.
39.	Мячи для художественной гимнастики	8 шт.
40.	Скакалки	20 шт.
41.	Фитбол	4 шт.
42.	Обручи диаметр 60см	29 шт.
43.	Обручи диаметр 80 см	9 шт.

44.	Железные обручи	2 шт.
45.	Платочки	20 шт.
46.	Ленточки цветные двойные	10 шт
47.	Туннель	2 шт
48.	Туннель набор	1 шт.
49.	Мячи баскетбольные	15 шт.
50.	Гимнастические цветные ленты	15 шт.
51.	Мяч массажный	30 шт.
52.	Мяч массажный «огурец»	30 шт
53.	Гантели пластмассовые	30 пар
54.	Эстафетная палочка	4 шт.
55.	Флажки разноцветные	100 шт.
56.	Коврик «Камешки»	1 шт
57.	Коврик «Травка»	1 шт.
58.	Коврик со следочками	1 шт.
59.	Набор кубиков (2x20)	2 шт.
60.	Флажок на деревянной палочке	60 шт.
61.	Мячи резиновые диаметр 20 см	30 шт.
62.	Кочки «Ежик»	24 шт.
63.	Диск «Здоровье»	15 шт.
64.	Батут	1 шт.
65.	Беговая дорожка	1 шт.
66.	Велотренажер	1 шт.
67.	Гребной тренажер	1 шт.
68.	Мини твист	1 шт
69.	Силовой тренажер	1 шт.
70.	Тренажер «Бегущий по волнам»	1 шт.

71.	Лесенка-балансир	2 шт.
72.	Волнистая тактильная дорожка	1 шт.
73.	Ворота с сеткой	2 шт.
74.	Ящик для игрушек большой	2 шт.
75.	Ящики для игрушек маленькие	4 шт.
76.	Мишень навесная	2 шт.
77.	Канат большой	1 шт.
78.	Канат маленький	1 шт.

Планируемые результаты освоения Программы

К семи годам

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, в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Следит за правильной осанкой.

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

Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения программы

В соответствии с образовательной программой ДОУ обследование уровня физической подготовленности детей проводится два раза в год 3-4-неделя октября и 1-2 неделя апреля.

Обследование уровня развития физических качеств

Тесты для определения скоростных качеств - бег на 30 м со старта (тестируются скоростные качества).

Тесты для определения скоростно-силовых качеств - прыжок в длину с места, в высоту с разбега.

Тесты для определения ловкости и координационных способностей - статическое равновесие; отбивание мяча от пола.

Тест на гибкость - тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

Возрастные особенности развития детей подготовительной группы (6-7 лет)

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой,

переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восьми годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти - шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6

годам составляет примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формировать потребность в ежедневной двигательной активности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку.

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Совершенствовать технику основных движений.

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

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

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год — физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

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, широким и мелким шагом, приставным шагом вперед, назад, гимнастическим шагом, ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение с закрытыми глазами.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), сильно сгибая ноги назад, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое; змейкой, в рассыпную, из разных исходных положений, в разных направлениях. Непрерывный бег в течение 2-3 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: 30 м примерно за 7,5 - 6,5 секунды. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки. Бег со скакалкой, с мячом.

Ползание и 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 дуги, гимнастическую скамейку несколькими способами.

Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо

и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). Подпрыгивание на двух ногах стоя на гимнастической скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной доске.

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 10 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). Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 6-12 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 4-5 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре; 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. Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две.

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. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки, отставляя ногу назад на носок. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать и опускать плечи. 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. Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье, на кисти руки перед собой.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса;

наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Садиться из положения, лежа на спине и снова ложиться. Из положения, лежа на спине поднимать прямые ноги. Прогибаться лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно сгибать пружинисто ноги. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Захватывать ступнями палку посередине и поворачивать ее на полу.

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска предмет. Выполнять различные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх эстафетах.

