

ПРИНЯТО

Педагогическим Советом

ГБДОУ № 29 Санкт – Петербурга

Протокол № 1

от 29.08. 2024г



М.Б. Ниткина

Приказ № 115
от 30.08. 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Захаровой О.А.

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад № 29 общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по познавательно – речевому развитию детей
Приморского района Санкт – Петербурга

На 2024 – 2025 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ.

1.Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

1.2 Цели и задачи

1.3 Психолого - педагогическая характеристика особенностей физического развития детей

1.4 Планируемые результаты . Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы

2. Содержательный раздел

2.1 Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по образовательным областям.

2.2 Комплексно - тематическое планирование

2.3 План открытых мероприятий

2.4 Формы взаимодействия с родителями

2.5 Формы взаимодействия с воспитателями

2.6 Рабочая программа воспитания

3. Организационный раздел

3.1 Структура реализации образовательного процесса

3.2 Методическое обеспечение образовательного процесса и развивающая предметно – пространственная среда.

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Настоящая программа разработана на основе Образовательной Программы ГБДОУ детский сад № 29 Приморского района Санкт-Петербурга (Далее - Программа) разработана в соответствии с:

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 года
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ № 1155 от 17.10.2013 г Минобрнауки РФ, с изменениями на 8 ноября 2022 года)
- Приказом Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

Дошкольный возраст - важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. В общей системе образования и воспитания физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирования физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно волевых черт личности. Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических и практических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений: достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий: многовариативность форм физкультурно-оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений: частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка: преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации: гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий: сезонность применения физических упражнений: взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия, физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаляющие мероприятия в сочетании с физическими

упражнениями); активный отдых, физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно только при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи. Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение базовых потребностей является условием гармоничного развития ребенка.

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшенной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

1.2. Цель и задачи.

Цель: Разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей Российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Задачи:

- Обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО.
- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.
- Обеспечение и развитие физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка его инициативности, самостоятельности и ответственности.
- Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечение их безопасности.

Краткая характеристика воспитанников:

В 1 средней группе всего 2 детей из них: 7 девочек и 13 мальчиков, все дети 2020г.р. 6 детей- 2019 г.р.

Во 2 средней группе всего 19 детей из них: 8 - девочек и 11 мальчиков, все дети 2020 г.р. 2 ребенка 2019 г.р.

В 1 старшей группе всего 24 ребенка из них: 13 – девочек и 11 мальчиков, все дети 2019 г.р. 2018 г.р.- 6 чел.

Во 2 старшей группе всего 24 ребенка из них: 13- девочек и 11 мальчиков, все дети 2019г.р. 1 – 2018 г.р.

В 1 подготовительной группе 24 ребенка из них: 10- девочек и 14 мальчиков, все дети 2018 г.р., 5 человек- 2017 г.р.,

Во 2 подготовительной группе 22 ребенка из них: 8- девочек и 14- мальчиков, все дети 2018г.р. 2 детей-2017 г.р.

Занятия по физической культуре проводятся с учетом возрастных и гендерных особенностей воспитанников, к каждому ребенку выстраиваю индивидуальный подход.

1.3 Психолого - педагогическая характеристика воспитанников

Средняя группа.

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

В средней группе проводятся три физкультурных занятия в неделю, два из них – в группе. Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счёт усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Детей следует привлекать к подготовке и раздаче инвентаря и его уборке после занятия.

Поговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, воспитатель тем самым помогает детям лучше осознать задание. Поощрение, поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах. При обучении основным видам движений применяются игровые приёмы.

В средней группе дошкольников учат строиться по росту, перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо. Приёмы обучения различны. При перестроении в колонну по двое можно использовать ориентиры, а при перестроении в три колонны воспитатель может назвать детей – новых направляющих, которые пойдут к ориентирам.

В занятие следует включать шесть – семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются четыре – шесть раз.

Психолого- педагогическая характеристика воспитанников.

Старшая группа

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу).

В старшей группе проводятся три физкультурных занятия в неделю продолжительностью 25 минут. Одно из них организуется в группе. На занятиях дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения: ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и в высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, через длинную скакалку, бросание и ловлю мяча одной рукой из разных исходных положений и построений, ведение мяча, бег с преодолением препятствий, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с

изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям. Приемами обучения служат показ и объяснение.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учётом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребёнка. В содержание физкультурных занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия.

При обучении строевым упражнениям особое внимание следует обращать на совершенствование умения быстро ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с командой: строиться в колонну по одному, в шеренгу по росту, в круг и несколько кругов; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо; делать повороты направо, налево, кругом на месте и в движении, равняться и размыкаться. Воспитатель уделяет внимание качеству выполнения строевых упражнений, используя словесные приёмы обучения.

В старшей группе на каждом занятии дети выполняют шесть – восемь общеразвивающих упражнений из разных положений. Следует использовать упражнения, требующие силовых усилий.

С детьми шестого года жизни чаще проводятся упражнения с палками, обручами, мячами, шнуром. На занятии педагог, давая чёткие объяснения, должен пользоваться интонацией, подчёркивающей темп выполнения упражнения.

Психолого-педагогическая характеристика воспитанников.

Подготовительная группа

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат.

Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

В подготовительной группе ведущей формой организованной двигательной деятельности является физкультурное занятие. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов.

В целях повышения двигательной активности необходимо использовать разные способы организации. Вводную часть занятия включаются задания на внимание, строевые и общеразвивающие упражнения.

На седьмом году жизни дети должны уметь самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо, в две шеренги, в несколько кругов; делать повороты направо, налево, кругом; равняться; производить размыкание и смыкание; производить расчёт на первый – второй.

Воспитатель должен использовать приёмы, развивающие осмысленное выполнение упражнений.

На одном занятии дети выполняют восемь – десять общеразвивающих упражнений из разных исходных положений, повторяя их шесть – восемь раз преимущественно в среднем и быстром темпе, в зависимости от степени их новизны и трудности.

В целях поддержания у детей интереса к общеразвивающим упражнениям следует изменять исходные положения, темп и амплитуду движений. Большое значение имеет так же оценка качества выполнения упражнений.

1.4 Планируемые результаты освоения программы.

К четырем годам:

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;
- проявляет доверие к миру, положительно оценивает себя, говорит о себе в первом лице;
- откликается эмоционально на ярко выраженное состояние близких и сверстников по показу и побуждению взрослых; дружелюбно настроен в отношении других детей;
- владеет элементарными нормами и правилами поведения, связанными с определенными разрешениями и запретами («можно», «нельзя»), демонстрирует стремление к положительным поступкам;

- демонстрирует интерес к сверстникам в повседневном общении и бытовой деятельности, владеет элементарными средствами общения в процессе взаимодействия со сверстниками;
- проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения;
- охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности;
- произносит правильно в словах все гласные и согласные звуки, кроме шипящих и сонорных, согласовывает слова в предложении в роде, числе и падеже, повторяет за педагогическим работником (далее — педагог) рассказы из 3-4 предложений, пересказывает знакомые литературные произведения, использует речевые формы вежливого общения;
- понимает содержание литературных произведений и участвует в их драматизации, рассматривает иллюстрации в книгах, запоминает небольшие потешки, стихотворения, эмоционально откликается на них;
- демонстрирует умения вступать в речевое общение со знакомыми взрослыми: понимает обращенную к нему речь, отвечает на вопросы, используя простые распространенные предложения; проявляет речевую активность в общении со сверстником;
- совместно со взрослым пересказывает знакомые сказки, короткие стихи;
- демонстрирует познавательную активность в деятельности, проявляет эмоции удивления в процессе познания, отражает в общении и совместной деятельности со взрослыми и сверстниками полученные представления о предметах и объектах ближайшего окружения, задает вопросы констатирующего и проблемного характера;
- проявляет потребность в познавательном общении со взрослыми; демонстрирует стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов, к простейшему экспериментированию с предметами и материалами: проявляет

элементарные представления о величине, форме и количестве предметов и умения сравнивать предметы по этим характеристикам;

- проявляет интерес к миру, к себе и окружающим людям;
- знает об объектах ближайшего окружения: о родном населенном пункте, его названии, достопримечательностях и традициях,
- имеет представление о разнообразных объектах живой и неживой природы ближайшего окружения, выделяет их отличительные особенности и свойства, различает времена года и характерные для них явления природы, имеет представление о сезонных изменениях в жизни животных, растений и человека, интересуется природой, положительно относится ко всем живым существам, знает о правилах поведения в природе, заботится о животных и растениях, не причиняет им вред;
- способен создавать простые образы в рисовании и аппликации, строить простую композицию с использованием нескольких цветов, создавать несложные формы из глины и теста, видоизменять их и украшать, использовать простые строительные детали для создания постройки с последующим ее анализом;
- с интересом вслушивается в музыку, запоминает и узнает знакомые произведения, проявляет эмоциональную отзывчивость, различает музыкальные ритмы, передает их в движении;
- активно взаимодействует со сверстниками в игре, принимает на себя роль и действует от имени героя, строит ролевые высказывания, использует предметы-заместители, разворачивает несложный игровой сюжет из нескольких эпизодов;
- в дидактических играх действует в рамках правил, в театрализованных играх разыгрывает отрывки из знакомых сказок, рассказов, передает интонацию и мимические движения.

К пяти годам:

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;
- выполняет самостоятельно правила общения со взрослым, внимателен к его словам и мнению, стремится к познавательному, интеллектуальному общению со взрослыми: задает много вопросов поискового характера, стремится к одобряемым формам поведения, замечает ярко выраженное эмоциональное состояние окружающих людей, по примеру педагога проявляет сочувствие;
- без напоминания взрослого здоровается и прощается, говорит «спасибо» и «пожалуйста»;
- демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению педагога может договориться с детьми, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников;
- познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;
- самостоятелен в самообслуживании;

- проявляет познавательный интерес к труду взрослых, профессиям, технике; отражает эти представления в играх;
- стремится к выполнению трудовых обязанностей, охотно включается в совместный труд со взрослыми или сверстниками,
- инициативен в разговоре, использует разные типы реплик и простые формы объяснительной речи, речевые контакты становятся более длительными и активными;
- большинство звуков произносит правильно, пользуется средствами эмоциональной и речевой выразительности;
- самостоятельно пересказывает знакомые сказки, с небольшой помощью взрослого составляет описательные рассказы и загадки,
- проявляет словотворчество, интерес к языку, с интересом слушает литературные тексты, воспроизводит текст,
- способен рассказать о предмете, его назначении и особенностях, о том, как он был создан;
- проявляет стремление к общению со сверстниками в процессе познавательной деятельности, осуществляет обмен информацией; охотно сотрудничает со взрослыми не только в совместной деятельности, но и в свободной самостоятельной; отличается высокой активностью и любознательностью;
- активно познает и называет свойства и качества предметов, особенности объектов природы, обследовательские действия; объединяет предметы и объекты в видовые категории с указанием характерных признаков;
- задает много вопросов поискового характера, включается в деятельность экспериментирования, использует исследовательские действия, предпринимает попытки сделать логические выводы;
- с удовольствием рассказывает о себе, своих желаниях, достижениях, семье, семейном быте, традициях; активно участвует в мероприятиях и праздниках,

готовящихся в группе, в ДОО, имеет представления о малой родине, названии населенного пункта, улицы, некоторых памятных местах;

- имеет представление о разнообразных представителях живой природы родного края, их особенностях, свойствах объектов неживой природы, сезонных изменениях в жизни природы, явлениях природы, интересуется природой, экспериментирует, положительно относится ко всем живым существам, знает правила поведения в природе, стремится самостоятельно ухаживать за растениями и животными, беречь их;
- владеет количественным и порядковым счетом в пределах пяти, умением непосредственно сравнивать предметы по форме и величине, различает части суток, знает их последовательность, понимает временную последовательность «вчера, сегодня, завтра», ориентируется от себя в движении; использует математические представления для познания окружающей действительности;
- проявляет интерес к различным видам искусства, эмоционально откликается на отраженные в произведениях искусства действия, поступки, события;
- проявляет себя в разных видах музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности, используя выразительные и изобразительные средства;
- использует накопленный художественно-творческий опыт в самостоятельной деятельности, с желанием участвует в культурно-досуговой деятельности (праздниках, развлечениях и других видах культурно-досуговой деятельности);
- создает изображения и постройки в соответствии с темой, используя разнообразные материалы, владеет техническими и изобразительными умениями;
- называет роль до начала игры, обозначает новую роль по ходу игры, активно использует предметы-заместители, предлагает игровой замысел и проявляет инициативу в развитии сюжета, активно включается в ролевой диалог, проявляет творчество в создании игровой обстановки;
- принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу; ведет негромкий диалог с игрушками, комментирует их «действия» в режиссерских играх.

К шести годам:

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет в поведении уважение и привязанность к родителям (законным представителям), демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи и ДОО;
- способен различать разные эмоциональные состояния взрослых и сверстников, учитывает их в своем поведении, откликается на просьбу помочь, в оценке поступков опирается на нравственные представления;

- проявляет активность в стремлении к познанию разных видов труда и профессий, бережно относится к предметному миру как результату труда взрослых, стремится участвовать в труде взрослых, самостоятелен, инициативен в самообслуживании, участвует со сверстниками в разных видах повседневного и ручного труда;
- владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице;
- регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям;
- проявляет инициативу и самостоятельность в процессе придумывания загадок, сказок, рассказов, владеет первичными приемами аргументации и доказательства, демонстрирует богатый словарный запас, безошибочно пользуется обобщающими словами и понятиями, самостоятельно пересказывает рассказы и сказки, проявляет избирательное отношение к произведениям определенной тематики и жанра;
- испытывает познавательный интерес к событиям, находящимся за рамками личного опыта, фантазирует, предлагает пути решения проблем, имеет представления о социальном, предметном и природном мире, ребенок устанавливает закономерности причинно-следственного характера, приводит логические высказывания; проявляет любознательность;
- использует математические знания, способы и средства для познания окружающего мира; способен к произвольным умственным действиям; логическим операциям анализа, сравнения, обобщения, систематизации, классификации и другим, оперируя предметами разными по величине, форме, количеству; владеет счетом, ориентировкой в пространстве и времени;
- знает о цифровых средствах познания окружающей действительности, использует некоторые из них, придерживаясь правил безопасного обращения с ними;

- проявляет познавательный интерес к населенному пункту, в котором живет, знает некоторые сведения о его достопримечательностях, событиях городской и сельской жизни; знает название своей страны, ее государственные символы;
- имеет представление о живой природе разных регионов России, может классифицировать объекты по разным признакам; имеет представление об особенностях и потребностях живого организма, изменениях в жизни природы в разные сезоны года, соблюдает правила поведения в природе, ухаживает за растениями и животными, бережно относится к ним;
- проявляет интерес и (или) с желанием занимается музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельностью; различает виды, жанры, формы в музыке, изобразительном и театральном искусстве; проявляет музыкальные и художественно-творческие способности;
- принимает активное участие в праздничных программах и их подготовке; взаимодействует со всеми участниками культурно-досуговых мероприятий;
- самостоятельно определяет замысел рисунка, аппликации, лепки, постройки, создает образы и композиционные изображения, интегрируя освоенные техники и средства выразительности, использует разнообразные материалы;
- согласовывает свои интересы с интересами партнеров в игровой деятельности, умеет предложить и объяснить замысел игры, комбинировать сюжеты на основе разных событий, создавать игровые образы, управлять персонажами в режиссерской игре;
- проявляет интерес к игровому экспериментированию, развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами действует в точном соответствии с игровой задачей и правилами.