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

Спортивные игры

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

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении, вести мяч правой, левой рукой. Ловить летящий мяч на разной высоте и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди, из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую. Усвоить основные правила игры.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Перебрасывать волан на сторону партнера через сетку и без сетки. Свободно перемещаться по площадке.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой. 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. Вести мяч змейкой между предметами, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея. Вести шайбу клюшкой. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу, задерживая шайбу клюшкой. Попадать шайбой в ворота.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми и быстро положи» «Перемени предмет», «Ловишки, бери ленту», «Мы веселые ребята», «Совушка», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Догони свою пару», «Краски», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Удочка», «Волк во рву», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и утки», «Кого называли, тот и ловит?», «Стоп», «Кто самый меткий», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Ловишки с мячом».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Эстафета парами», «Дорожка препятствий».

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

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

Организационные условия в подготовительной группе

Количество НОД (занятий)		
В неделю	В месяц	В год
3	12	108
1 час 30 мин	6 часов	54 часа

Продолжительность НОД для подготовительной группы составляет 30 минут в соответствии с СанПин

Третье занятие проводится на улице в виде подвижных игр.

II. Учебно-тематический план

Разработано согласно расписанию НОД.

Подготовительная группа «Ладушка»

№ п/п	Месяц	Тема, вид НОД	Объем в часах	Дата
--------------	--------------	----------------------	----------------------	-------------

1	сентябрь	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове).2. Прыжки на двух ногах через шнур. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи.4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м) <i>Подвижная игра «Ловишки».</i>	30 мин	06.09.22
2			30 мин	08.09.22
3 улица		<i>Игровые упражнения:</i> «Ловкие ребята» - с мячом, «Пингвины» - прыжки, «Догони свою пару».	30 мин	09.09.22
4		1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета. 2. Подлезание под шнур правым и левым боком. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расстояние – 4 м). 4. Упражнение «Крокодил». 5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке) <i>Подвижная игра «Не оставайся на полу»</i>	30 мин	13.09.22
5			30 мин	15.09.22
6 улица		<i>Игровые упражнения:</i> «Быстро встань в колонну», «Прокати обруч», игра «Совушка»	30 мин	16.09.22
7		1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками. 2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце – кувырок).	30 мин	20.09.22
8		3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки <i>Подвижная игра «Удочка»</i>	30 мин	22.09.22
9 улица		<i>Игровые упражнения:</i> «Быстро передай», «Пройди – не задень».	30 мин	23.09.22
10		1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.	30 мин	27.09.22
11		2.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть хлопнуть в ладоши. 3.Прыжки из обруча в обруч. 4.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. <i>Подвижная игра «Не попадись».</i>	30 мин	29.09.22
12 улица		<i>Игровые упражнения:</i> «Прыжки по кругу», «Проведи мяч», «Круговая лапта».		30.09.22

13	октябрь	ктябрь	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине – присесть, встать и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой (левой) ноге.	30 мин	04.10.22
14			3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу <i>Подвижная игра «Перелет птиц».</i>	30 мин	06.10.22
15 улица			<i>Игровые упражнения:</i> «Перебрось – поймай» - броски мяча друг другу, «Не попадись»	30 мин	07.10.22
16			1. Прыжки с высоты (40 см). 2. Отбивание мяча одной рукой на месте.	30 мин	11.10.22
17			3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками. 4. Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком	30 мин	13.10.22
18 улица			<i>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</i> <i>Игровые упражнения:</i> «Кто самый меткий?», «Перепрыгни – не задень».	30 мин	14.10.22
19			1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь руками.	30 мин	18.10.22
20			3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, с мешочком на голове. <i>Подвижная игра «Удочка»</i>	30 мин	20.10.22
22 улица			<i>Игровые упражнения:</i> «Успей выбежать», «Мяч водящему».	30 мин	21.10.22
23			1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой. 2. Ползание под дугой или шнуром.	30 мин	25.10.22
23			Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой.	30 мин	27.10.22
24 улица			<i>Подвижная игра «Удочка»</i> <i>Игровые упражнения:</i> «Лягушки», «Не попадись».	30 мин	28.10.22
25			ноябрь	1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Эстафета «Мяч водящему».	30 мин
26	4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур. 5. Броски мяча в корзину.	30 мин		03.11.22	

		<i>Подвижная игра «Догони свою пару»</i>		
27 улица		<i>Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Будь ловким».</i>	30 мин	02.11.22
28		1.Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед.	30 мин	08.11.22
29		2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3.Броски мяча друг другу. <i>Подвижная игра «Мышеловка»</i>	30 мин	10.11.22
30 улица		<i>Игровые упражнения: «передача мяча по кругу», «Не задень», игра «Не оставайся на полу».</i>	30 мин	11.11.22
31		1.Ведение мяча в прямом направлении. 2.Лазание по дугу 3.Ходьба на носках между предметами. 4.Метание мешочков в горизонтальную цель.	30 мин	15.11.22
32		5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе <i>Подвижная игра «Перелет птиц»</i>	30 мин	17.11.22
33 улица		<i>Игровые упражнения: «Гонка мячей в колонне», «По местам».</i>	30 мин	18.11.22
34		1.Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа, слева. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами.	30 мин	22.11.22
35		4.Бросание мяча об стенку. 5.Лазание по гимнастической стенке. 6.Забрасывание мяча в корзину. <i>Подвижная игра «Фигуры»</i>	30 мин	24.11.22
36 улица		<i>Эстафеты:»Передай мяч», «С кочки на кочку», игра «Хитрая лиса».</i>	30 мин	25.11.22
37	декабрь	1.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. 2.Прыжки на двух ногах между предметами. 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля двумя руками.	30 мин	29.11.22
38		4. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе на середине присесть, вынести руки вперед. 5. Перебрасывание мячей друг другу. <i>Подвижная игра «Хитрая лиса»</i>	30 мин	01.12.22
39 улица		<i>Игровые упражнения: 1. «Пройди – не задень», «Пас на ходу».</i>	30 мин	02.12.2022

40	январь	1.Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м).	30 мин	06.12.22
41		3. Эстафеты с мячом.	30 мин	08.12.22
42 улица		4. Прокатывание мяча между предметами. <i>Подвижная игра «Салки с ленточками»</i>	30 мин	09.12.22
43		<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Пройди – не урони», «Из кружочка в кружок», «Стой».		
44		1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе.	30 мин	13.12.22
45 улица		3.Ходьба по рейке гимнастической скамейки 4. Перебрасывание мяча в парах. 5. Прыжки со скамейки. <i>Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки».</i>	30 мин	15.12.22
46		<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди – не урони».		
47		1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	30 мин	20.12.22
48 улица		3.Прыжки на двух ногах с зажатым между колен мешочком. 4. Лазание по гимнастической стенке. 5.Прыжки через короткую скакалку. <i>Подвижная игра «Хитрая лиса».</i>	30 мин	22.12.22
49		<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Точный пас», «Кто дальше бросит», «По дорожке проскользи».		
50		1.Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове. 2.Прыжки через препятствия.	30 мин	27.12.22
51 улица		3.Отбивание мяча об пол с продвижением вперед. 4.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 5.Прокатывание мяча между предметами. <i>Подвижная игра «День и ночь».</i>	30 мин	29.12.22
52		<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Кто быстрее», «Проползи - не упади», «Два мороза».		
53	1.Прыжки на мат с места (толчком двух ног). 2. Прыжки с разбега на мат(3 шага). 3. Бросание мяча друг другу, ведение мяча попеременно правой и левой руками.	30 мин	30.12.22	
		30 мин	10.01.23	
		30 мин	12.01.23	

		4. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч головой.		
54 улица		5. Ползание по гимнастической скамейке. <i>Подвижная игра «Совушка»</i>	30 мин	13.01.23
		<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Кто дальше бросит», «Веселые воробушки», «Два мороза».		
55		1. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его двумя.	30 мин	17.01.23
		2. Лазание под шнур или дугу.		
56		3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.	30 мин	19.01.23
		4. Переброска мячей друг другу.		
		5. Ползание на ладонях и коленях <i>Подвижная игра «Удочка»</i>		
57 улица		<i>Игровые упражнения:</i> «Хоккеисты», «Катание на санках» или игра «Два Мороза»	30 мин	20.01.23
58		1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	30 мин	24.01.23
59		2. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам.	30 мин	26.01.23
		3. Прыжки через короткую скакалку.		
60 улица		Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. <i>Подвижная игра «Паук и мухи»</i>	30 мин	27.01.23
		<i>Игровые упражнения:</i> «По местам», «Поезд».		
61	февраль	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.	30 мин	31.01.23
		2. Прыжки через короткие шнуры с продвижением вперед.		
62		3. Бросание мяча в пол между шеренгами.	30 мин	02.02.23
		4. Ходьба по гимнастической скамейке рейке		
		5. Бросание мяча с произведением хлопка. <i>Подвижная игра «Ключи»</i>		
63 улица		<i>Игровые упражнения:</i> «Быстро по местам», «Точная подача», «Попрыгунчики».	30 мин	03.02.23
64		1. Прыжки – подскоки на правой и левой ноге с продвижением.	30 мин	07.02.23
		2. Переброска мячей друг другу.		
65		3. Лазание под дугу.	30 мин	09.02.23
		4. Прыжки на двух ногах между предметами.		
66 улица	<i>Подвижная игра «Не оставайся на земле».</i>	30 мин	10.02.23	
	<i>Игровые упражнения:</i> «Фигуры», «Пас клюшкой».			
67	1. лазание по гимнастической стенке.	30 мин	14.02.23	
68		30 мин	16.02.23	