Планируемые результаты на этапе завершения освоения образовательной программы (к концу дошкольного возраста):

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

- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, ребенок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками, способен понимать и учитывать интересы и чувства других, договариваться и дружить со сверстниками, старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;
- способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации;
- стремится сохранять позитивную самооценку;

- проявляет положительное отношение к миру, разным видам труда, другим людям и самому себе;
- у ребенка выражено стремление заниматься социально значимой деятельностью;
- ребенок способен откликаться на эмоции близких людей, проявлять эмпатию (сочувствие, сопереживание, содействие);
- способен к осуществлению социальной навигации как ориентации в социуме и соблюдению правил безопасности в реальном и цифровом взаимодействии;
- способен решать адекватные возрасту интеллектуальные, творческие и личностные задачи; применять накопленный опыт для осуществления различных видов детской деятельности, принимать собственные решения и проявлять инициативу;
- владеет речью как средством коммуникации, ведет диалог со взрослыми и сверстниками, использует формулы речевого этикета в соответствии с ситуацией общения, владеет коммуникативно-речевыми умениями;
- знает и осмысленно воспринимает литературные произведения различных жанров, имеет предпочтения в жанрах литературы, проявляет интерес к книгам познавательного характера, определяет характеры персонажей, мотивы их поведения, оценивает поступки литературных героев;
- обладает начальными знаниями о природном и социальном мире, в котором он живет: элементарными представлениями из области естествознания, математики, истории, искусства и спорта, информатики и инженерии и тому подобное: о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу; составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, семейных традициях; об обществе, его национально-культурных ценностях; государстве и принадлежности к нему;
- проявляет любознательность, активно задает вопросы взрослым и сверстникам; интересуется субъективно новым и неизвестным в окружающем мире; способен самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей;

склонен наблюдать, экспериментировать; строить смысловую картину окружающей реальности, использует основные культурные способы деятельности;

- имеет представление о жизни людей в России, имеет некоторые представления о важных исторических событиях Отечества; имеет представление о многообразии стран и народов мира;
- способен применять в жизненных и игровых ситуациях знания о количестве, форме, величине предметов, пространстве и времени, умения считать, измерять, сравнивать, вычислять и тому подобное;
- имеет разнообразные познавательные умения: определяет противоречия, формулирует задачу исследования, использует разные способы и средства проверки предположений: сравнение с эталонами, классификацию, систематизацию, некоторые цифровые средства и другое;
- имеет представление о некоторых наиболее ярких представителях живой природы России и планеты, их отличительных признаках, среде обитания, потребностях живой природы, росте и развитии живых существ; свойствах неживой природы, сезонных изменениях в природе, наблюдает за погодой, живыми объектами, имеет сформированный познавательный интерес к природе, осознанно соблюдает правила поведения в природе, знает способы охраны природы, демонстрирует заботливое отношение к ней;
- способен воспринимать и понимать произведения различных видов искусства, имеет предпочтения в области музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности;
- выражает интерес к культурным традициям народа в процессе знакомства с различными видами и жанрами искусства; обладает начальными знаниями об искусстве;
- владеет умениями, навыками и средствами художественной выразительности в различных видах деятельности и искусства; использует различные технические приемы в свободной художественной деятельности;

- участвует в создании индивидуальных и коллективных творческих работ, тематических композиций к праздничным утренникам и развлечениям, художественных проектах;
- самостоятельно выбирает технику и выразительные средства для наиболее точной передачи образа и своего замысла, способен создавать сложные объекты и композиции, преобразовывать и использовать с учетом игровой ситуации;
- владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, предлагает и объясняет замысел игры, комбинирует сюжеты на основе реальных, вымышленных событий, выполняет несколько ролей в одной игре, подбирает разные средства для создания игровых образов, согласовывает свои интересы с интересами партнеров по игре, управляет персонажами в режиссерской игре;
- проявляет интерес к игровому экспериментированию с предметами, к развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами может объяснить содержание и правила игры другим детям, в совместной игре следит за точным выполнением правил всеми участниками;
- способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.

1.5. Целевые ориентиры область “ Физическое развитие”.

3-4 года. В 3-4 года дети становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, футбол). Двигательные навыки у ребёнка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу, умеет держаться прямой линии при ходьбе, прыгает с места, встает из положения «лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней ступеньки (40 см), хлопает в ладоши и притопывает, бежит, ускоряя и замедляя темп, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках, легко поворачивается боком, делает прыжки на одной ног, ловит

брошенный мяч, легко поднимается с корточек. Ребёнок чередует бег с прыжками, стоит на одной ноге 10 сек., неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке, поднимается по висячей лестнице, меняя ноги, перепрыгивает через препятствие (35 см), делает 3 прыжка вперед, удерживая равновесие, делает кувырки вперед. Ходит назад с носка на пятку, прыгает вперед 10 раз, не падая,

бросает набивной мяч кому-либо на расстояние 1-2 м, ловит теннисный мяч с расстояния 1 м.

4-5 лет. К пяти годам мышцы становятся гораздо сильнее, их работоспособность увеличивается. Значительно развивается мускулатура, особенно на ногах. Более развитые дети уже могут отрывать обе ноги от земли, неплохо прыгать, приземляясь на полусогнутые ноги. Они уже могут прыгать с разбега, но еще не умеют правильно использовать взмах рук. У ребенка четырех-пяти лет уже достаточно хорошо развита координация движений, он умеет стоять на одной ноге, ходить на пятках и на носках и т.д. Это возраст «граций» — малыши ловкие и гибкие. Движения становятся намного эстетичнее и совершеннее. В этом возрасте особенно легко дается гимнастика. Ребенка уже можно учить ходить на лыжах и кататься на коньках, на двухколесном велосипеде.

5-6 лет. Возрастной период называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом. Развиваются и сердечно - сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200 мл, и развивается под влиянием физических нагрузок. Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно - сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление. По мере тренировки реакция сердечно - сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

6-7 лет. Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек

бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при

выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей. Основные цели и задачи Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

2. Содержательный раздел

2.1 Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по образовательным областям.

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;

- закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;

- закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;

- закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;

- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

3. Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту, ловкость и координацию движений.

4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Порядковые упражнения: способы перестроения; общеразвивающие упражнения: разноименные и одноименные упражнения; темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением; упражнения в парах и подгруппах; основные движения: в беге — работа рук; в прыжках — плотная группировка, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом; в лазании • ритмичность при подъеме и спуске. Подвижные и спортивные игры: правила игр; способы контроля за своими действиями; способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Спортивные упражнения: скользящий переменный шаг по лыжне, техника подъема и

спуска внизкой и высокой стойках; скольжение и повороты при катании на коньках; скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения. Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений. Выполнять упражнения точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.

Сохранять скорость и заданный темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления.

Отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и др.).

Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице; лазать по канату (шесту) способом «в три приема».

Организовывать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола.

Для успешного освоения детьми образовательной области «Физическая культура» воспитатель организует совместную деятельность с ребенком и самостоятельную двигательную деятельность детей. Благодаря этому дети постепенно осваивают конкретное доступное и полезное для развития содержание перечисленных ниже физических упражнений.

Основные движения

Упражнения в ходьбе.

Упражнения в беге.

Упражнения в прыжках.

Упражнения в бросании, ловле и метании.

Упражнения в ползании и лазании. Упражнения в равновесии.

Упражнения в построении и перестроении. Общеразвивающие упражнения.

Основные задачи и содержание работы по физическому развитию

Задачи воспитания и развития детей

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:

- уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;
- соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
- самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
- умению ориентироваться в пространстве;
- восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;
- развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.

4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Целесообразна интеграция с образовательными областями «Здоровье», «Безопасность», «Социализация», «Познание», «Коммуникация», «Музыка», «Художественное творчество», «Чтение художественной литературы», «Труд». Интеграция возможна в освоении сенсорных эталонов, овладении правилами безопасного поведения, социальным опытом, опытом общения с детьми и взрослыми, речевыми умениями (обсуждении движений, вариантов использования различных физкультурных пособий, выражении своих желаний, оценочных суждений, предложений своих вариантов движений, правил), отражении в подвижных играх различных образов, обыгрывании действий сказочных персонажей, героев детских стихов, песен, формировании привычки чередовать малоподвижные виды деятельности с активным двигательным отдыхом, расширении представлений о человеке, его возможностях, благоприятных условиях жизни.

Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении); общеразвивающие упражнения; исходные положения;

одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук; темп (медленный, средний, быстрый). Основные движения: в беге — активный толчок и вынос маховой ноги; в прыжках — энергичный толчок и мах руками вперед-вверх; в метании — исходное положение, замах; в лазании — чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подвижные игры: правила; функции водящего. Спортивные упражнения: в ходьбе на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору; в плавании — погружение в воду, попеременные движения ног, игры в воде. Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:

- самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
- сохранять исходное положение;
- четко выполнять повороты в стороны;
- выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);
- сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);

- сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;
- энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
- ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;
- принимать исходное положение при метании; ползать разными способами;
- подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м;
- с разбега скользить по ледяным дорожкам;
- надевать и переносить лыжи под рукой, передвигаться по лыжне скользящим шагом, подниматься на горку ступающим шагом, «елочкой»;
- погружаться в воду с головой;
- выполнять 3—4 попеременных движения ногами вверх-вниз, сидя в воде;
- двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.

Для успешного освоения детьми образовательной области «Физическая культура» воспитатель организует совместную деятельность с ребенком и самостоятельную двигательную деятельность детей. Благодаря этому дети постепенно осваивают конкретное доступное и полезное для развития содержание перечисленных ниже физических упражнений.

Основные движения

Построение

Перестроение

Ходьба и равновесие, Бег

Прыжки

Бросание, ловля, метание

Ползание и лазание:

Общеразвивающие упражнения

Исходные положения , Положения и движения головы

Положения и движения рук

Положения и движения туловища

Подвижные игры

Игры с бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

Музыкально-ритмические упражнения

Движения под музыку , соблюдая такт и ритм.

Упражнения для развития физических качеств

Игры и упражнения для развития быстроты движений

Общеразвивающие упражнения с предметами и без них

Игры и упражнения с предметами:

Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Игры и упражнения для развития силы

Упражнения с набивными мячами весом 500 г и с фитболами

Подвижные игры и игровые упражнения

Игры и упражнения для развития выносливости

Упражнения на развитие гибкости

Упражнения с предметами и без предметов

Упражнения для туловища

Упражнения для ног

Игры и упражнения для развития координации

Ходьба

Бег из разных исходных положений (стоя, сидя).

Подскоки на месте

Общеразвивающие упражнения с предметами:

Подвижные игры

Задачи воспитания и развития детей

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:
 - добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);
 - формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
 - учить детей анализировать (контролировать и оценивать, свои движения и движения товарищей);
 - побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
 - воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
3. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена. Общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела. Основные движения: вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами. Подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего. Спортивные упражнения: скользящий лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой. Выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»). Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке. Самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полукона. Вести, передавать и забрасывать мяч и корзину, знать правила игры. Передвигаться на лыжах переменным шагом. Катиться на двухколесном велосипеде и самокате. Держаться в воде и передвигаться в ней на расстояние до 10 м.

Основные движения

Самостоятельные перестроения.

Ходьба и упражнения в равновесии.

Бег.

Прыжки, Бросание, ловля и метание. Ползание и лазание.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для развития физических качеств

Упражнения для развития быстроты

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития гибкости

Упражнения и игры для развития ловкости

Задачи воспитания и развития.

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;

- закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;

- закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;

- закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;

- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

3. Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту, ловкость и координацию движений.

4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Порядковые упражнения: способы перестроения; общеразвивающие упражнения: разноименные и одноименные упражнения; темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением; упражнения в парах и подгруппах; основные движения: в беге — работа рук; в прыжках — плотная группировка, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом; в лазании • ритмичность при подъеме и спуске. Подвижные и спортивные игры: правила игр; способы контроля за своими действиями; способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Спортивные упражнения: скользящий переменный шаг по лыжне, техника подъема и спуска в низкой и высокой стойках; скольжение и повороты при катании на коньках; скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения. Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений. Выполнять упражнения точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.

Сохранять скорость и заданный темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления.

Отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и др.).

Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице; лазать по канату (шесту) способом «три приема».

Организовывать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола.

Для успешного освоения детьми образовательной области «Физическая культура» воспитатель организует совместную деятельность с ребенком и самостоятельную двигательную деятельность детей. Благодаря этому дети постепенно осваивают конкретное доступное и полезное для развития содержание перечисленных ниже физических упражнений.

Основные движения

Упражнения в ходьбе.

Упражнения в беге.

Упражнения в прыжках.

Упражнения в бросании, ловле и метании.

Упражнения в ползании и лазании. Упражнения в равновесии.

Упражнения в построении и перестроении. Общеразвивающие упражнения.

2.2 Комплексно - тематическое планирование.

КОМПЛЕКСНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ Планирование физических занятий физкультурно-оздоровительной работы для средней группы Сентябрь

№ урока	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа
1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	Построение в шеренгу, проверка равнения. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по свистку остановиться). ОРУ	1. Ползание на четвереньках на расстояние 6-8 м 2. Подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь 3. Упражнения в равновесии – ходьба по ребристой доске	П/и «Бездомный заяц».	Отработать мягкое приземление на носки
	Учить детей совершать сильный толчок одной ногой. Развивать чувство равновесия. Учить детей совершать хороший прогиб в спине. Совершенствовать ритмичность ползания	Построение в шеренгу. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание (по свистку остановиться). Задание на ориентировку в пространстве. Ходьба в рассыпную, по сигналу выстроиться круг. ОРУ	1. Перепрыгивание через конусы 2. Ходьба по извилистой дорожке 3. Ползание через воротики	П/и «У медведя во бору»	Отработать хороший толчок одной ногой при перепрыгивании через конусы
2					

	Учить детей правильно ставить обруч для толчка. Обучать правильному хвату рейки; отрабатывать ритмичность ползания	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена направления движения по сигналу). Задание на ориентировку в пространстве (ходьба в рассыпную). ОРУ с обручем	1.Ходьба приставным шагом по гимнастической стенке 2.Ползание на четвереньках змейкой 3.Катание обруча в произвольном направлении	П/и «цветные автомобили»	Отработать правильный хват рейки
	Учить детей делать мах бедром вперед; обучать умению сохранять равновесие и переносить центр тяжести с одной ноги на другую.	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	<i>Игровое занятие «На именины к Винни-Пуху»</i> 1.Подскоки по кругу 2.Ходьба по канату 3.Метание в вертикальную цель	П/и «Подарки»	Отработать подскоки по кругу
3 недел в	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному и врас-сыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	Построение. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную; построение в 3-4 круга. ОРУ с мячом	<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Не пропусти мяч» 2.«Кегельбан»	П/и «Автомобили».	Развитие глазомера и энергичного толчка мяча руками
	Упражнять в умении сохранять равновесие; закреплять мягкое приземление на 2 ноги; развивать меткость и глазомер	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с мешочком	1.Ходьба с мешочком на ладони по доске лежащий на полу 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Метание мешочка в горизонтальную цель	П/и «Бездомный заяц»	Отработать метание в горизонтальную цель
4 недел в	Упражнять детей в беге в рассыпную и ориентировке в пространстве. Учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить его	Ходьба и бег в колонне по одному с заданием. Задание на ориентировку в пространстве и на внимание. ОРУ	1. Бросание мяча о землю и ловля	П/и «Самолеты».	Отработать энергично отталкивание мяча двумя руками

	Развивать глазомер и меткость. Обучать правильному движению рук при метании	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на ориентировку в пространстве и внимание (ходьба в рассыпную и построение в круг по сигналу). ОРУ	1.Метание в вертикальную цель правой и левой рукой	П/и «Мы веселые ребята»	Отработать поочередное движение рук

Октябрь

1 неделя	Закреплять навыки бросков мяча.	Построение в шеренгу, проверка равнения. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание (по свистку остановиться или идти дальше). ОРУ без предмета	1.Подскоки на месте 2.Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками 3.Ходьба по шнуру	П/и «На скамейке у окошка»	Отработать навык выполнения броска.
	Учить помогать взмахом рук для хорошего прыжка; закреплять ритмичность ползания на возвышенности	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки из обруча в обруч 2.Ползание по скамейке на предплечьях и коленях	П/и «цветные автомобили»	Отработать работу рук при прыжках
2 неделя	Учить детей ориентироваться в пространстве. Упражнять в отталкивании 2 ногами при прыжке. Упражнять в равновесии.	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (встать в круг друг за другом как стояли изначально) ОРУ с малыми мячами	1.Прыжки из обруча в обруч на двух ногах 2.Пролезани в обруч приподнятый на высоту 10 см	П/и У медведя во бору.	Закрепление прыжка двумя ногами и приземления на носки

	Учить детей сохранять равновесие при кружении в сторону; обучать хорошему толчку одной ногой и закреплять хороший прогиб в спине при пролезании	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	<i>Игровое занятие «Экскурсия в осенний лес»</i> 1. Кружение в одну и в другую сторону 2. Прыжок в верх с 3-4 шагов 3. Подлезание под дугу	П/и «Бездомный заяц»	Отработать кружение в сторону и сохранение равновесия
3 недели	Учить детей хорошо отталкиваться одной ногой, приземляться на две сохраняя равновесие; развивать статическое равновесие	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с хлопками	1. Прыжки в длину с разбега 2. «Цапля»	П/и «самолеты»	Отработать прыжки в длину с разбега
	Учить детей высоко поднимать ноги при перешагивании предметов; Обучать хорошему отталкиванию двумя ногами и приземление на 2 ноги; Развивать силу рук	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение через центр зала в пары по сигналу). ОРУ	<i>Игровое занятие «в огород за витаминами»</i> 1. Ходьба по скамейке перешагивая положенные на нее кубики 2. Прыжки последовательно через 5-6 предметов 3. Ползание по скамейке на животе подтягиваясь руками	П/и «огуречик, огуречик...»	Отработать последовательные прыжки через 5-6 предметов
4 недели	Закреплять подлезание под дугу и отталкивание двумя ногами при прыжке	Построение. Проверка равнения. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ с большими мячами	1. Подлезание под дугой 2. Ходьба по ребристой доске 3. Прыжки на 2-ух ногах с продвижением вперед	П/и «У медведя во бору»	Отработка сохранения прямого корпуса при прыжке
	Учить детей гимнастическому шагу (тянуть носок) Обучать детей спрыгивать сохраняя правильную осанку, приземляться на носки.	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена направления движения по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (построение в колонну или в шеренгу за направляющим по сигналу). ОРУ	1. Ходьба по скамейке ставя ногу с носка, руки в сторону 2. Прыжок в глубину с высоты 20-30см 3. Переход по гимнастической лестнице с пролета на пролет приставным шагом вправо и влево	П/и «Гуси лебеди»	Отработать приземление на носки.