		2.Ходьба парами по параллельно стоящим скамейкам.		
69 улица		3. «Попади в круг» -метание мешочков. <i>Подвижная игра «Не попадись»</i> <i>Игровые упражнения:</i> 1. «Загоны шайбу», «Карусель»	30 мин	17.02.23
70		1.Ползание на четвереньках между предметами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой.	30 мин	21.02.23
71		3.Прыжки из обруча в обруч. 4.Лазание по гимнастической стенке. 5. «Эстафеты с мячом». <i>Подвижная игра « Жмурки»</i>	30 мин	28.03.23
72 улица		<i>Игровые упражнения « Не попадись», игра «Белые медведи»</i>	30 мин	03.03.23
73	март	1.Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу и разойтись сохраняя равновесие.	30 мин	02.03.23
74		2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, ноги -вместе, ноги –врозь. 3. Передача мяча в шеренгах с ударом мяча об пол. <i>Подвижная игра «Ключи».</i>		09.03.23
75 улица		<i>Игровые упражнения « Бегуны», «Лягушки в болоте», игра «Совушка»</i>	30 мин	10.03.23
76		1.Прыжки через короткую скакалку. 2. Перебрасывание мяча через сетку. 3. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола	30 мин	14.03.23
77		4. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. <i>Подвижная игра «Затейники»</i>	30 мин	16.03.23
78 улица		<i>Игровые упражнения « Охотники и утки», игра «тихо-громко»</i>	30 мин	17.03.23
79		1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Ползание в прямом направлении н четвереньках. 3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком	30 мин	21.03.23
80		на голове. 4.Ползание по гимнастической скамейке. <i>Подвижная игра «Волк во рву»</i>	30 мин	23. 03.23
81 улица		<i>Игровые упражнения « Пас ногой», игра «Ловкие зайчата».</i>	30 мин	24.03.23
82		1.лазание по гимнастической стенке. 2.Ходьба по прямой с перешагиванием через предметы.	30 мин	28.03.23
83			30 мин	30.03.23

		3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 4.Лазание под шнур. 5.Передача мяча. <i>Подвижная игра «Совушка»</i>		
84 улица		<i>Игровые упражнения « Передача мяча в колонне», игра «Удочка»</i>	30 мин	31.03.23
85	апрель	1.Ходьба парами по двум параллельным скамейкам.2. 2.Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей	30 мин	04.04.23
86		3.Переброска мяча в парах. 4.Прыжки через короткую скакалку. <i>Подвижная игра «Хитрая лиса»</i>	30 мин	06.04.23
87 улица		<i>Игровые упражнения « Перешагни не задень», игра «Охотники и утки»</i>	30 мин	07.04.23
88		1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу. 3. Ведение мяча между предметами с продвижением вперед. <i>Подвижная игра «Мышеловка»</i>	30 мин	11.04.23
89		<i>Игровые упражнения « Слушай сигнал», «Пас ногой», игра «горелки»</i>	30 мин	13.04.23
90 улица		1. Ходьба с выполнением заданий руками. 2. Метание мешочка на дальность. 3. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине – «Кто быстрее?».	30 мин	14.04.23
91		Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. 4. Прыжки через скакалку произвольным способом. <i>Подвижная игра «Затейники»</i>	30 мин	18.04.23
92		<i>Игровые упражнения « Пройди не задень», «Кто дальше прыгнет», «пас ногой» игра «Тихо, громко».</i>	30 мин	20.04.23
93 улица		1.Бросание мяча в шеренгах. 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове. 4.Прыжки через шнуры на правой и левой ноге. 5.Переброска мяча в парах. <i>Подвижная игра «Салки с ленточкой»</i>	30 мин	21.04.23
94		<i>Игровые упражнения: «Передача мяча в колонне», «Лягушки в болоте»</i>	30 мин	25.04.23
95		30 мин	27.04.23	
96 улица		30 мин	28.04.23	
97	М а й		30 мин	02.05.23

		1.Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг – передача мяча перед собой и за спину. 2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед.		
98		3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока.	30 мин	04.05.23
99 улица		<i>Подвижная игра «Совушка»</i>	30 мин	05.05.23
		<i>Игровые упражнения « Пас на ходу», «Брось-поймай».</i>		
100		1.Бег на скорость (30 м).	30 мин	11.05.23
		2. Прыжки в длину с места.		
101		3. Ведение мяча одной рукой.	30 мин	16.05.23
		4.Метание мешочков в вертикальную цель.		
102 улица		<i>Подвижная игра «Горелки»</i>	30 мин	12.05.23
		<i>Игровые упражнения « Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу», игра «Мышеловка»</i>		
103		1.Метание мешочков на дальность.	30 мин	18.05.23
104		2.Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	30 мин	23.05.23
105 улица		3.ползание по гимнастической скамейке на животе.	30 мин	19.05.23
		<i>Подвижная игра «Воробьи и кошка»</i>		
		<i>Игровые упражнения « Мяч водящему», «Кто скорее до кегли», игра «Горелки»</i>		
106		1.Лазание по гимнастической стенке.	30 мин	25.05.23
		2.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубы.		
107		3.Прыжки на двух ногах через предметы.	30 мин	30.05.23
		<i>Подвижная игра «Охотники и утки»</i>		
108 улица		<i>Игровые упражнения « Кто быстрее», «Пас ногой», « Кто выше прыгнет», игра «не оставайся на земле»</i>	30 мин	26.05.23
		ИТОГО:	54 часа	

II. Учебно-тематический план

Разработано согласно расписанию НОД.

Подготовительная группа «Ванятка»

№ п/п	Месяц	Тема, вид НОД	Объем в часах	Дата
1	Сентябрь	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове).2. Прыжки на двух ногах через шнур.	30 мин	02.09.22
2		3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи.4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м) <i>Подвижная игра «Ловишки».</i>	30 мин	05.09.22
3 улица		<i>Игровые упражнения:</i> «Ловкие ребята» - с мячом, «Пингвины» - прыжки, «Догони свою пару».	30 мин	07.09.22
4		1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета. 2. Подлезание под шнур правым и левым боком. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами	30 мин	09.09.22
5		(расстояние – 4 м). 4. Упражнение «Крокодил».	30 мин	12.09.22
6 улица		5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке) <i>Подвижная игра «Не оставайся на полу»</i>	30 мин	14.09.22
7		<i>Игровые упражнения:</i> «Быстро встань в колонну», «Прокати обруч», игра «Совушка»		
8		1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками. 2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце – кувырок).	30 мин	16.09.22
9 улица		3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки <i>Подвижная игра «Удочка»</i>	30 мин	19.09.22
10		<i>Игровые упражнения:</i> «Быстро передай», «Пройди – не задень».		
11		1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть хлопнуть в ладоши.	30 мин	23.09.22
		30 мин	26.09.22	

		3.Прыжки из обруча в обруч. 4.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. <i>Подвижная игра «Не попадись».</i> <i>Игровые упражнения:</i> «Прыжки по кругу», «Проведи мяч», «Круговая лапта».		
12 улица				28.09.22
13	октябрь	1.Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине – присесть, встать и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой (левой) ноге.	30 мин	30.09.22
14		3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу <i>Подвижная игра «Перелет птиц».</i>	30 мин	03.10.22
15 улица		<i>Игровые упражнения:</i> «Перебрось – поймай» - броски мяча друг другу, «Не попадись»	30 мин	05.10.22
16		1. Прыжки с высоты(40 см). 2. Отбивание мяча одной рукой на месте.	30 мин	07.10.22
17		3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками. 4. Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком	30 мин	10.10.22
18 улица		<i>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</i> <i>Игровые упражнения:</i> «Кто самый меткий?», «Перепрыгни – не задень».	30 мин	12.10.22
19		1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь руками.	30 мин	14.10.22
20		3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, с мешочком на голове. <i>Подвижная игра «Удочка»</i>	30 мин	17.10.22
22 улица		<i>Игровые упражнения:»Успей выбежать», «Мяч водящему».</i>	30 мин	19.10.22
23		1.Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой. 2. Ползание под дугой или шнуром.	30 мин	21.10.22
23		Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой. <i>Подвижная игра «Удочка»</i>	30 мин	24.10.22
24 улица	<i>Игровые упражнения:</i> «Лягушки», «Не попадись».	30 мин	26.10.22	
25	1. Ходьба по канату боком приставным шагом.	30 мин	28.10.22	