	Учить детей ловить малый мяч и перебрасывать друг другу; развивать ловкость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	<i>Игровое занятие «Фруктовый сад»</i> 1.Побрасывание малого мяча 2.Бросание малого мяча в парах	П/и «найди свой цвет»	Отработать положение рук при ловле мяча
5 недель	Учить сохранять равновесие при прыжках на одной ноге и перешагивании через рейки лестницы.	Построение. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ	1.Прыжки на правой и левой ноге 2.Подскоки на месте 3.Перешагивание через рейки лестницы приподнятой на 20 см от пола 4.Ползание змейкой	П/и «бездомный заяц»	Упражнять в сохранении равновесия при поднятой ноге, согнутой в колене
	Учить детей сохранять равновесие; обучать целенаправленному прокатыванию обруча	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	<i>Игровое занятие «Веселая карусель»</i> 1.Ходьба по шнуру, руки за спиной 2.Кружение в парах 3.Прокатывание обруча в произвольном направлении	П/и «карусель»	Отработать прокатывание обруча

Ноябрь

1 неделя					
	Учить детей совершать последовательно несколько прыжков без лишних движений; обучать стоять на одной ноге, сохраняя равновесие	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положения рук по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в 2 колонны через центр зала). ОРУ	1.Прыжки в длину последовательно через 5-6 линий 2. «Цапля»	П/и «Лиса в курятнике»	Отработать прыжки в длину
	Осуществлять профилактику плоскостопия; учить прыгать на	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и	<i>Игровое занятие «Путешествие на волшебный остров»</i>	П/и «Корабли»	Отработать прыжки на одной ноге

	одной ноге; учить детей переносить сначала руки потом ноги при пролезании	ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Ходьба по ребристой доске 2.Прыжки на одной ноге по узкой дорожке 3.Пролезание в обруч приподнятый на высоту 60 см		
2 недел и	Развивать силу ног; учить детей прыгать на одном месте, сохраняя равновесие; обучать прокатывать обруч друг другу	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки на месте на правой и левой ноге 2.Катание обруча в парах	П/и «бездомный заяц»	Отработать прыжки на месте
	Учить детей бегать между предметами не задевая их; развивать динамическое равновесие; совершенствовать умения мягкого приземления.	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена ходьбы на бег в зависимости от ударов в бубен). Задание на ориентировку в пространстве (бег в рассыпную). ОРУ с обручем	<i>Игровое занятие «Перелетные птицы»</i> 1.Бег между конусами 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Кружение в одну и в другую сторону 4.Подлезание под веревку поднятую на высоту 60 см	П/и «Перелет птиц»	Отработать кружение в одну и в другую сторону
3 недел и	Учить детей не пропускать перекладины; вызывать у детей желание залезть повыше; закреплять правильный хват рейки руками; развивать ловкость и умение ловить мяч	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с палками	1.Подбрасывание и ловля мяча 2.Лазание по гимнастической стенке	П/и «Найди себе пару»	Преодоление страха перед высотой
	Учить детей не заступать за линию, сохраняя равновесие при ходьбе по узкой дорожке; закреплять умения хорошо отталкиваться одной ногой; обучать пролезанию боком	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (выстроиться в колонну или шеренгу за направляющим по	<i>Игровое занятие «К Мишке в гости перед сянкой»</i> 1.Ходьба по узкой дорожке 2.Перепрыгивание через препятствия с ноги на ногу 3.Пролезание через палку приподнятую на высоту 40 см	П/и «Пилоты»	Отработать перепрыгивание через препятствие

		сигналу). ОРУ	боком		
4 недели	Учить детей сохранять равновесие при приземлении. Учить работать руками при прыжке Стимулировать детей к прыжкам на большое расстояние	Построение. Ходьба. Бег. Задание на ориентировку в пространстве и внимание. ОРУ.	1.Подскоком на месте, с поворотом направо и налево 2.Прыжки в длину с места 3.Ходьба по шнуру положенному зигзагообразно	П / и «бездомный заяц»	Закрепить работу рук при прыжке
	Учить детей не пропускать перекладины и использовать чередующийся шаг; развивать ловкость и умения ловить мяч	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по сигналу выстроиться парами через центр зала). ОРУ	1.Лазание по гимнастической лестнице 2.Подбрасывание и ловля мяча	П/и «Котята и ребята»	Преодолевать страх перед высотой
	Учить детей удерживать равновесие с разными и.п. рук; закрепление осанки при прыжках с продвижением; развивать равновесие и ритмичность ползания	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	<i>Игровое занятие «Ярмарка»</i> 1.Ходьба по канату, руки за головой 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3.Ползание по скамейке на четвереньках	П/и «где мы были, мы не скажем, но что делали покажем»	Отработать приземление на 2 ноги

Декабрь

1 неделя	Учить детей подбивать одной ногой другую; закреплять ритмичность лазания и координацию рук;	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1. Прямой галоп 2. Ползание на четвереньках на расстояние 6-8 м 3. Ходьба по шнуру с мешочком на голове	П/и «Мыши в кладовой»	Отработать прямой галоп
	Учить детей совершать последовательные движения рукой при метании, развивать	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в	<i>Игровое занятие «Зимние забавы»</i> 1.Метание в горизонтальную цель	П/и «на чьей стороне больше»	Отработать движения рук

	глазомер и меткость	пространстве (смена направления движения по зрительному ориентиру). ОРУ с малым мячом			
2 недели	Учить детей высоко поднимать ноги при перешагивании предметов, сохраняя равновесие; развивать силу рук; закреплять умения приземляться на 2 ноги сохраняя равновесие	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение парами через центр зала по свистку). ОРУ	1. Ходить по скамейке, перешагивая через положенные на ней кубики 2. Ползать по скамейке на животе, подтягиваясь на руках 3. Прыжки в длину последовательно через 4-6 линий	П/и «Цветные автомобили»	Отработать прыжки
	Закреплять последовательное движение рук при броске; развивать равновесие при кружении в парах	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с малым мячом	<i>Игровое занятие «Зимушка-зима»</i> 1. Метание в вертикальную цель 2. Кружение в парах 3. Ходьба по узкой дорожке	П/и «кто бросит дальше снежок»	Отработать метание в вертикальную цель
3 недели	Обучать гимнастическому шагу Развивать равновесие Осуществлять профилактику плоскостопия Закреплять ритмичность ползания	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (По свистку идти то мелким шагом, то широким). Задание на ориентировку в пространстве (Ходьба змейкой между конусами). ОРУ	1. Ходьба по скамейке ставя ногу с носка 2. Ходьба по наклонной доске 3. Ходьба по ребристой доске 4. Ползание змейкой между конусами	П/и «Совушка сова»	Закреплять шаг с носка (тянуть носок в пол)
	Учить детей хорошо отталкиваться одной ногой; развивать силу рук и «полное» подтягивание руками;	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с кеглями	1. Прыжки последовательно через 2-3 предмета высотой 5-10 см 2. Ползать по скамейке на животе, подтягиваясь на руках 3. Перешагивание через рейки лестницы	П/и «Найди себе пару»	Отработать хороший толчок ногой

4 недели	Учить детей не приседать при ловле мяча с отскоком от земли; обучать правильно бросать мяч от груди	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в шеренгу или колонну по сигналу).ОРУ с мячом	1.Ловля и бросание мяча вверх, с отскоком от земли 2.Бросание и ловля в парах	П/и «охотник и зайцы»	Отработать умения ловить мяч
	Учить детей совершать хороший мах бедром; совершенствовать умения сохранять динамической равновесие и ритмичность ползания	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	<i>Игровое занятие «Магазин игрушек»</i> 1.Подскоки в движении 2.Кружение в одну и в другую сторону 3.Ползание змейкой между конусами	П/и ««где мы были, мы не скажем, но что делали покажем»	Отработать подскоки в движении

Январь

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
1 неделя	Учить детей добрасывать мяч друг до друга и идти на встречу мячу, чтоб его поймать	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом	1.Бросание и ловля мяча вверх; с отскоком от земли и в парах	П/и «охотник и зайцы»	Отработать бросание мяча в парах
	Учить детей совершать последовательно несколько прыжков; закреплять умения совершать хороший	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена и.п. рук по свистку) и задание на ориентировку в пространстве	<i>Игровое занятие «Зимний лес»</i> 1.Прыжки в длину последовательно через 4-6 линий 2.Подлезание под воротики	П/и «Мы веселые ребята»	Отработать последовательные прыжки

	прогиб в спине при ползании;	(ходьба и бег в рассыпную). ОРУ	3. Ходьба по ребристой доске		
2 недели	Развивать ловкость и умение ловить мяч	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (смена направления движения по свистку). ОРУ	1.Бросание и ловля мяча вверх и с отскоком от земли 2.Бросание и ловля мяча в парах	П/и «Лиса в курятнике»	Отработать ловлю мяча
	Учить детей удерживать статическое равновесие; закреплять высокие прыжки на двух ногах с продвижением вперед и четкое приземление на 2 ноги; развивать подвижность стопы	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	<i>Игровое занятие «Зимующие птицы»</i> 1.Стоять на одной ноге, вторая согнута и поднята коленом вперед (или в сторону), руки на поясе 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Ходить по скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны	П/и «Перелет птиц»	Отработать «цаплю»
3 недели	Закреплять движения руки при броске; развивать глазомер и меткость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Метание в горизонтальную цель	П/и «в чьей корзинке больше»	Отработать последовательность движения руки
	Учить детей мягко приземляться на носки; совершенствовать ритмичность лазания и закреплять высокий подъем бедра при перешагивании	Построение. Чередование ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (смена направляющего по сигналу). ОРУ	<i>Игровое занятие «В гости к зайке»</i> 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2.Ползание змейкой между конусами 3. Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой от земли на 20-25 см	П/и «Бездомный заяц»	Отработать прыжки с продвижением вперед

Февраль

1 неделя	Учить детей подскокам на месте; развивать ритмичность движений и работу стопы	Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение парами через центр зала). ОРУ с кеглями	1.Подскоки на месте до 20 раз 2. Ползание на четвереньках между предметами («змейкой») 3. Ходить по скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны	П/и «Мы веселые ребята»	Отработать подскоки на месте
	Учить детей соблюдать свою очередь в колонне, ориентироваться в пространстве и выполнять задания по сигналу	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	<i>Эстафеты к 23 февраля:</i> 1. «Скачки на лошадях» 2. «Приготовь компот» 3. «Сбей вражеский корабль»	П/и «Корабли в плавании», «Место на корабле», «Самолеты»	Отработать эстафеты
2 неделя	Учить сохранять прямую спину при ползании (сохранять мешочек на спине);Тренировать детей в мягком приземлении на носки при прыжке; Закреплять умения сохранять равновесие	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ.	1.Ползание на четвереньках с мешочком на спине 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3.Ходьба по канату	П/и «Огуречик, огуречик»	Отработать отталкивание двумя ногами при прыжках в движении
	Учить детей ловить мяч и бросать его в руки партнеру; развивать ловкость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба/ бег в рассыпную по сигналу). ОРУ с большим мячом	1.Бросание мяча в парах от груди и снизу	П/и «Охотник и зайць»	Отработать ловлю мяча

3 неделя	Развивать равновесие Учить детей сохранять прямой корпус при спрыгивании Закреплять умения правильно держаться за рейки лестницы	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по сигналу и в обусловленном месте построение в шеренгу или в колонну). ОРУ	1.Ходьба по скамейке, перешагивая кубики 2.Спрыгивание с высоты 20-30 см 3.Ходьба приставным шагом по гимнастической лестнице	П/и «Зайцы и волк»	Преодолевать боязнь высоты при ходьбе по скамейке
	Учить детей ловить мяч и бросать его в руки партнеру; развивать ловкость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Бросание мяча в парах от груди, снизу из-за головы	П/и «Охотник и зайцы»	Отработать ловлю мяча
4 неделя	Развивать глазомер Учить детей переносить тяжесть корпуса с одной ноги на другую	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с малым мячом	1.Метание мяча в вертикальную цель	П/и «Охотник и зайцы»	Отработать перенос центр тяжести с ноги на ногу
	Развивать ловкость; учить детей бросать мяч в руки партнеру и идти навстречу мячу, чтоб его поймать.	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (построение в шеренгу или колонну в зависимости от сигнала в обозначенном месте).ОРУ с большим мячом	1.Бросание мяча в парах от груди, снизу из-за головы 2.Отбивание мяча об пол и ловля	П /и «мяч в кругу»	Отработать ловлю мяча

Эстафеты к 23 февраля:

1. «Скачки на лошадях»

Все дети стоят за линией старта в 2 колонны. У первых в руках по лошадке. По сигналу первые зажимают между ног лошадку, скачут вперед до конуса, обходят его и возвращаются обратно передовая лошадку следующему. Выигрывает команда быстрее выполнившая задание

2. «Приготовь компот»

Все дети стоят за линией старта в 2 колонны. Около линии старта лежит обруч, в котором находятся мячики по количеству детей. На расстоянии 4 метров впереди стоит корзина. По сигналу первый берет один мяч, бежит до корзины, оставляет там мяч и бежит обратно. Выигрывает команда, участники которой быстрее выполняют задание.

3. «Сбей вражеский корабль»

Все дети стоят за линией старта в 2 колонны. Около линии старта лежит обруч, в котором находятся мячики по количеству детей. На расстоянии 4 метров впереди стоит корзина. По сигналу первый берет один мяч и бросает его в корзину и стает в конец колонны. Выигрывает команда в чьей окажется больше мячей(сбито вражеских кораблей)

Март

1 неделя	Учить детей прыгать на батуте, сохраняя прямую осанку; закреплять умения высоко поднимать бедро при перешагивании	Построение. Ходьба. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	<i>Игровое занятие «Цирк»</i> 1.Прыжки на батуте; 2.Ходьба по скамейке перешагивая кубики 3.Ходьба по канату	П/и «где мы были, мы не скажем, но что делали, покажем»	Отработать ходьбу по канату
	Учить детей бросать мяч из разных и.п.; совершенствовать умения ловить мяч;	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положения рук по свистку) и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную). ОРУ	1.Бросание мяча вверх и ловля 2. Бросание мяча о землю и ловля 3. Бросание мяча друг другу и ловля от груди	П/и «Охотник и зайцы»	Отработать ловлю мяча
2 неделя	Закреплять умения бросать мяч из разных и.п.; развивать ловкость и силу толчка мяча двумя руками	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в пары через центр зала по свистку).ОРУ с большим мячом	1.Бросание мяча вверх и ловля 2. Бросание мяча о землю и ловля 3. Бросание мяча друг другу и ловля снизу и от груди	П/и «Охотник и зайцы»	Отработать бросание от груди
	Закреплять умения подбивать одну ногу другой; учить детей тянуть носок при гимнастическом шаге	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ.	1.Прямой галоп 2. Пролезание в обруч, приподнятый от пола на 10 см 3. Ходить по скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны	П/и «Лиса в курятнике»	Отработать гимнастический шаг

3 неделя	<p>Учить детей группироваться при пролезании под веревку</p> <p>Учить правильному хвату рейки гимнастической стенки</p> <p>Учить детей энергично отталкиваться двумя ногами и высоко поднимать ноги</p>	<p>Построение в шеренгу, колонну. Ходьба и бег. Задание на внимание (по сигналу в ходьбе остановиться и выполнять прыжки на месте).</p> <p>Здание на ориентировку в пространстве (ходьба змейкой между конусами) ОРУ</p>	<p>1.Ползание под веревку, поднятую на высоту 60 см не касаясь руками</p> <p>2.Ходьба приставным шагом по гимнастической стенке</p> <p>3.Прыжки последовательно через 2-3 предмета высотой 5-10см.</p>	П/и «Кот и мыши»	Отработать технику прыжка.
	<p>Учить детей отбивать и ловить мяч двумя руками о землю в движении; развивать ловкость</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом</p>	<p>1.Бросание мяча вверх и ловля</p> <p>2. Отбивание мяча из круга в круг и ловля</p>	П/и «Охотник и зайцы»	Отработать отбивание мяча в движении и ловля
4 неделя	<p>Развивать силу рук и правильный хват скамейки для подтягивания</p> <p>Закреплять правильный хват рейки</p> <p>Обучать правильным движениям руки при прыжках</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ</p>	<p>1.Полазание по скамейке на животе подтягиваясь руками</p> <p>2.Ходьба по гимнастической стенке приставным шагом</p> <p>3.Прыжки из обруча в обруч</p>	П/и «Мы веселые ребята»	Отработать мягкое приземление на 2 ноги одновременно
	<p>Учить детей прицеливаться для броска; закреплять последовательность движения руки; развивать глазомер и меткость</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(смена направления движения по сигналу). ОРУ с малым мячом</p>	<p>1.Метание в горизонтальную цель</p>	П/и «Лиса в курятнике»	Отработать силу броска мяча

Апрель

1 неделя	Упражнять детей ловить и выполнять бросок мяча.	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом	1.Бросание мяча вверх и ловля 2.Бросание мяча об пол и ловля 3.Бросание мяча друг другу с расстояния 1-1,5 м	П/и «мяч в кругу»	Отработать бросание мяча в парах
	Учить детей совершать приставные шаги по гимнастической лестнице и переходить с пролета на пролет	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (смена направляющего по свистку). ОРУ с кеглями	1. Ходьба по ребристой доске лежащий на полу 2.Ходьба приставным шагом по гимнастической лестнице с переход на другой пролет 3. Прыжки последовательно через 2-3 предмета высотой 5-10 см	П/и «Цветные автомобили»	
2 неделя	Учить детей сильно отталкиваться двумя ногами и приземляться на носки; закреплять ритмичность лазания и координацию рук	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную, построение в колонну по сигналу).ОРУ	1.Прыжок верх на двух ногах с 3-4 шагов 2.Ползание на четвереньках на расстояние 6-8 м 3.Ходьба по скамейке перешагивая через кубики.	П/и «Цветные автомобили»	Отработать прыжок с нескольких шагов
	Учить детей гимнастическому шагу; обучать активному взмаху рук при прыжке; закреплять умения хорошо прогибаться в спине, подлезая под дугу	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с обручем	<i>Игровое занятие «Путешествие в космос»</i> 1.Ходьба по скамейке, ставя ногу с носка 2.Прыжки из обруча в обруч на двух ногах 3.Ползание на четвереньках в сочетании с пролезанием под дугу.	П/и «Бездомный заяц» (места в ракете)	Отработать гимнастический шаг
3	1.Развивать устойчивое равновесие	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на	1.Ходьба по ребристойдоскележащий на полу	П/и «Бездомный заяц»	Отработать прыжки в движении

	<p>2.Учить детей переносить сначала руки, а потом ноги при перелезании</p> <p>3.Совершенствовать мягкое приземление на носки</p>	<p>внимание и ориентировку в пространстве (ходьба в рассыпную по одному удару в бубен присесть, по свистку поднять правую ногу, руки в стороны, по двум ударам в бубен продолжать ходьбу). ОРУ</p>	<p>2.Пролезание в обруч приподнятый от пола на 10 см</p> <p>3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра</p>		
	<p>Учить детей ловить мяч; развивать ловкость; закреплять умения бросать мяч четко в руки</p>	<p>Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом</p>	<p>1.Бросание и ловля мяча в парах от груди и снизу</p>	<p>П/и «Охотник и зайцы»</p>	<p>Отработать бросание мяча от груди</p>
4 недели	<p>1.Совершенствовать сохранение равновесия ходьбе на возвышенности</p> <p>2.Учить детей совершать хороший прогиб в спине при пролезании</p> <p>3.Закреплять правильный хват рейки при лазании</p> <p>4.Учить детей переходить с одного пролета на другой</p>	<p>Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ</p>	<p>1.Ходьба по скамейке на середине присесть (руки в стороны) встать и идти дальше.</p> <p>2.Ползание на четвереньках в сочетании с пролезанием под дугу.</p> <p>3.Ходьба приставным шагом по гимнастической стенке</p>	<p>П/и «Огуречик, огуречик»</p>	<p>Преодолевать страх перед высотой</p>
	<p>Учить детей выполнять замах и бросок без остановки</p>	<p>Построение Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в пары через центр зала по сигналу). ОРУ с малым мячом</p>	<p>1.Метание в горизонтальную цель</p>	<p>Упражнение «Попади в корзину»</p>	<p>Отработать движение рук.</p>

Май

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
1 неделя	Учить детей подскокам; развивать у детей чувство равновесия;	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Подскоки на месте 2. Ходьба по канату с мешочком на голове 3.Ползание по скамейке подтягиваясь руками	П/и «Кот и мыши»	Отработать подскоки на месте
	Обучать детей четко стоять в своей колонне и передавать эстафету; развивать ловкость и выносливость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(смена направления движения по сигналу).ОРУ	<i>Эстафеты:</i> 1.«Прокати машинку» 2. «Попади в корзину» 3. «Доскачи на лошадке» 4. «Скочки на кочку» 5. «Автомобиль»	П/и «мы веселые ребята»	Отработка эстафет
2 неделя	Развивать равновесие; закреплять группировку в движении и ритмичные прыжки вперед;	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (смена направляющего по сигналу при ходьбе змейкой). ОРУ	1.Перешагивание через рейки лестницы, приподнятые на высоту 20-25 см 2.Подлезание под веревку, поднятую на высоту 60 см 3.Прыжки на двух ногах с продвижением	П/и «найди себе пару»	Отработать высокое поднимание колен
	Обучать детей четко стоять в своей колонне и передавать эстафету; развивать ловкость и выносливость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	<i>Эстафеты:</i> 1.«Прокати машинку» 2. «Попади в корзину» 3. «Доскачи на лошадке» 4. «Скочки на кочку» 5. «Автомобиль»	П/и «Кот и мыши»	Отработка эстафет
3	Закреплять правильный хват	Построение в шеренгу. Ходьба и бег. Задание на внимание	1.Ползание по скамейке на четвереньках подтягиваясь	П/и «Лиса в курытнике»	Отработать энергичную помощь

	<p>скамейки(4 пальца снизу, 1 сверху) и полное подтягивание руками Продолжать развивать навык мягкого приземления Осуществлять профилактику плоскостопия</p>	<p>(смена направления движения по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (бег в рассыпную). ОРУ</p>	<p>руками 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Ходьба по ребристой доске</p>		<p>руками при прыжках</p>
	<p>Развивать ловкость; совершенствовать умения ловить мяч и бросать его четко в руки</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ</p>	<p>1.Бросание и ловля мяча в парах от груди и снизу</p>	<p>П/и «Самолеты»</p>	<p>Отработать бросание мяча</p>
4 недели	<p>Развивать чувство равновесия и широкий шаг при ходьбе на возвышенности Обучать правильному и.п. при спрыгивании Закреплять ритмичность лазания</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ</p>	<p>1.Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики 2.Прыжки в глубину с высоты 20-30 см (спрыгивание) 3.Ползание «змейкой» между предметами</p>	<p>П/и «Бездомны заяц»</p>	<p>Отработать высокой подъем ноги при перешагивании кубика на скамейке</p>
	<p>Учить детей последовательным движениям рук при совершении прыжка; совершенствовать умения сохранять равновесия при приземлении</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба змейкой со сменой направляющего по сигналу).ОРУ</p>	<p>1.Прыжки в длину с места.</p>	<p>П/и «зайцы и волк»</p>	<p>Отработать ходьбу змейкой</p>

Эстафеты:

1.«Прокати машинку»

Все стоят за линией старта в 2 колонны. У капитанов в руках по машинке на веревочке, впереди на расстоянии 6 м. конус. По сигналу первый бежит, везя за собой машинку, оббегает конус, возвращается обратно и отдает следующем-выигрывает команда быстрее выполнившая задание

1. «Попади в корзину»

Все стоят за линией старта в 2 колонны. Рядом с линией старта в обруче лежат мячики по числу детей. Впереди на расстоянии 5 м. стоит корзина. По сигналу первый берет мяч, бросает в корзину и встает в конец. Выигрывает команда в чьей корзине окажется больше мячей

2. «Доскачи на лошадке»

Все стоят за линией старта в 2 колонны. У первых в руках по лошадке. По свистку первые зажимают лошадку между ног, скачут до конуса, оббегают его и возвращаются обратно. Выигрывает команда быстрее выполнившая задание

3. «С кочки на кочку»

Все стоят за линией старта в 2 колонны. Перед стартом лежат последовательно 4 обруча. По свистку дети любим способом перепрыгивают из обруча в обруч, оббегают конус и возвращаются обратно. Выигрывает команда быстрее выполнившая задание.

4. «Автомобиль»

Все стоят за линией старта в 2 колонны. Первые стоят в обруче, вторые держатся за обруч. По сигналу первая пара бежит до конуса, оббегает его и возвращается, отдает обруч следующей паре. Выигрывает команда быстрее выполнившая задание

Лето

	Закреплять умения сохранять статическое равновесие; развивать меткость и глазомер; учить детей переносить центр тяжести с одной ноги на др.	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег и ходьба в рассыпную в зависимости от ритмов ударов в бубен). ОРУ	1. «Цапля» 2.Метание в горизонтальную цель (способом снизу) 3.Метание в даль (способом сверху)	П/и «охотник и зайцы»	Отработать перенос центра тяжести (качалку)
	Развивать глазомер и меткость; учить детей регулировать траекторию мяча	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Катание мяча с попаданием в предметы с расстояния 1,5-2 м 2.Прыжки на одной ноге на месте и в движении 3.Прыжки из круга в круг	П/и «Кот и мыши»	Отработать прыжки на одной ноге

Учить детей хором произносить слова; добиваться полного выполнения правил	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (смена направления движения в ходьбе по сигналу) ОРУ	Занятие построенное на подвижных играх: «Кот и воробушки», «Цветные автомобили», Перепрыгни через ручек		Отработать способ пятнания
Закреплять умения приземляться на носки Учить сохранять равновесие при приземлении на 2 ноги Обучать хорошему толчку одной ноги при прыжках в длину с разбега	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки из круга в круг 2.Прыжки в длину с места и с разбега	П/и «Воробушки и кот»	Отработать вспомогательные движения руками при прыжках
Учить детей перебрасывать мяч через веревку; закреплять умения ловить мяч;	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ (ходьба и бег змейкой)	1.Бросание и ловля мяча	П/и «мяч через веревку»	Отработать бросание мяча от груди
Учить детей хором произносить слова; добиваться полного выполнения правил	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	Занятие, построенное на подвижных играх: «Найди себе пару», «самолеты», «птички и кошка», «иголка и нитка»		Отработать способ пятнания
Закреплять умения ловить и бросать мяч Учить детей энергично отталкивать мяч двумя руками и ловить его не приседая Учить совмещать два действия (отбивание и приставной шаг)	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (смена направляющего по свистку). ОРУ с кеглями Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (смена направляющего по свистку). ОРУ	1.Бросание мяча вверх и ловля 2.Отбивание мяча двумя руками на месте и в ходьбе боком 3.Бросание мяча друг другу	П/и «охотник и зайцы»	Отработать положение рук при ловле мяча

Учить детей координировать движения рук и ног; стимулировать детей к дальнему броску	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Подскоки в движении 2.Метание вдаль	П/и «кто дальше»	Отработать координацию рук и ног
Закреплять умения хором произносить слова; развивать у детей ловкость и смелость; добиваться полного выполнения задания	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положения рук по свистку) и ориентировку в пространстве (смена направления движения по сигналу). ОРУ	Занятие построенное на подвижных играх: «кот и мыши», «подарки», «Воробушки и кот», «Где купался, Иванушка»		Отработать способ пятнания
Учить сохранять равновесие и правильную осанку при прыжках на одной ноге Закреплять умения ловить мяч Развивать глазомер	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки на одной ноге по кругу 2.Бросание мяча вверх и ловля 3.Катание друг другу мяча <i>Игровое упражнение</i> «Кегельбан»	П/и «Зайцы и волк»	Отработать целенаправленность катания мяча
Развивать работу стопы, умения прыгать на одной ноге и сохранять статическое равновесие.	Построение Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба в рассыпную в чередовании с ходьбой в колонне). ОРУ	1.Ходьба по линии, ставя ногу с носка 2.Прыжки на одной ноге с продвижением вперед 3. «Цапля»	П/и «Мы веселые ребята»	Отработать сохранение статического равновесия
Закреплять умения хором произносить слова; развивать у детей ловкость и смелость; добиваться полного выполнения задания	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	Занятие построенное на подвижных играх : «Цветные автомобили», «воробушки и кот», «Где купался, Иванушка»		Отработать способ пятнания
Развивать равновесие Закреплять хороший толчок одной ногой и приземление на 2 ноги	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в пары по	1.Ходьба по линии приставляя пятку одной ноги к носку другой 2.Прыжки через препятствие с разбегу	П/и «перепрыгнем через ручеек»	Отработать катание обруча

Учить целенаправленно прокатывать обруч	сигналу). ОРУ	3.Катание обруча в парах		
Учить детей подбивать одну ногу другой; обучать подскокам на месте; закреплять правильную осанку	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прямой галоп 2.Подскоки на месте 3.Ходьба по линии с мешочком на голове	П/и «мы веселые ребята»	Отработать подскоки на месте
Закреплять умения хором произносить слова; развивать у детей ловкость и смелость; добиваться полного выполнения задания	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положения рук по свистку) и ориентировку в пространстве (ходьба змейкой). ОРУ	Занятие построенное на подвижных играх: «самолеты», «Теремок», «Подарки», «Воробушки и кот»		Отработать способ пятнания
Развивать ловкость при работе с мячом Учить детей чувствовать с какой силой надо бросить мяч о стену, чтоб его потом поймать	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Бросание мяча вверх и ловля 2.Отбивание мячей об землю и ловля 3.Бросание и ловля мяча с отскоком от стены	П/и «подбрось-поймай»	Отработать силу удара мяча об стену
Развивать работу стопы за счет гимнастического шага; закреплять умения прыгать на одной ноге; учить детей ориентироваться на звуковой сигнал	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную, ходьба в колонне по одному). ОРУ	1.Ходьба по линии, ставя ногу с носка 2.Прыжки на одной ноге с продвижением вперед 3. «Цапля»	П/и «Кот и мыши»	Отработать умение реагировать и ориентироваться на звуковой сигнал
Закреплять умения хором произносить слова; развивать у детей ловкость и смелость; добиваться полного выполнения задания	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	Занятие построенное на подвижных играх: «самолеты», «Теремок», «Подарки», «Воробушки и кот»		Выучить слова игры «Теремок»
Учить детей энергично толкаться двумя/одной	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на	1.Прыжки на двух ногах с продвижением	П/и «мяч через сетку»	Отработать сильный толчок мяча через

ногами, сохраняя осанку Обучать перебрасывать мяч через веревку	внимание и ориентировку в пространстве . ОРУ(ходьба и бег змейкой)	2.Прыжки на одной ноге 3.Бросание мяча двумя руками от груди через веревку, натянутую на высоте поднятой руки ребенка (стоя на расстоянии 2 м.)		сетку/веревку
Развивать равновесие; закреплять умение совершать хороший толчок одной ногой и подбивать одну ногу другой при галопе	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Ходьба по линии приставляя пятку одной ноги к носку другой 2.Прыжки через препятствие с разбега 3.Прямой галоп	П/и «Мы веселые ребята»	Отработать ходьбу по линии
Закреплять умения хором произносить слова; развивать у детей ловкость и смелость; добиваться полного выполнения задания	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (построение в шеренгу или колонну в зависимости от сигнала)	Занятие построенное на подвижных играх: «самолеты», «Теремок», «Подарки», «Воробушки и кот»		Закрепить правила игры «Теремок»

**Планирование физических занятий физкультурно-оздоровительной работы для старшей группы
Сентябрь**

№	Задачи	І часть. Вводная часть. Разминка.	ІІ часть. Основная часть. Основные виды движений.	ІІІ часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа
1	Закреплять хорошее пригибание в спине при пролезании под воротики. Учить детей сохранять равновесие при ходьбе по возвышенности.	Построение в шеренгу и колонну. Разные виды ходьбы и бега. Построение в шеренгу в указанном месте. Задание на внимание (переложить мячик из	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между кеглями «змейкой» 2.Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая набивные мячи	П/и ««Веселое соревнование» – кто скорее до конуса с пролезанием под воротики»	Отработать энергичное отталкивание ногами при прыжке

	Учить совершать минимальные колебания корпуса при прыжках в движении.	одной руки в другую) ОРУ с малым мячом	3.Подлезание под воротики		
2 недел	Учить детей энергично отталкиваться двумя ногами, помогая себе руками. Учить детей сохранять равновесие Учить детей ползать на возвышенности	Построение в шеренгу с перестроением в 2 шеренги и в 1.Ходьба и бег с заданиями. Задание на ориентировку в пространстве (ходьба змейкой). Задание на внимание (чередование различных видов ходьбы по сигналу) ОРУ	1.Прыжки последовательно через 5-6 предметов высотой 15-20 см 2.Проползание по скамейке на предплечьях и коленях 3.Ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой	П/и «Удочка»	Закрепление энергичного отталкивания двумя ногами
	Учить детей отталкиваться одной ногой при разбеге и приземляться на две ноги сохраняя равновесие	Построение в шеренгу, в колонну с перестроением в 2 колонны. Разные виды ходьбы и бега. ОРУ	1.Прыжки в длину с места и с разбега	П/и «не задень»	Тренировать сильное отталкивание в конце разбега
	Учить детей при галопе сохранять правильное положение корпуса Учить детей последовательно переносить руки и ноги перелезая через скамейку Развивать равновесие при ходьбе на возвышенности	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с гимнастическими палками	1.Ползание на четвереньках. 2. Ходить по скамейке боком приставными шагами 3. Боковой галоп	П/и «Догони свою пару»	Отработать боковой галоп(подбивание одной ноги другой)
3 недел	Учить детей сохранять дистанцию при ползании Учить детей не делать лишних переступаний при прыжках Учить детей добиваться точности от собственных	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (по свистку сесть, пойти дальше) и ориентировку в пространстве (бег змейкой). ОРУ	1.Ползание на четвереньках змейкой 2.Прыжки последовательно из обруча в обруч 3.Ходьба по шнуру приставляя пятку к носку	П/и «Цветные ленты» Игра малой подвижности «Сделай фигуру»	Тренировать работу рук во время прыжка