		2. Прыжки через шнуры. 3. Эстафета «Мяч водящему».		
26		4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур. 5.Броски мяча в корзину. <i>Подвижная игра «Догони свою пару»</i>	30 мин	31.10.22
27 улица		<i>Игровые упражнения:</i> «Мяч о стенку», «Будь ловким».	30 мин	02.11.22
28		1.Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед. 2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	30 мин	07.11.22
29		3.Броски мяча друг другу. <i>Подвижная игра «Мышеловка»</i>	30 мин	11.11.22
30 улица		<i>Игровые упражнения:</i> «передача мяча по кругу», «Не задень», игра «Не оставайся на полу».	30 мин	09.11.22
31		1.Ведение мяча в прямом направлении. 2.Лазание по дугу 3.Ходьба на носках между предметами. 4.Метание мешочков в горизонтальную цель.	30 мин	14.11.22
32		5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе <i>Подвижная игра «Перелет птиц»</i>	30 мин	18.11.22
33 улица		<i>Игровые упражнения:</i> «Гонка мячей в колонне», «По местам».	30 мин	16.11.22
34		1.Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа, слева.	30 мин	21.11.22
35		3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. 4.Бросание мяча об стенку. 5.Лазание по гимнастической стенке. 6.Забрасывание мяча в корзину.	30 мин	25.11.22
36 улица		<i>Подвижная игра «Фигуры»</i> <i>Эстафеты:</i> »Передай мяч», «С кочки на кочку», игра «Хитрая лиса».	30 мин	23.11.22
37	декабрь	1.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. 2.Прыжки на двух ногах между предметами. 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля двумя руками.	30 мин	28.11.22
38		4. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе на середине присесть, вынести руки вперед. 5. Перебрасывание мячей друг другу.	30 мин	02.12.22

39 улица		<i>Подвижная игра «Хитрая лиса»</i> <i>Игровые упражнения:</i> 1. «Пройди – не задень», «Пас на ходу».	30 мин	30.11.2022
40		1.Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м).Эстафеты с мячом.	30 мин	05.12.22
41		3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях 4. Прокатывание мяча между предметами.	30 мин	09.12.22
42 улица		<i>Подвижная игра «Салки с ленточками»</i> <i>Игровые упражнения:</i> 1. «Пройди – не урони», «Из кружочка в кружок», «Стой».	30 мин	07.12.22
43		1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе.	30 мин	12.12.22
44		3.Ходьба по рейке гимнастической скамейки 4. Перебрасывание мяча в парах. 5. Прыжки со скамейки.	30 мин	16.12.22
45 улица		<i>Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки».</i> <i>Игровые упражнения:</i> 1. «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди – не урони».	30 мин	14.12.22
46		1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	30 мин	19.12.22
47		3.Прыжки на двух ногах с зажатым между колен мешочком. 4. Лазание по гимнастической стенке. 5.Прыжки через короткую скакалку. <i>Подвижная игра «Хитрая лиса».</i>	30 мин	23.12.22
48 улица		<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Точный пас», «Кто дальше бросит», «По дорожке проскользи».	30 мин	21.12.22
49	январь	1.Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове. 2.Прыжки через препятствия.	30 мин	26.12.22
50		3.Отбивание мяча об пол с продвижением вперед. 4.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 5.Прокатывание мяча между предметами.	30 мин	30.12.22
51 улица		<i>Подвижная игра «День и ночь».</i> <i>Игровые упражнения:</i> 1. «Кто быстрее», «Проползи - не упади», «Два мороза».	30 мин	28.12.22
52		1.Прыжки на мат с места (толчком двух ног).	30 мин	09.01.23