	движений				
4 не де ля	Учить детей ловить мяч Учить детей совершать точный бросок друг другу	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положения рук) и ориентировку в пространстве (ходьба змейкой). ОРУ с большим мячом	1.Бросание и ловля мяча 2.Бросание и ловля мяча друг другу	П/и «Горячий колобок»	Отработать не высокий бросок мяча вверх и точность передачи мяча друг от друга
	Учить детей сохранять равновесие Закреплять у детей чередующийся шаг	Построение и перестроение из одной колонны в две. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки на одной ноге с продвижением вперед 2. Лазанье горизонтальной лестнице одноименным шагом 3. Стоять на полу на одной ноге, вторая прямая назад («ласточка»)	П/и «Море волнуется раз»	Разучивание детального движения рук и ног при одноименном шаге

Октябрь

1 неде ля	Продолжать учить детей сохранять равновесие и не выходить за пределы доски. Закреплять умения детей лазать по шведской стенке, перелезть с пролета на пролет.	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и на ориентировку в пространстве (расхождение в 2 колонны через центр). ОРУ	1.Лазание по наклонной лестнице с переходом на вертикальную 2. Ходьба по доске (ширина 20 см)	П/и «Бездомный заяц»	Совершенствовать ритмичность лазания
	Развивать равновесие; закреплять ритмичность ползания; учить детей	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в	1.Ходьба по скамейке с мешочком на голове 2.Ползание змейкой между	П/и «Спящая лиса»	Отработать подскоки в движении

	хорошему маху бедра при подскоках	пространстве. ОРУ	конусами 3.Подскоки в движении		
2 не де ля	Укреплять силу рук Развивать глазомер, учиться точно попадать в цель.	Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по свистку «рисовать змейку» в другую сторону). ОРУ	1. О.Р.У. стойки выполнение под счет. 2. Броски в цель различными способами.	П/и «Кегельбан»	Отработать ритмичность работы рук и ног.
	Развивать равновесие; закреплять умения мягко приземляться на носки; развивать глазомер и меткость	Построение. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание (смена направляющего по сигналу).Задание на ориентировку (построение в колонну в разных местах).ОРУ	<i>Игровое занятие «Сбор урожая»</i> 1.Ходьба по скамейке неся мячик на ладонях 2.Прыжки из обруча в обруч 3. Метание в горизонтальную цель	П/и «Карусель», игра м/п «телефон»	Отработать метание в горизонтальную цель
3 неде ль	Учить детей переносить тяжесть тела с одной ноги на другую Развивать глазомер Учить детей «хлестному» движению руки при броске	Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (чья колонна быстрее поменяется местами). ОРУ	1.Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой снизу	Игровое упражнение «Кегельбан»	Отработать перенос тяжести тела при броске
	Учить детей ловить мяч; развивать ловкость и меткость; учить детей бросать мяч от груди и из-за головы	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом	1.Бросание мяча вверх и ловля 2.Бросание мяча друг другу	П/и «Охотники и зайцы»	Отработать бросок мяча от груди
неде ль					
	Учить детей бросать мячик четко в руки или в цель	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание.	1.Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и	П/и «Горячий колобок»	Отработать ловлю мяча

	Закреплять хороший толчок мяча от груди	Перестроение в 2 колонны через центр ОРУ с большим мячом	ловля	Игра малой подвижности «Запрещено движение»	
	Учить детей мягко приземляться на носки и активно помогать себе руками; развивать подвижность стопы и равновесие. Закреплять умения правильно держаться за реки лесницы	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	<i>Игровое занятие «Осенний лес»</i> 1.Прыжки из обруча в обруч 2.Ходьба по скамейке гимнастическим шагом 3.Ходьба приставным шагом по гимнастической стенке	П/и «Гуси лебеди»	Отработать гимнастический шаг
5 недель	Учить детей сохранять осанку при прыжках. Учить детей помогать себе руками при прыжках. Закреплять сохранения равновесия.	Построение. Ходьба, бег. Упражнение на внимание и ориентировку в пространстве («Разойдись, постройся, разбегись»). ОРУ	1.Прыжки ноги скрестно, ноги врозь 2.Прыжки на двух ногах через 5-6 предметов 3.Ходьба по шнуру, приставляя пятку к носку	П/и «Волк во рву». Игра малой подвижности «Краски»	Отработать сохранения осанки при прыжках
	Учить детей прокатывать мяч не далеко, чтоб суметь его поймать и тем самым регулировать его траекторию. Совершенствовать умения ловли мяча Развивать ловкость	Построение. Ходьба. Бег. Упражнение на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом	1.Бросание и ловля мяча о землю и вверх 2.Перебрасывать мяч из руки в руку 3.Перебрасывание мяча друг другу стоя из-за головы	П/и «Охотники и зайцы»	Закреплять энергичный мах руками из-за головы
	Развивать ловкость, выносливость и фантазию. Закреплять основные виды движений.	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в пары через центр зала). ОРУ	Занятие, построенное на подвижных играх: «Удочка», «Мы веселые ребята», «затейники»		Отработать ориентировку на звуковой сигнал

Ноябрь

1 неделя	Учить одновременному подъему руки и ноги при лазании	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Лазание одноименным способом по горизонтальной лестнице	П/и «Мы веселые ребята...»; самомассаж	Закрепить слитность движения рук и ног
	Учить детей бросать мячик четко в руки или в цель Закреплять хороший толчок мяча от груди	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание. Перестроение в 2 колонны через центр ОРУ с большим мячом	1.Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение»	Отработать отбивание мяча двумя руками на месте
2 неделя	Учить детей делать все движения без напряжения и без лишних движений	Построение. Разновидности ходьбы и бега. Задание на ориентировку в пространстве и на внимание. ОРУ	1.Влезание по наклонной лестнице, слезая по вертикальной	П/и «Бездомный заяц»	Преодолевать страх перед высотой
	Учить детей бросать мяч четко в руки Закреплять хороший толчок мяча руками	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание. Перестроение в 2 колонны через центр ОРУ с большим мячом	1.Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля 2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении.	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение»	Отработать ловлю мяча
3 неделя	Закреплять правильный хват рейки Отрабатывать умения ставить одну ногу/руку на одну рейку	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	Лазание по стенке одноименным способом	П/и «Хитрая лиса»	Работать над ритмичностью движений
	Учить детей бросать мячик четко в руки или в цель Закреплять хороший толчок мяча от груди	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (Перестроение в 2 колонны через центр). ОРУ с большим	1.Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля 2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении.	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено	Отработать отбивание мяча двумя руками на месте

		мячом		движение»	
4 недел	Развивать выносливость. Учить детей вращать короткую скакалку. Учить детей чувствовать, подстраиваться и сохранять предлагаемый темп подскоков.	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с короткой скакалкой	1.прыжки на короткой скакалке 2.Прыжки на длинной скакалке	П/и «Удочка», «Ручеек»	Обучение правильному вращению короткой скакалки
	Развивать глазомер и меткость; учить детей переносить центр тяжести с одной ноги на другую	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную, ходьба в колонне по сигналу) ОРУ с малым мячами	1.Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой 2.Метание в вертикальную цель	П/и «Охотник и зайцы»	Отработать метание в горизонтальную цель

Декабрь

1 недел	Развивать силу рук Обучать детей лазать одноименным способом Закреплять правильный захват рейки руками	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Лазание по стенке одноименным способом 2.Ползание по скамейке подтягиваясь руками	П/и «Встречные перебежки»	Разобрать правильную координацию рук
	Развивать равновесие; учить детей группироваться для пролезания; закреплять умение	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	П/и «Бездомный заяц»	Отработать прыжки на двух ногах

	мягко приземляться на 2 ноги	пространстве (построение в колонну или шеренгу за направляющим в указанном месте). ОРУ	2.Ходьба по скамейке с мешочком на голове 3.Пролезание под веревкой поднятую на высоту 60 см, не касаясь руками пола		
2 недели	Осуществлять профилактику плоскостопия Учить детей правильному взмаху рук при прыжке Закреплять координацию рук при лазании	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Ходьба по канату приставным шагом 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Лазание по стенке одноименным способом	П/и «Мы веселые ребята...»	Закреплять координацию рук и ног при лазании
	Развивать глазомер и меткость; учить детей переносить центр тяжести с одной ноги на другую	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную, ходьба в колонне по сигналу) ОРУ с малым мячами	1.Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой 2.Метание в вертикальную цель	П/и «Охотник и зайцы»	Отработать метание в горизонтальную цель
3 недели	Развивать равновесие Укреплять силу ног Учить сохранять прямой корпус при прыжке	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена ходьбы и бега в связи с темпом ударов в бубен) Задание на ориентировку в пространстве (перестроение 2 колонны через центр зала). ОРУ	1.Ходьба по скамейке приставным шагом 2.Ползание по скамейке на предплечьях и коленях 3.Прыжки на одной ноге	П/и «Бездомный заяц»	Закрепить высокий прыжок на одной ноге
	Учить детей удерживать предмет между колен Учить детей ловить мяч, (идти к нему навстречу)	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с	1.Прыжки с мячом между колен 2.Бросание мяча от груди, из-за головы, снизу	П/и «Горячий колобок»	Отработать легкий прыжок с мячом между колен

		малыми мячами			
4 недел	<p>Учить детей переходить с одной лестницы на другую</p> <p>Закреплять правильный хват рейки руками</p> <p>Развивать силу ног и равновесие</p> <p>Учить детей перелезать через скамейку перенося сначала руки, а потом ноги</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег.</p> <p>Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ</p>	<p>1.Подтягивание на скамейке двумя руками.</p> <p>2.Прыжки на одной ноге вперед.</p>	<p>П/и «Цветные ленты»</p>	<p>Отработать перелезание с первоначальным перенесением рук, а потом ног</p>
	<p>Развивать глазомер</p> <p>Учить детей переносить тяжесть корпуса с одной ноги на другую</p> <p>Обучать хлестному движению руки при броске</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег.</p> <p>Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба змейкой со сменой направляющего по сигналу). ОРУ</p>	<p>1.Метание в вертикальную цель</p>	<p>П/и «Мы веселые ребята...»</p>	<p>Отработать работу рук и ног при метании</p>

Январь

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
1 неделя	1.Закреплять умения удерживать мяч между колен 2.Учить детей толкать мяч в определенном направлении 3.Развивать ловкость рук	Построение в шеренгу, колонну. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание по одному удару в бубен или шагом, по 2 ударам бежать. Задание на ориентировку в пространстве (по 1 свистку разбежаться в рассыпную, по двум свисткам выстроиться в колонну) ОРУ с мячом	1.Прыжки с зажатым мячом меж колен 2.Катание мяча змейкой между конусами 3.Ползание на четвереньках толкая мяч головой вперед 4.Подбрасывание и ловля мяча	Эстафета «передал, садись» П/и «Гуси Лебеди»	Отрабатывать правильное зажатие мяча коленями
	Учить детей соблюдать правила игры и уметь проигрывать; закреплять основные движения; Развивать ловкость и выносливость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	<i>Занятие, построенное на подвижных играх: «Удочка», «Хитрая лиса», «Светофор», «Попади в корзину»</i>		Отработать выполнение правил игры
2 неделя	1.Учить сохранять равновесие при перешагивании 2.Закреплять движения рук при одноименном способе лазания 3.Развивать силу ног	Построение в шеренгу, колонну. Задание на внимание (смена положения рук по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в 2 колонны в ходьбе через центр зала).ОРУ	1.Перешагивание через рейки лестницы поднятой на 25 см 2.Залезание на гимнастическую стенку одноименным способом, переход на соседний пролет и сплезание. 3.Прыжки на одной ноге.	П/и «Цветные ленты». Игра малой подвижности «нитка и иголочка»	Закреплять умение держать равновесие.
	1.Развивать равновесие и сохранять правильную осанку. 2.Учить детей энергичному толчку 2 ногами 3.Закреплять ритмичность	Построение. Ходьба. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 2.Прыжки через конусы. 3.Ползание между «змейкой».	П/и «волк в зоопарке» Игра на расслабление «жарко, холодно»	Отрабатывать ходьбу с мешочком на голове

	ползания				
3 недели	1.Развивать у детей глазомер 2.Закреплять правильное движение рук при броске и перенос центра тяжести с одной ноги на другую	Построение в шеренгу, колонну. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Метание в горизонтальную цель 2.Метание в движущуюся цель	П/и «Горячий колобок» Игра малой подвижности «прятки с белочкой»	Отрабатывать хлестное движение кистью при броске
	1.Учить детей правильной координации рук и ног при разноименном способе лазания	Построение. Задание на внимание (по сигналу смена вида ходьбы: шагом, гусиным шагом). Задание на ориентировку в пространстве(перестроение в 2 и в 1 круг по сигналу)	1.Лазание по стенке разноименным способом	П/и «Мы веселые ребята»	Отрабатывать движение рук
4 недели	Учить детей сохранять равновесие и мягко приземляться на носки; Обучать энергичному и мягкому толчку обруча; Учить тазобедренным вращениям для удержания обруча	Построение в шеренгу, колонну. Задание на внимание (смена положения рук по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в 2 колонны в ходьбе через центр зала). ОРУ	1.Прыжки на 2-ух ногах продвигаясь по скамейке 2.Катание обруча друг другу 3.Крутить обруч	П/и «Затейники»	Отработка целенаправленности прокатывания обруча
	1.Закреплять умения переносить тяжесть тела с ноги на ногу 2.Отрабатывать ритмичность поскоков	Построение. Задание на внимание (смена направления движения по сигналу). Задание на ориентировку в пространстве («найди свою пару»). ОРУ	1.Подскоки с ноги на ногу 2.Метание в вертикальную цель	П/и «Хитрая лиса», Игра малой подвижности «запрещенное движение»	Отработка меткости броска

Февраль

1 неделя	Учить детей работать «корпусом» для сохранения обруча на талии Развивать координацию рук при лазании	Построение в шеренгу. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с обручем	1.Крутить обруч 2.Лазание по гимнастической стенке одноименным способом	П/и «Цветные ленты». Игра малой подвижности «Тик так»	Отработать длительность удержания обруча
	Развивать глазомер и меткость; учить детей переносить центр тяжести с одной ноги на другую	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную, ходьба в колонне по сигналу) ОРУ с малым мячами	1.Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой 2.Метание в вертикальную цель	П/и «Охотник и зайцы»	Отработать метание в горизонтальную цель
2 неделя	Учить детей переносить центр тяжести с ноги на ногу; Развивать глазомер; Обучать «хлестному» движению кисти при броске	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с малым мячом	1.Метание в вертикальную и горизонтальную цель	П/и «Мы веселые ребята»	Развивать меткость
	Учить детей отталкиваться двумя ногами одновременно; закреплять мягкое приземление и сохранения равновесия; развивать силу рук и плечевого пояса	Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена направления движения при галопе по кругу по свистку) и ориентировку в пространстве (ходьба змейкой). ОРУ	1.Прыжки в длину с места 2.Бросание набивного мяча из-за головы в парах	П/и «Волк во рву»	Отработать работу рук при прыжке
3 неделя	Учить детей энергично толкать мяч Развивать умения удерживать мяч на одном месте	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом	1.Отбивание мяча двумя и одной рукой. 2.Отбивание мяча одной рукой в движении	П/и «Вышибала»	Отработать работу руки при отбивании

	<p>Совершенствовать умения совершать энергичный толчок ногами при прыжке</p> <p>Учить детей правильным движениям рук при прыжке</p> <p>Тренировать сохранения равновесия при приземлении</p>	<p>Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ</p>	<p>1.Прыжки в длину с места и с разбега</p>	<p>П/и «Хитрая лиса»</p> <p>Игра малой подвижности «Затейники»</p>	<p>Отработать слитность движения рук и ног при прыжке</p>
4 недели	<p>Развивать силу рук и энергичное подтягивание руками</p> <p>Отрабатывать умения сохранять прямой корпус при прыжках в движении</p> <p>Осуществлять профилактику плоскостопия</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ</p>	<p>1.Ползание по скамейке на животе подтягиваясь руками</p> <p>2.Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>3.Ходьба по ребристой доске</p>	<p>П/и «Цветные ленты» . Игра малой подвижности «Тише едешь, дальше будешь».</p>	<p>Отработать умения прыгать по узкой дорожке</p>
	<p>Учить детей плавно переносить скакалку</p> <p>Обучать правильному сохранению корпуса при прыжках</p>	<p>Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена видов ходьбы по свистку) и ориентировку в пространстве (по сигналу выстроиться в шеренгу или в колонну в зависимости от сигнала за направляющим). ОРУ с короткой скакалкой</p>	<p>1.Прыжки на короткой скакалке</p>	<p>П/и «Ручеек»</p> <p>«Удочка», Игра малой подвижности «Краски»</p>	<p>Отработать перенос скакалки</p>

Март

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
1 неделя	Учить детей хорошему выносу бедра при подскоках Развивать у детей глазомер Обучать ритмичному шагу на возвышенности	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с мешочком	1. Подскоки на месте и по кругу 2. Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3-4 м (дети стоят в кругу) 3. Ходить по скамейке боком приставными шагами	П/и «Гуси Лебеди» Игра малой подвижности «Море волнуется»	Развитие глазомера
	Учить детей бросать мяч четко в руки; развивать ловкость и меткость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. (Перестроение в 2 колонны через центр зала по сигналу) ОРУ с большим мячом	1. Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение»	Отработать ловлю мяча
2 неделя	Учить детей правильно координировать руки Закреплять правильный хват рейки руками Отрабатывать вращение обруча	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1. Лазание разноименным способом 2. Вращение обруча на талии	П/и «цветные ленты» Игра малой подвижности «быстро возьми»	Отработать координацию рук при лазании
	Учить детей регулировать силу толчка мяча; развивать ловкость и глазомер;	Построение в шеренгу. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание (смена темпа движения с изменением темпа ударов в бубен). Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в 2 колонны	1. Отбивание мяча и ловля. 2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении.	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение»	Отработать ловлю мяча

		через центр зала). ОРУ с большим мячом			
3 недели	Отрабатывать правильную работу рук при прыжках в длину и с места Учить приземляться на 2 ноги одновременно	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с палкой	1. Прыжки в длину с места и с разбега	П/и «волк во рву»	Отработать работу рук при прыжках
	Закреплять правильный хват рейки Отрабатывать умения ставить одну ногу/руку на одну рейку	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	Лазание по стенке одноименным способом	П/и «Хитрая лиса»	Работать над ритмичностью движений
4 недели	Совершенствовать умения ловить мяч Обучать правильной работе кисти руки при отбивании мяча	Построение в шеренгу, колонну. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание (смена направления движения по сигналу). Задание на ориентировку в пространстве (построение в шеренгу или в колонну за направляющим). ОРУ	1. Бросание мяча вверх и ловля, с хлопком 2. Отбивание мяча двумя руками	П/и «мяч в круг» Игра малой подвижности «прятки с белочкой»	Отработать сохранение правильной осанки при отбивании
	Обучать переносить сначала руки, а потом ноги при перелезании через препятствие Развивать чувство равновесия Закреплять энергичный толчок одной ногой	Построение в шеренгу, колонну. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1. Перелезание через скамейку 2. Ходьба по скамейке на четвереньках 3. Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед прямо, по кругу	П/и «Удочка»	Отработать подскоки

Апрель

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
1 не де ля	<p>Обучать ритмичности лазания и правильной координации рук Развивать силу плечевого пояса</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ</p>	<p>1.Лазание разноименным способом 2.Бросание друг другу набивного мяча из-за головы сидя</p>	<p>П/и «Цветные ленты» игра м/п «телефон»</p>	<p>Отработать ритмичность лазания</p>
	<p>Учить детей регулировать силу толчка мяча от груди; закреплять умения отбивать мяч двумя руками.</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. (Перестроение в 2 колонны через центр) ОРУ с большим мячом</p>	<p>1.Бросание мяча о стену и ловля 2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении.</p>	<p>П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Затейники»</p>	<p>Отработать ловлю мяча</p>
2 не де ли	<p>Обучать сохранению равновесия в статической позе Развивать силу рук и хорошее «полное» подтягивание руками Совершенствовать мягкое приземление на носки Закреплять умения переходить с пролета на пролет гимнастической стенки</p>	<p>Построение в шеренгу, колонну. Ходьба. Бег. Задание на внимание (сменять темп ходьбы, переходя в бег в зависимости от ударов в бубен). Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в пары через центр зала). ОРУ с палкой</p>	<p>1. Стоять на полу на одной ноге, вторая прямая поднята вперед, в сторону или назад («ласточка») 2. Ходьба приставным шагом по гимнастической стенке 3. Прыжки последовательно из обруча в обруч</p>	<p>П/и «Гуси лебеди»</p>	<p>Отработать «ласточку»</p>

	<p>Развивать координацию движений и глазомер при метни мяча в цель</p> <p>Совершенствовать чувство равновесия при кружении в парах</p>	<p>Построение в шеренгу. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с хлопками</p>	<p>1. Метание в вертикальную и горизонтальную цель</p> <p>2. Кружиться парами, держась за руки</p>	<p>П/и «мяч в кругу», игра м/п «запрещенное движение»</p>	<p>Отработать сохранение равновесия и работу ног при кружении в парах</p>
3 неделя	<p>Совершенствовать чувство статического и динамического равновесия</p> <p>Учить приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании</p> <p>Закреплять умения делать хороший прогиб в спине при пролезании</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положений рук по свистку) и ориентировку в пространстве (смена направления движения по сигналу). ОРУ</p>	<p>1. Стоять на полу на одной ноге, вторая прямая поднята вперед, в сторону или назад («ласточка»)</p> <p>2. Прыжок в глубину с высоты 30 см в обозначенное место и</p> <p>3. Ползание на четвереньках под дугами</p> <p>4. Ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой</p>	<p>П/и «Гуси-лебеди»</p>	<p>Отработать хороший прогиб в спине при спрыгивании</p>
	<p>Учить детей правильно переносить скакалку и перепрыгивать через нее</p>	<p>Построение в шеренгу, колонну. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ со скакалкой</p>	<p>1. Прыгать через короткую скакалку на двух ногах</p>	<p>П/и «Ручеек», игра м/п «краски»</p>	<p>Отработать перенос скакалки</p>
4 неделя	<p>Учить детей сохранять правильную осанку при ходьбе на возвышенности</p> <p>Развивать силу рук и хорошее подтягивание</p> <p>Закреплять хороший толчок одной ногой</p>	<p>Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (галоп по кругу со сменой положения корпуса: лицом в/из круга по сигналу) ОРУ</p>	<p>1. Ходить по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны или за спиной</p> <p>2. Ползать по скамейке стоя на коленях, подтягиваясь руками</p> <p>3. Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед прямо, по кругу</p>	<p>П/и «Цветные ленты», игра м/п «телефон»</p>	<p>Отработать прыжки на одной ноге</p>

	<p>Учить детей правильно координировать руки</p> <p>Закреплять правильный хват рейки руками</p> <p>Обучать целенаправленному прокатыванию обруча</p>	<p>Построение. Ходьба, бег.</p> <p>Задание на внимание и ориентировку в пространстве.</p> <p>ОРУ</p>	<p>1.Лазание разноименным способом</p> <p>2.Катание обруча друг другу</p>	<p>П/и «Мышеловка»</p>	<p>Отработать координацию рук</p>
--	--	--	---	------------------------	-----------------------------------

Май

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
1 неделя	<p>Закреплять ритмичность лазания и координацию рук</p> <p>Развивать силу рук и хорошее подтягивание</p> <p>Учить сохранять равновесие при ходьбе по канату</p>	<p>Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и на ориентировку в пространстве (расхождение в 2 колонны через центр). ОРУ</p>	<p>1.Лазание по стенке одноименным способом</p> <p>2.Ползание по скамейке стоя на коленях, подтягиваясь руками</p> <p>3.Ходьба по шнуру приставляя пятку одной ноги к носку другой</p>	<p>П/и «Бездомный заяц»</p>	<p>Отработать ритмичность лазания</p>
	<p>Учить детей приземляться на 2 ноги, сохраняя равновесие. Закреплять ритмичность ползания; развивать подвижность стопы</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (По сигналу подсоки на мест или в рассыпную). ОРУ</p>	<p><i>Игровое занятие: «Правила дорожного движения»</i></p> <p>1.Прыжки в длину с разбега</p> <p>2.Ползание змейкой между конусами</p> <p>3.Ходьба по скамейке гимнастическим шагом</p>	<p>П/и «Карусель», игра м/п «прятки с белочкой»</p>	<p>Отработать гимнастический шаг</p>
не де	<p>Закреплять ритмичность ходьбы на возвышенности</p>	<p>Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание (чья</p>	<p>1.Ходьба по скамейке боком приставным шагом</p>	<p>П/и «Мы веселые ребята»</p>	<p>Отработать отталкивание двумя</p>

	<p>Обучать правильному и.п. при спрыгивании</p> <p>Закреплять координацию рук и ног при ползании и ритмичность движений</p>	<p>колонна быстрее соберется).</p> <p>ОРУ</p>	<p>2.Прыжок в глубину с высоты 30 см в обозначенное место</p> <p>3.Ползание на четвереньках «змейкой» между конусами</p>		<p>ногами при спрыгивании и сохранения равновесия при приземлении</p>
	<p>Учить поднимать бедро при подскоках и сохранять ритм</p> <p>Продолжать развивать статическое равновесие</p> <p>Обучать меткости и последовательности движения руки при метании</p>	<p>Построение. Ходьба, бег.</p> <p>Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по свистку «рисовать змейку» в другую сторону).</p> <p>ОРУ</p>	<p>1.Подскоки на месте</p> <p>2. Стоять на полу на одной ноге, вторая согнута, поднята вверх, на колене мешочек с песком</p> <p>3.Метание в вертикальную цель</p>	<p>П/и «Море волнуется»</p>	<p>Отработать подскоки</p>
	<p>Учить детей ловить мяч, развивать ловкость, закреплять хороший толчок мяча двумя руками</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег.</p> <p>Задание на внимание.</p> <p>Перестроение в 2 колонны через центр ОРУ с большим мячом</p>	<p>1.Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля</p> <p>2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении.</p>	<p>П/и «Мяч в кругу»</p> <p>Игра малой подвижности</p> <p>«Запрещено движение»</p>	<p>Отработать ловлю мяча</p>
3 недели					
	<p>Определение толчковой ноги</p> <p>Закреплять умения приземляться на 2 ноги</p> <p>Учить активно помогать руками при прыжке</p>	<p>Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ</p>	<p>1.Доставание рукой до предмета в беге</p> <p>2.Прыжок в высоту с разбега</p>	<p>П/и«Удочка»</p>	<p>Отработать высокий прыжок при доставании предмета рукой</p>
	<p>Закреплять правильный хват рейки; отрабатывать умения ставить одну ногу/руку на одну рейку; развивать координацию</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег.</p> <p>Задание на внимание (дети идут парами, по свистку берутся за руки, при повторном свистке опускают).</p>	<p>Лазание по стенке одноименным способом</p>	<p>П/и «Хитрая лиса»</p>	<p>Работать над ритмичностью движений</p>

	рук и ног	Задание на ориентировку в пространстве (по свистку пары разбегаются, оп повторному свистку выстраиваются пары друг за другом) ОРУ			
4 не де ля	Продолжать развивать равновесие Учить хорошо отталкиваться ногами и приземляться на 2 ноги	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. Перестроение в 2 колонны через центр ОРУ	1.Ходьба по скамейке, на середине присесть, коснуться руками, выпрямиться и идти дальше 2. Прыжки последовательно через 5-6 предметов 3.Ползание по скамейке на коленях и предплечьях	П/и «Цветные ленты» Игра малой подвижности «прятки с белочкой»	Отработать хороший захлест ногами при перепрыгивании через предметы
	Учить детей ловить мяч; закреплять умения бросать из разных и.п и хорошему толчку двумя руками	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание. Перестроение в 2 колонны через центр ОРУ с большим мячом	1.Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля 2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении.	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Светофор»	Отработать ловлю мяча

Эстафеты

1.«Посадка картофеля»

Дети стоят в 2 колонны за линией старта. У капитанов в руках по одному мешочку с 5-6 предметами (картошка). Напротив колонн обручи по количеству предметов в мешке. По сигналу капитаны бегут вперед раскладывая по одному предмету в обруч и бегут обратно, отдавая пустой мешок второму. Второй бежит с мешком и собирает все предметы в мешок и возвращает полный мешок третьему и т.д.

2.«Попади в корзину»

Дети стоят в 2 колонны за линией старта. Рядом с линией старта по количеству детей в обручах лежат мячики. Перед линией старта на расстоянии 3-4 м. стоят корзины. По сигналу каждый берет мячик из обруча и бросает его в корзину, не выходя за линию старта. Выигрывает команда, забившая больше мячей.

3.«Прокати мяч»

Все стоят в 2 колонны за линией старта. У капитана в руках мяч. По сигналу первый начинает катить мяч змейкой вокруг конусов и по прямой возвращается обратно. Выигрывает команда быстрее выполнившая задание.

Лето

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа
	Развивать ловкость за счет работы с мячом Работать над силой удара мяча об стенку	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (Бег в рассыпную с остановками по сигналу «Аист»-встать на одну ногу, подогнув вторую.; при слове «зайцы!»-выполнить три прыжка подряд) ОРУ	1.Бросание мяча вверх и ловля 2.Бросание мяча друг другу 3.Отбивание мяча об стенку и ловля	П/и «вышибала»	Отработать отбивание мяча об стенку
	Учить детей соблюдать правила, развивать ловкость, выносливость и фантазию	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	Занятие построенное на подвижных играх : «Мы веселые ребята», «Воробушки и кот», «Сделай фигуру»		Отработать способы пятнания
	Закреплять перенос скакалки и ритм прыжков Учить входить под вращающуюся скакалку	Построение в шеренгу, колонну. Ходьба. Бег. Задание на внимание (сменять темп ходьбы, переходя в бег в зависимости от ударов в бубен). Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в пары в движении). ОРУ	1.Прыжки на короткой скакалке 2.Прыжки через вращающуюся скакалку	П/и «удочка», «что мы делали сегодня»	Отработать перенос скакалки
	Закреплять правильное положение корпуса при боковом галопе	Построение в шеренгу. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в	1.Боковой галоп 2.Удержание волана ракеткой на месте и в ходьбе	Игровое упражнение «попади в круг»,	Отработать правильный хват ракетки

Учить правильно держать ракетку и удерживать на ней волан, стоя на месте и в ходьбе Познакомить с воланом и его весом	пространстве. ОРУ с хлопками		«кто дальше»	
Учить детей выдерживать свой строй (колонну) и соблюдать правила; развивать ловкость и быстроту	Построение в шеренгу, колонну. Задание на внимание (смена положения рук по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в 2 колонны в ходьбе). ОРУ	Эстафеты: 1. «Разгрузи машину» 2. «Через обрыв» 3. «Перенеси арбузы» 4. «Меткие стрелки» 5. «Цветная лента»	П/и «Мышеловка»	Беседа о том как нужно проигрывать
Закреплять ритмичность прыжков и легкое вращение скакалки Обучать входу и выходу из под вращающейся скакалки	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки на короткой скакалке 2.Прыжки через вращающуюся скакалку	П/и «ручеек»	Отработать вход под вращающуюся скакалку
Закреплять хороший вынос бедра при выполнении подскоков, чувство веса волана и правильного хвата ракетки	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положений рук по свистку) и ориентировку в пространстве (смена направления движения по сигналу). ОРУ	1.Подскоки на месте и в ходьбе 2.Удержание волана на ракетке в ходьбе 3.Отбивание волана лицевой стороной ракетки на месте	Игровое упражнение «подбей волан», «дальше бросишь, ближе бежать»	Отработать подскоки на месте
Закреплять основные виды движений, способ ловли и соблюдение правил, учить детей проигрывать	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег змейкой). ОРУ	Занятие построенное на подвижных играх: «Гуси-Лебеди», «Мышеловка», «Воробушки и кот»		Отработать соблюдение правил
Закреплять ритмичность прыжков и вращения скакалки Учить удерживать ритм прыжков	Построение в шеренгу, колонну. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в	1.Прыжки на короткой скакалке 2.Прыжки через вращающуюся скакалку	П/и «ручеек», «удочка»	Отработать ритмичность прыжков

	пространстве. ОРУ со скакалкой			
Закреплять подбивание одной ноги другой при галопе и положение корпуса Обучать находить центр ракетки и отбивать волан Учить нижней подаче	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (галоп по кругу со сменой положения корпуса: лицом в/из круг по сигналу) ОРУ с воланом	1.Боковой галоп 2.Отбивание волана лицевой стороной ракетки на месте 3.Нижняя подача волана	Игровое упражнение «кто дальше», П/и «бездомный заяц»	Отработать нижнюю подачу
Учить детей выдерживать свой строй (колонну) и соблюдать правила; развивать ловкость и быстроту	Построение в шеренгу, колонну. Задание на внимание (смена положения рук по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (бег в рассыпную, перестроение за направляющим в колонну в ходьбе). ОРУ	Эстафеты: 1. «Разгрузи машину» 2. «Через обрыв» 3. «Перенеси арбузы» 4. «Меткие стрелки» 5. «Цветная лента»	П/и «Карусель»	Беседа о том как нужно проигрывать
Закреплять правильную работу рук при прыжках и хороший толчок одной ногой после разбега Стимулировать к совершению длинных прыжков за счет соревновательного элемента	Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки в длину с места 2.Прыжки в длину с разбега	П/и «Воробушки и кот»	Отработать прыжки в длину с места
Учить останавливаться после бега разными способами Обучать ведению мяча по прямой (несильным ударами по мячу «щечкой»)	Построение. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра. Бег, бег с захлестом, бег с подскоками. Задание на внимание и ориентировку в	1.Бег с быстрыми остановками, поворотами, прыжками 2.Ведение мяча по прямой	Игровое упражнение «Гонка мячей», «у кого больше мячей»	Отработать ведение мяча по прямой