		2. Прыжки с разбега на мат(3 шага).		
53		3. Бросание мяча друг другу, ведение мяча попеременно правой и левой руками.	30 мин	13.01.23
54 улица		4. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч головой. 5. Ползание по гимнастической скамейке. <i>Подвижная игра «Совушка»</i>	30 мин	11.01.23
55		<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Кто дальше бросит», «Веселые воробушки», «Два мороза».		
		1. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его двумя.	30 мин	16.01.23
56		2. Лазание под шнур или дугу. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.	30 мин	20.01.23
57 улица		4. Переброска мячей друг другу. 5. Ползание на ладонях и коленях <i>Подвижная игра «Удочка»</i>		
		<i>Игровые упражнения:</i> «Хоккеисты», «Катание на санках» или игра «Два Мороза»	30 мин	18.01.23
58		1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	30 мин	23.01.23
59		2. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам.	30 мин	27.01.23
60 улица		3. Прыжки через короткую скакалку. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. <i>Подвижная игра «Паук и мухи»</i>	30 мин	25.01.23
		<i>Игровые упражнения:</i> «По местам», «Поезд».		
61	Февраль	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.	30 мин	30.01.23
62		2. Прыжки через короткие шнуры с продвижением вперед.	30 мин	03.02.23
63 улица		3. Бросание мяча в пол между шеренгами. 4. Ходьба по гимнастической скамейке рейке 5. Бросание мяча с произведением хлопка. <i>Подвижная игра «Ключи»</i>	30 мин	01.02.23
64		<i>Игровые упражнения:</i> «Быстро по местам», «Точная подача», «Попрыгунчики».		
65		1. Прыжки – подскоки на правой и левой ноге с продвижением. 2. Переброска мячей друг другу. 3. Лазание под дугу.	30 мин	06.02.23
66 улица		4. Прыжки на двух ногах между предметами. <i>Подвижная игра «Не оставайся на земле».</i>	30 мин	10.02.23
			30 мин	08.02.23

		<i>Игровые упражнения: «Фигуры», «Пас клюшкой».</i>		
67		1.лазание по гимнастической стенке.	30 мин	13.02.23
68		2.Ходьба парами по параллельно стоящим скамейкам. 3. «Попади в круг» -метание мешочков. <i>Подвижная игра «Не попадись»</i>	30 мин	17.02.23
69 улица		<i>Игровые упражнения: 1. «Загони шайбу», «Карусель»</i>	30 мин	15.02.23
70		1.Ползание на четвереньках между предметами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой.	30 мин	20.02.23
71		3.Прыжки из обруча в обруч. 4.Лазание по гимнастической стенке. 5. «Эстафеты с мячом». <i>Подвижная игра « Жмурки»</i>	30 мин	27.03.23
72 улица		<i>Игровые упражнения « Не попадись», игра «Белые медведи»</i>	30 мин	22.03.23
73	март	1.Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу и разойтись сохраняя равновесие.	30 мин	03.03.23
74		2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, ноги - вместе, ноги –врозь. 3. Передача мяча в шеренгах с ударом мяча об пол. <i>Подвижная игра «Ключи».</i>		06.03.23
75 улица		<i>Игровые упражнения « Бегуны», «Лягушки в болоте», игра «Совушка»</i>	30 мин	01.03.23
76		1.Прыжки через короткую скакалку. 2. Перебрасывание мяча через сетку. 3. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола	30 мин	10.03.23
77		4. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. <i>Подвижная игра «Затейники»</i>	30 мин	13.03.23
78 улица		<i>Игровые упражнения « Охотники и утки», игра «тихо-громко»</i>	30 мин	15.03.23
79		1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Ползание в прямом направлении н четвереньках. 3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	30 мин	17.03.23
80		4.Ползание по гимнастической скамейке. <i>Подвижная игра «Волк во рву»</i>	30 мин	20. 03.23
81 улица		<i>Игровые упражнения « Пас ногой», игра «Ловкие зайчата».</i>	30 мин	22.03.23
82		1.лазание по гимнастической стенке. 2.Ходьба по прямой с перешагиванием через предметы. 3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами.	30 мин	24.03.23
83		30 мин	27.03.23	