	пространстве (ходьба змейкой). ОРУ			
Учить детей выдерживать свой строй (колонну) и соблюдать правила; развивать ловкость и быстроту	Построение в шеренгу, колонну. Задание на внимание (смена положения рук по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (бег змейкой).ОРУ	Эстафеты: 1. «Разгрузи машину» 2. «Через обрыв» 3. «Перенеси арбузы» 4. «Меткие стрелки» 5. «Цветная лента»	П/и «Мышеловка»	Беседа о том как нужно проигрывать
Развивать ловкость с помощью мяча Закреплять положение рук при ловле Учить детей идти на встречу мяю чтоб его поймать	Построение в шеренгу и колонну. Разные виды ходьбы и бега. Построение в шеренгу в указанном месте. Задание на внимание (переложить мячик из одной руки в другую)ОРУ	1.Бросание и ловля мяча одной/двумя руками в парах 2.Бросание и ловля мяча с отскоком от земли	П/и «Вышибала»	Отработать бросание мяча одной рукой от пелча
Обучать останавливаться после быстрого бега Учить вести мяч несильными ударами по нему и регулировать его направление	Построение в шеренгу с перестроением в 2 шеренги и в 1.Ходьба и бег с заданиями. Задание на ориентировку в пространстве (ходьба змейкой). Задание на внимание (чередование видов ходьбы по сигналу) ОРУ	1.Бег с быстрыми остановками, поворотами, прыжками 2.Ведение мяча по прямой и обратно	Игровое упражнение «Гонка мячей», «у кого больше мячей»	Отработать бег с остановкой с помощью прыжков
Учить детей выдерживать свой строй (колонну) и соблюдать правила; развивать ловкость и быстроту	Построение в шеренгу, колонну. Задание на внимание (смена положения рук по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в 2 колонны в ходьбе).ОРУ	Эстафеты: 1. «Разгрузи машину» 2. «Через обрыв» 3. «Перенеси арбузы» 4. «Меткие стрелки» 5. «Цветная лента»	П/и «Тише едешь, дальше будешь, стоп»	Беседа о том как нужно проигрывать

Закреплять правильное положение корпуса при галопе; Отбивание ракеткой волана и нижнюю подачу	Построение в шеренгу, в колонну с перестроением в 2 колонны. Разные виды ходьбы и бега. ОРУ	1.Боковой галоп 2.Отбивание волана лицевой стороной ракетки на месте 3.Нижняя подача волана	Игровое упражнение «кто дальше», П/и «бездомный заяц»	Отработать нижнюю подачу
Закреплять умения сохранять ритмичность прыжков, переносить плавно скакалку и входить и выходить из-под вращающейся скакалки	Построение. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание (смена направляющего по сигналу). Задание на ориентировку (построение в колонну в разных местах) ОРУ	1.Прыжки на короткой скакалке 2.Прыжки через вращающуюся скакалку	П/и «ручеек», «удочка»	Отработать прыжки через короткую скакалку
Учить детей выдерживать свой строй (колонну) и соблюдать правила; развивать ловкость и быстроту	Построение в шеренгу, колонну. Задание на внимание (смена положения рук по свистку).Задание на ориентировку в пространстве (бег змейкой).ОРУ	Эстафеты: 1. «Разгрузи машину» 2. «Через обрыв» 3. «Перенеси арбузы» 4. «Меткие стрелки» 5. «Цветная лента»	П/и «Тише едешь, дальше будешь, стоп»	Беседа о том как нужно проигрывать

Эстафеты

«Разгрузи машину». Все дети стоят за линией старта. Перед линией старта на расстоянии 10 м. в кругу лежат игрушки. По сигналу первый бежит до обруча, берет игрушку, бежит обратно, передает эстафету и встает в конец колонны. Выигрывает команда быстрее выполнившая задание.

«Через обрыв». Все дети стоят за линией старта. Перед линией старта на расстоянии 7 м «обрыв»(60 см) и еще через 4 м. конус. По сигналу первый бежит, перепрыгивает «обрыв», оббегает конус, возвращается обратно по прямой и передает эстафету. Выигрывает команда быстрее выполнившая задание.

«Перенеси арбузы». Все дети стоят за линией старта. У первого игрока 2 мяча в руках, по сигналу он бежит до конуса, оббегает его, возвращается обратно и передает 2 мяча следующему. Выигрывает команда быстрее выполнившая задание.

«Меткие стрелки». Все дети стоят за линией старта. Перед линией старта на расстоянии 6 м. в круге лежат мячи, далее через 5м. стоит корзина. По сигналу первые бегут до круга с мячами, берут мяч, бросают в корзину с места и возвращаются обратно передавая эстафету. Выигрывает команда, в чьей корзине окажется больше мячей.

«Цветная лента». Команда делится на две части и становится одна на против другой на расстоянии 10 м. У первого в руках цветная лента. По сигналу он бежит к другой половине своей команды, отдает ленту первому стоящему и встает в конец, ребенок с лентой бежит к другой половине команды отдает ленту следующему и встает в конец команды. Выиграет команда в чьей быстрее у первого игрока окажется лента.

**Планирование физических занятий физкультурно-оздоровительной работы для подготовительной группы
Сентябрь**

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа
1 неделя	Развивать равновесие при ходьбе на возвышении Развивать глазомер Учить детей ползать ритмично	Построение. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра, перекатным шагом, с выпадами, «гусиным шагом», приставным шагом вперед и боком. Бег обычный, с захлестом, с высоким подниманием бедра, на прямых ногах, галоп, с подскоками, с доставанием до бубна. Задание на внимание (по свитку поменять направление движения). Задание на ориентировку в пространстве (Ходьба змейкой) ОРУ	1. Ходьба по скамейке, по середине перешагнуть веревку 2. Пользание на гимнастической скамейке на четвереньках 3. Метание в вертикальную цель	П/и «Совушка»	Отработать перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую
	Учить отгалкиваться и	Построение. Ходьба, бег.	Прыжки в длину с места	П/и «Удочка»	Отработать мягкое

	<p>приземляться на 2 ноги Учить сохранять равновесие при приземлении</p>	<p>Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с палками</p>		<p>Игра малой подвижности «Прятки с белочкой»</p>	<p>приземление о сохранение равновесия</p>
2 недели	<p>Развивать силу рук и ритмичность подтягивания Развивать равновесие Учить детей сохранять вертикальной корпус при прыгивании</p>	<p>Построение. Разновидности ходьбы и бега. Задание на внимание (по свистку пеняем положение рук). Задание на ориентировку в пространстве (становиться в колонну или шеренгу в указанном месте). ОРУ</p>	<p>1.Ползание на скамейке подтягиваясь руками 2.Ходьба по канату по «медвежьи» 3.Прыжки с высоты 30-40 см</p>	<p>П/и «Море волнуется»</p>	<p>Закрепление сохранения прямой спины при прыгивании</p>
	<p>Упражнять детей в координации рук при лазании. Закреплять ритмичность движений.</p>	<p>Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с хлопками</p>	<p>Лазание по горизонтальной лестнице</p>	<p>П/и «Цветные ленть».Игра малой подвижности «Магазин игрушек»</p>	<p>Преодолевать страх перед высотой</p>
	<p>Развивать быстроту, ловкость и выносливость. Учить детей передавать друг другу эстафету и держать строй (колонну)</p>	<p>Построение. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание (смена направляющего по сигналу). ОРУ с большим мячом</p>	<p>Эстафеты к соревнованию «Первые старты»</p>		<p>Отработать эстафеты</p>
3 недели					
	<p>Закреплять умения бросать и ловить мяч Учить детей регулировать направление мяча и ловить мяч не прижимая к груди</p>	<p>Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба змейкой со сменой направляющего по сигналу). ОРУ с мячом</p>	<p>1.Бросание и ловля мяча с отскоком от земли 2.Бросание мяча друг другу от груди стоя на коленях</p>	<p>Игровое упражнение «мяч сквозь обруч»</p>	<p>Закрепление направленности броска мяча</p>

	Развивать быстроту, ловкость и выносливость. Учить детей передавать друг другу эстафету и держать строй (колонну)	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	Эстафеты к соревнованию «Первые старты»		Отработать эстафеты
4 недели	Закреплять координацию рук при лазании Отрабатывать ритмичность движений при лазании и ползании. Совершенствовать хороший мах бедром при подскоках	Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание (Изменение вида ходьбы по звуковому сигналу). Перестроение в 2 колонны. ОРУ с большим мячом	1.Ползание по медвежьей 2.Подскоки по кругу 3.Лазание по горизонтальной лестнице лежащий на полу	П/и «Горелки» Игра малой подвижности «Тише едешь, дальше будешь, стоп»	Закреплять вынос бедра вверх при подскоках
	Учить детей удерживать мяч между колен при прыжках Учить энергичному толчку мяча одной рукой и плавности кисти при толчке	Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки с продвижением вперед с зажатым меж колен мячом 2.Отбивание мяча одной и двумя руками стоя	П/и «Кого назвали тот и ловит»	Отрабатывать технику движения кисти при отбивании мяча о пол

Октябрь

1 неделя	Учить держать спину при ползании животом вверх Обучать ритмичным и одновременным хлопкам под коленом во время ходьбы Отрабатывать хороший толчок одной ногой и хороший мах бедром вперед	Построение. Разные виды ходьбы и бега в чередовании. Упражнение на внимание (по хлопку последний становится направляющим). Задание на ориентировку в пространстве(ходьба змейкой)ОРУ с обручами	1.Ползание по скамейке . 2.Ходьба по скамейке высоко поднимая колени, делая хлопок 3.Прыжки вверх с разбега доставая бубен	П/и «Цветные ленты» Игра малой подвижности «Телефон»	Отработать правильность положения рук при ходьбе с высоким подниманием колена и хлопком под ним
	Учить детей бросать мяч одной рукой Закреплять умения ловить мяч	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в	Бросание мяча одной и двумя руками друг другу	П/и «вышибала»	Закрепить хороший толчок мяча одной рукой

		пространстве. ОРУ с мячами			
2 неделя	Развивать силу рук Обучать правильному броску набивного мяча из-за головы	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по сигналу ходьба на пятках в рассыпную или гимнастический шаг по кругу) ОРУ с большим мячом	1. Катание друг другу набивного мяча 2. Бросание друг другу мяча из-за головы сидя.	П/и «Вышибалы»	Отработать сохранность прямой спины при броске мяча
	Закреплять работу рук при подтягивании на скамейке. Учить детей приземляться мягко и тихо на носки Учить детей перекачиваться пятки на все стопу после прыжка	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с палкой	1. Подтягивание на скамейке двумя руками лежа на скамейке. 2. Подтягивание двумя руками сидя на скамейке.	П/и «Море волнуется»	Отработать одноименную работу рук при подтягивании.
3 неделя	Развивать меткость Отрабатывать хлестное движение кистью при броске мяча и перенос центра тяжести с одной ноги на другую	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в 2 или один круг по сигналу). ОРУ с малым мячом	Метание в вертикальную цель.	П/и «Горячий колобок»	Отработать последовательность движений перед прыжком
	Учить детей приземляться на две ноги сохраняя равновесие; закреплять активные взмахи руками и мягкое приземление	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве.	1. Прыжки в длину с места и с разбега	П/и «Волк во рву»	Отработать сочетание движения рук и ног

4 недел н	Развивать ловкость и координацию рук. Учить детей бросать и ловить мяч из разных и.п.	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (в ходьбе перестроение в 2 и 1 колонну по сигналу). ОРУ с большим мячом	1.Прыжок вперед с зажатым мячом между колен 2.Бросание мяча друг другу сидя и стоя на коленях от груди. 3. Ведение мяча.	П/и «Эстафета с мячом.»	Закрепление целенаправленности броска мяча(четко в руки партнеру)
	Развивать у детей глазомер Закреплять умения правильной координации рук	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с малым мячом	1.Метание в горизонтальную цель 2.Метание в движущуюся цель	П/и «Охотники и зайцы»	Развитие меткости
5 недел н	Закрепление правильного хвата рейки лестницы Совершенствовать ритмичность движений Укреплять умения правильно одноименного способа лазания	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	Лазание по горизонтальной лестнице одноименным способом	П/и «Сети»	Отработать координацию рук(одновременность подъема правой руки и ноги)
	Учить детей толкать мяч одной рукой Учить ловить мяч с отскока от стены	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положения рук по сигналу) и ориентировку в пространстве (ходьба змейкой) ОРУ с большим мячом	1.Бросание и ловля мяча от стены 2.Отбивание мяча двумя и одной рукой на месте	П/и «Горячий колобок»	Работа над движением кисти при отбивании мяча

Ноябрь

1 недел	<p>Учить детей отбивать мяч на месте Обучать плавному движению кисти руки при отбивании мяча Учить детей бросать мяч от груди в цель и ловить его</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом</p>	<p>1.Отбивание мяча одной рукой 2.Ловля мяча с отскоком от стены</p>	<p>П/и «Вышибала»</p>	<p>Закрепить силу толчка мяча рукой</p>
	<p>Учить детей правильно вращать скакалку; развивать ритмичность прыжков и выносливость</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание: в галопе поворачиваться то спиной, то лицом в круг в зависимости от сигнала. ОРУ. Задание на ориентировку в пространстве «чья колонна скорее соберется» ОРУ</p>	<p>1.Прыжки на короткой и длинной скакалке</p>	<p>П/и «Ручеек», «Удочка»</p>	<p>Отработать вращение скакалки</p>
2 недел	<p>Учить детей переходить с одной лестницы на другую Закреплять правильный хват рейки Отрабатывать ритмичность лазания</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в 2 колонны и в одну в ходьбе по сигналу). ОРУ</p>	<p>1.Залезание на шведскую стенку. 2. Слезание со шведской стенке.</p>	<p>П/и «Цветные ленты»</p>	<p>Отработка ритмичности лазания</p>
	<p>Учить детей регулировать силу толчка мяча одной рукой; развивать ловкость; закреплять умения ловить мяч</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ</p>	<p>1.Бросание и ловля мяча в парах из-за головы, от груди, одной рукой 2.Отбивание мяча одной рукой на месте</p>	<p>П/и «мяч в круг»</p>	<p>Отработать отбивание мяча одной рукой на месте</p>
3	<p>Закреплять правильный хват рейки(в кольцо)</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и</p>	<p>1.Лазание по вертикальной лестнице чередующимся шагом</p>	<p>П/и «Сети»</p>	<p>Преодолевать страх перед высотой</p>

всего 4 недели	Учить детей правильной координации рук и ног при лазании	ориентировку в пространстве. ОРУ	(разноименным способом)		
	Учить детей ловить и бросать мяч в движении. Регулировать силу броска мяча и его направленность.	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве: собраться в 2 круга из двух колон по сигналу. ОРУ с палками	1.Бросание и ловля мяча в движении 2.Отбивание мяча на месте	П/и «вышибала»	Отработать бросок мяча в движении
	Закреплять мягкость приземления на 2 ноги во время прыжка Учить детей помогать себе ногами во время ползания на животе	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки по гимнастической скамейке вперед 2.Ползание по полу на животе 3.Ходьба по «медвежьей» по канату	П/и «Цветные ленты»	Отрабатывать работу ног при ползании на животе
	Закреплять умение регулировать силу толчка; учить детей отбивать мяч в движении;	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.«Пингвины» 2.Бросание и ловля мяча в движении 3.Отбивание мяча одной рукой в движении	П/и «Мяч капитану»	Отработать ведение мяча

Декабрь

всего 1 неделя	Закреплять умения удерживать мяч между колен Обучать плавной работе кисти руки при отбивании мяча об пол Учить детей ловить мяч	Построение. Разновидности ходьбы и бега. Задание на внимание (по свистку пеняем положение рук). Задание на ориентировку в пространстве (становиться в колонну или шеренгу в указанном месте).ОРУ	1.Прыжки с зажатым меж колен мячом 2.Отбивание мяча одной рукой на месте 3.Подбрасывание мяча из разных и.п.	П/и «Вышибала»	Закреплять отбивание мяча одной рукой, не бегать за ним по всей площадке
----------------	---	--	--	----------------	--