		4.Лазание под шнур. 5.Передача мяча. <i>Подвижная игра «Совушка»</i>		
84 улица		<i>Игровые упражнения « Передача мяча в колонне», игра «Удочка»</i>	30 мин	29.03.23
85		1.Ходьба парами по двум параллельным скамейкам.2.	30 мин	31.03.23
86		2.Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей	30 мин	03.04.23
87 улица		3.Переброска мяча в парах. 4.Прыжки через короткую скакалку. <i>Подвижная игра «Хитрая лиса»</i>	30 мин	05.04.23
88		<i>Игровые упражнения « Перешагни не задень», игра «Охотники и утки»</i>		
89		1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу. 3. Ведение мяча между предметами с продвижением вперед.	30 мин	07.04.23
90 улица		<i>Подвижная игра «Мышеловка»</i>	30 мин	10.04.23
91		<i>Игровые упражнения « Слушай сигнал», «Пас ногой», игра «горелки»</i>	30 мин	12. 04.23
92		1. Ходьба с выполнением заданий руками. 2. Метание мешочка на дальность. 3. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине – «Кто быстрее?».	30 мин	14.04.23
93 улица		Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. 4. Прыжки через скакалку произвольным способом. <i>Подвижная игра «Затейники»</i>	30 мин	17.04.23
94		<i>Игровые упражнения « Пройди не задень», «Кто дальше прыгнет», «пас ногой» игра «Тихо, громко».</i>	30 мин	19.04.23
95		1.Бросание мяча в шеренгах. 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.	30 мин	21.04.23
96 улица	апрель	4.Прыжки через шнуры на правой и левой ноге. 5.Переброска мяча в парах. <i>Подвижная игра «Салки с ленточкой»</i>	30 мин	24.04.23
97		<i>Игровые упражнения: «Передача мяча в колонне», «Лягушки в болоте»</i>		
98	май	1.Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг – передача мяча перед собой и за спину.	30 мин	28.04.23
99		2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока. <i>Подвижная игра «Совушка»</i>	30 мин	05.05.23
			30 мин	03.05.23

улица		<i>Игровые упражнения « Пас на ходу», «Брось-поймай».</i>		
100		1.Бег на скорость (30 м).	30 мин	12.05.23
101		2. Прыжки в длину с места.	30 мин	15.05.23
102		3. Ведение мяча одной рукой.	30 мин	17.05.23
улица		4.Метание мешочков в вертикальную цель. <i>Подвижная игра «Горелки»</i>		
		<i>Игровые упражнения « Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу», игра «Мышеловка»</i>		
103		1.Метание мешочков на дальность.	30 мин	19.05.23
104		2.Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	30 мин	22.05.23
105		3.ползание по гимнастической скамейке на животе.	30 мин	24.05.23
улица		<i>Подвижная игра «Воробьи и кошка»</i> <i>Игровые упражнения « Мяч водящему», «Кто скорее до кегли», игра «Горелки»</i>		
106		1.Лазание по гимнастической стенке.	30 мин	26.05.23
107		2.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубы.	30 мин	29.05.23
108		3.Прыжки на двух ногах через предметы.	30 мин	31.05.23
улица		<i>Подвижная игра «Охотники и утки»</i> <i>Игровые упражнения « Кто быстрее», «Пас ногой», « Кто выше прыгнет», игра «не оставайся на земле»</i>		
		ИТОГО:	54 часа	

Основная литература	<p>«Физическое воспитание в детском саду" программа и методические рекомендации Э.Я Степаненкова- М.:Мозаика-Синтез, 2009</p> <p>«От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования» Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой/, М.:Мозаика-Синтез, 2019 – 335с.</p>
----------------------------	---

Дополнительная литература

"Физкультурные занятия в детском саду" подготовительная группа: Конспекты занятий. Пензулаева Л.И.,
М.:Мозаика-Синтез, 2016

"Методика проведения подвижных игр»,
Методическое пособие. Э.Я.Степаненкова,
М.:Мозаика-Синтез, 2009

«Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет пособие для педагогов дошкольных учреждений», Э.Я. Степаненкова,
М.:Мозаика-Синтез, 2012

«Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми 3-7 лет», М.М. Борисова,
М.:Мозаика-Синтез, 2016