	<p>Учить детей сохранять равновесия при невысоких прыжках на скамейке</p> <p>Закреплять умения лазать одноименным способом</p> <p>Учить детей удерживать обруч при его верчении на талии</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег.</p> <p>Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с обручем</p>	<p>1.Ходьба по скамейке на середине перепрыгнуть через веревку (20 см) идти дальше</p> <p>2.Лазание по стенке одноименным способом</p> <p>3.Крутить обруч</p>	<p>П/и «Бездомный заяц»</p>	<p>Отработать сохранения обруча при вращении на талии</p>
2 недел	<p>Учить детей совершать энергичный взмах бедра при отталкивании толчковой ногой</p> <p>Обучать детей поднимать живот при ползании на руках и ступнях животом вверх</p> <p>Развивать равновесие</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег.</p> <p>Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ</p>	<p>1.Прыжки вверх доставая бубен</p> <p>2.Ползание животом вверх на четвереньках с опорой на ступни и ладони</p> <p>3.Ласточка (в ОРУ)</p>	<p>П/и «Сети»</p>	<p>Отработать сохранение равновесия при «ласточке»</p>
	<p>Развивать равновесие и преодолевать чувство страха при ползании назад на скамейке</p> <p>Учить энергично отталкиваться двумя ногами</p>	<p>Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (построение в колонну или шеренгу за направляющим в зависимости от сигнала). ОРУ</p>	<p>1.Ползание по скамейке на четвереньках пятясь назад</p> <p>2.Прыжки через предметы в ходьбе с двух ног на две</p> <p>3.Ходьба по канату по «медвежьей»</p>	<p>П/и «Цветные ленты»</p>	<p>Отработать высокий захлест ногами при прыжке с двух ног на две через предметы</p>
3 недел	<p>Развивать силу ног</p> <p>Учить «сохранять» мяч под рукой</p> <p>Закреплять умения плавно работать кистью при отбивании</p>	<p>Построение. Ходьба, бег.</p> <p>Задание на внимание (Изменение вида ходьбы по звуковому сигналу).</p> <p>Перестроение в 2 колонны. ОРУ</p>	<p>1.Прыжки на 1 ноге по кругу</p> <p>2.Отбивание мяча одной рукой на месте и в ходьбе</p>	<p>П/и «Мотоциклисты»</p>	<p>Отработать ведение мяча</p>
	<p>Учить детей правильно переносить скакалку</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег.</p> <p>Задание на внимание и</p>	<p>Прыжки на короткой скакалке</p>	<p>П/и «Рыбак и рыбки»</p>	<p>Отработать мягкий перенос скакалки</p>

	Учить сочетать перенос скакалки и прыжка	ориентировку в пространстве. ОРУ с короткой скакалкой			
4 неделя	Учить детей сохранять равновесие на возвышенности Учить детей спрыгивать со скамейки на батут и на пол Закреплять умения поднимать живот при ползании с опорой на ступни и на руки	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание: в галопе поворачиваться то спиной, то лицом в круг в зависимости от сигнала. ОРУ. Задание на ориентировку в пространстве «чья колонна скорее соберется» ОРУ	1.Ходьба по скамейке с хлопком под коленом 2.Спрыгивание на батут 3.Ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни ладони спиной вперед	П/и «хитрая лиса»	Отработать сохранение осанки при хлопке под коленом
	Закреплять умения плавно работать кистью руки Обучить умению вести мяч	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Отбивание мяча правой и левой рукой на месте и в движении 2. Бросание мяча друг другу с хлопком и с отскоком от земли	П/и «Вьшибала»	Отработать ведение мяча

Январь

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
---	--------	---	---	-------------------------------------	------------------------

2 недели	1.Развивать ловкость рук с помощью броска и ловли мяча одной рукой 2.Учить ловить мяч, идти к нему на встречу	Построение в шеренгу и колону. Задание на внимание (по свистку менять направляющего).Задание на ориентировку в пространстве(перестроение в 2 и 1 круг в движении). ОРУ с мячом	1.Бросание мяча и ловля двумя руками 2.Бросание и ловля мяча одной рукой 3.Бросание и ловля мяча друг другу одной рукой	П/и «Вышибала»	Отработать не высокий бросок мяча, так чтоб его можно было поймать одной рукой
3 недели	1.Обучение мягкому отталкиванию мяча кистью руки 2.Учить отбивать мяч одной рукой на месте и в движении	Построение. Задание на внимание (чередование разных видов ходьбы с ходьбой по сигналу) и задание на ориентировку в пространстве (ходьба змейкой). ОРУ с мячом	1.Отбивание мяча двумя руками 2.Отбивание мяча одной рукой 3.Отбивание мяча одной рукой в движении	П/и «Горячий колобок» Игра малой подвижности «телефон»	Отработать движение кисти при отбивании мяча
	Учить детей до конца выполнять правила; развивать ловкость и выносливость	Построение. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	<i>Занятие, построенное на подвижных играх:</i> «возьми платочек», «волк во рву», «хвостики»		Отработать умения правильно ловить
4 недели	1.Учить правильному координированию рук при разноименном лазании	Построение. Задание на внимание (регулировать темп ходьбы с ритмом ударов в бубен) Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в 2 колонны в ходьбе через центр зала). ОРУ	1Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	П/и «Цветные ленты» Игра малой подвижности «Прятки с белочкой»	Отработать движения рук и ног
	1.Развивать силу рук 2.Учить детей мягко ловить мяч 3.Учить точному броску мяча из разных и.п.	Построение. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Катание друг другу набивного мяча 2.Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, из-за головы	П/и «Два мороза»	Закрепить энергичный толчок мяча

5 недель	1.Закреплять разноименный способ лазания	Построение. Ходьба. Задание на внимание (смена видов ходьбы по сигналу) и ориентировку в пространстве (ходьба и бег змейкой). ОРУ	1.Лазание по стенке разноименным способом	П/и «Горелки»	Отработать ритмичность лазания
	1.Учить детей плавно переносить скакалку 2.Обучать мягкому прыжку через скакалку сохраняя правильную осанку	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ со скакалкой	1.Прыжки через короткую скакалку	П/и «Ручеек» и «Удочка»	Отработать слитность переноса скакалки и прыжка

Февраль

1 неделя	Закреплять умения удерживать мяч между колен; учить детей ловить мяч от стены Упражнять в ведении мяча на месте и в движении Обучать мягкому движению кисти	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (в галопе менять положение корпуса-лицом спиной, по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (ходьба змейкой) ОРУ с большим мячом	1.Прыжки с мячом зажатым меж колен 2.Отбивание мяча об стенку и ловля 3.Отбивание мяча одной рукой на месте и в ходьбе	П/и«Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Гриб-прилип»	Отработать отбивание мяча в ходьбе, работу кистью руки
-----------------	---	--	--	--	--

	<p>Упражнять в сильном отталкивании ногами и юрком повороте при прыжке</p> <p>Закреплять умения сохранять статическое положение</p> <p>Учить детей координировать движения рук и ног при лазании</p>	<p>Построение в шеренгу. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание ориентировку в пространстве. ОРУ</p>	<p>1.Прыжки ноги вместе с поворотом кругом</p> <p>2.После прыжков «Ласточка»</p> <p>3. Лазание по стенке разноименным способом</p>	<p>П/и «Цветные ленты» Игра малой подвижности «Краски»</p>	<p>Отработать Юркий поворот при прыжке, сохранность прямого корпуса</p>
2 неделя	<p>Развивать силу рук Добиваться полного подтягивания руками</p> <p>Закреплять навыки сохранения равновесия</p>	<p>Построение в шеренгу. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ</p>	<p>1.Ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками</p> <p>2.Прыжки на одной ноге, удерживая на колене другой, согнутой ноги, мешочек с песком</p>	<p>П/и «Бездомный заяц»</p>	<p>Отработать удержание мешочка с песком на колене</p>
	<p>Развивать меткость</p> <p>Закреплять умения переносить центр тяжести с одной ноги на другую</p> <p>Упражнять в «хлестном» движении кисти руки</p>	<p>Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание (смена положения рук по свистку) и ориентировку в пространстве (бег змейкой) ОРУ с малым мячом</p>	<p>1.Метание в горизонтальную цель.</p> <p>2.Метание в движущуюся цель</p>	<p>Игровое упражнение «Кегельбан»</p>	<p>Отработать слитность движения</p>
	<p>Учить детей энергичному и быстрому отталкиванию одновременно двумя ногами</p> <p>Закреплять правильное исходное положение при прыжке в длину с места</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положения рук в ходьбе по свистку) и ориентировку в пространстве (перестроение в 2 и 4 через центр зала). ОРУ</p>	<p>1.Прыжки в длину с места</p> <p>2.Прыжки в длину с разбега</p> <p>3.Балансирование на ножной качалке</p>	<p>П/и «Удочка»</p>	<p>Упражнять в приземлении на обе ноги и сохранении равновесия</p>

	Учить сохранять темп бега перед отталкиванием при прыжках в длину Развивать равновесие				
	Учить удерживать обруч на талии Развивать силу рук	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с обручем	1. Крутить обруч на талии 2. Метание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову	П/и «Горелки»	Отработать движения бедрами при работе с обручем
4 недели					
	Упражнять в умении переносить скакалку Закреплять умения сохранять ритмичность прыжков	ОРУ со скакалкой	1. Прыжки на короткой скакалке. 2. Прыжки на длинной скакалке	П/и «Ручеек», Игра малой подвижности «Запрещенное движение»	Отработать плавный перенос скакалки
	Развивать у детей ловкость и быстроту, умение проигрывать. Учить детей соблюдать все правила	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	<i>Занятие, построенное на подвижных играх: «Волк во рву», «Светофор», «Краски»</i>		Отработать четкое выполнение правил

Март

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
---	--------	--	--	---	-------------------------------

1 не де ля	<p>Продолжать развивать равновесие, сохраняя при этом осанку и ритмичность ходьбы</p> <p>Учить детей перемещать ноги для прыжка, сохраняя равновесие</p> <p>Закреплять последовательное перенесение рук и ног при перелезании</p>	<p>Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. Задание на внимание (сменять вид ходьбы по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (перестроение тройками через центр зала) ОРУ с обручем</p>	<p>1.Ходьба по скамейке, на каждый шаг поднимать ногу, сгибая в колене, вперед и делать под нее хлопок</p> <p>2.Прыжки боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию</p> <p>3.Перелезание через (препятствие)скамейку</p>	<p>П/и «Бездомный заяц»</p>	<p>Отработать ритмичность поднимания ног и хлопка под коленом с прямой спиной</p>
	<p>Учить детей группироваться во время прыжка и выпрямляя ноги приземляться, сгибая ноги в коленях</p> <p>Обучать активному движению(помощи) ног и руки во время ползания</p>	<p>Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ</p>	<p>1.Прыжки в длину с места</p> <p>2.Ползание по полу на животе</p>	<p>П/ и «Удочка» Игра малой подвижности «Краски»</p>	<p>Отработать приземление на две ноги и сохранение равновесия при приземлении</p>
2 неде ля	<p>Закреплять координацию рук и ритмичность лазания</p>	<p>Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве.</p>	<p>1.Лазание по стенке разноименным способом с переходим на другой пролет</p>	<p>П/и «хвостики», Игра м/п «Прятки с белочкой»</p>	<p>Отработать координацию рук</p>
	<p>Обучать детей удерживать мяч между колен и прыгать в разных направлениях</p> <p>Совершенствовать умения работать с мячом</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в пару по сигналу в ходьбе) ОРУ с большим мячом</p>	<p>1 «Пингвины»-дети зажимают мяч меж колен. По удару в бубен прыгают вперед, по свистку в центр круга боком</p> <p>2. . «Ловкие ребята»-дети делятся на тройки и встают треугольником.1-ый бросает мяч вверх,2-ой ловит и бросает мяч вверх,3-ий ловит и бросает мяч</p>	<p>П/и «Вышибала» Эстафета «Быстро передай»:дети стоят в 2 шеренги. У первого в руках мяч. По свистку 1-ый начинает передавать мяч. Выигрывает команда в чьей мяч</p>	<p>Отработать хороший захват мяча коленями</p>

			<p>верх и т.д</p> <p>3.Бросание и ловля мяча от стены</p> <p>4.Бросание и ловля мяча в парах</p>	<p>быстрее доберется до последнего.</p>	
3 неделя	<p>Совершенствовать умения мягко приземляться на носки и сохранять равновесие на возвышенности</p> <p>Развивать силу рук и ритмичность подтягивания</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег.</p> <p>Задание на внимании (смена положений рук по свистку).</p> <p>Задание на ориентировку в пространстве (ходьба парами по свистку/в колонне). ОРУ</p>	<p>1.Прыжки вперед с продвижением по гимнастической скамейке</p> <p>2.Полазние по скамейке на спине подтягиваясь руками</p> <p>3.Ходьба по шнуру по медвежьи</p>	<p>П/и «Цепи»,игра малой подвижности «Тише едешь, дальше будешь»</p>	<p>Отработать «полное» подтягивание руками</p>
	<p>Учить группироваться в движении</p> <p>Закреплять умения катать обруч целенаправленно</p> <p>Обучать удерживать обруч на талии при вращении</p>	<p>Построение в шеренгу. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с палкой</p>	<p>1.Подлезание под веревку не касаясь руками пола.</p> <p>2.Катание обруча друг другу</p> <p>3.Вращение обруча на талии</p>	<p>П/и «Горелки» и «Гриб -прилип»</p>	<p>Отработать катание обруча в парах</p>
4 неделя	<p>Обучать хорошему маху коленом вперед при подскоках</p> <p>Учить удерживать живот наверху при ползании</p> <p>Развивать чувство динамического равновесия</p>	<p>Построение в шеренгу.</p> <p>Чередование ходьбы и бега.</p> <p>Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение из/в одного круга из/в 2 по свистку) ОРУ</p>	<p>1.Прыжки попеременно на одной и другой ноге продвигаясь вперед с активным взмахом рук, поднимая ногу коленом вперед</p> <p>2.Ползние на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони</p> <p>3.Ходьба по скамейке, посередине пролезть под натянутой веревкой, встать и идти дальше</p>	<p>П/и «Волк во рву»</p> <p>Игра малой подвижности «телефон»</p>	<p>Отработать подскоки</p>

	<p>Совершенствовать умения сохранять статическое равновесие</p> <p>Развивать ловкость</p> <p>Обучать ползанию на скамейке спиной назад</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег.</p> <p>Задание на внимание и ориентировку в пространстве.</p> <p>ОРУ</p>	<p>1.«Ласточка»</p> <p>2.Прыгать на одной ноге вперед, удерживая на колене другой, согнутой ноги мешочек с песком</p> <p>3.Ходьба по скамейке с мешочком на голове</p> <p>4. «Каракатица так и пятиться»</p> <p>Ползание по скамейке на четвереньках назад</p>	<p>П/и «Удочка», игра малой подвижности</p> <p>«запрещенное движение»</p>	<p>Отработать сохранение прямой осанки и положение головы при ходьбе с мешочком на голове</p>

Апрель

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
1 неделя	<p>Закреплять умения удерживать мяч между колен</p> <p>Развивать ловкость</p> <p>Обучать отбивать мяч двумя руками от вертикальной и горизонтальной поверхности в движении</p>	<p>Построение в шеренгу. Ходьба. Бег.Задание на внимание и ориентировку в пространстве(все идут в колонну по кругу, по свистку направляющий встает в центр круга и изображает фигуру, по второму свистку следующий выходит в центр и дополняет своей фигурой =>получается общая постановка)ОРУ</p>	<p>1. «Пингвины»</p> <p>2.Бег приставным шагом с подбрасыванием мяча вверх</p> <p>3.Отбивание мяча последовательно из обруча в обруч</p> <p>4.Бросок и ловля мяча одной рукой об стену</p>	<p>П/и «мяч в кругу»</p> <p>Игра малой подвижности</p> <p>«колечко, колечко»</p>	<p>Отработать галоп с подбрасыванием мяча</p>
	<p>Учить правильно переносить скакалку и совершенствовать ритmicность прыжков</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег.</p> <p>Задание на внимание и ориентировку в пространстве.</p> <p>ОРУ</p>	<p>1.Прыжки через короткую скакалку</p>	<p>П/и «Ручеек»</p> <p>Игра малой подвижности</p> <p>«Краски»</p>	<p>Отработать ритmicность прыжков</p>

2 неделя	<p>Обучать хорошему выносу бедра при прыжках Учить удерживать прямую спину при ползании Продолжать развивать равновесие</p>	<p>Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ</p>	<p>1.Прыжки вверх с разбега доставая предмет, подвешенный выше руки ребенка на 20-25 см 2.Ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони 3..Ходьба по канату по «медвежьи»</p>	<p>П/и «волк во рву»</p>	<p>Отработать ползание с опорой на ладони и ступни</p>
	<p>Закреплять координацию рук и ритмичность лазания Развивать силу плечевого пояса</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (смена направляющего в ходьбе змейкой по свистку). ОРУ</p>	<p>1.Лазание разноименным способом 2.Бросание друг другу набивного мяча из-за головы</p>	<p>П/и «Цветные ленты» . Игра малой подвижности «Ровным кругом»</p>	<p>Преодоление страха перед лазанием</p>
3 неделя	<p>Обучать правильной координации рук и ног, «хлестному» движению руки при броске и перенесению центра тяжести с одной ноги на другую</p>	<p>Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положения рук по свистку) и ориентировку в пространстве(змейка). ОРУ с малым мячом</p>	<p>1.Метание в горизонтальную цель 2.Метание в движущуюся цель</p>	<p>Игровое упражнение «Кегельбан» П/и «Мяч в кругу»</p>	<p>Отработать и.п. (положение рук и ног)</p>
	<p>Закреплять хороший толчок ногой и вынос бедра Развивать равновесие и сохранение правильной осанки при ходьбе на скамейке Развивать ловкость</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ на скамейке</p>	<p>1.Прыжки через 5-6 предметов, толкаясь одной ногой 2.Ходьба по скамейке на четвереньках с мешочком на голове 3.Прыжки на одной ноге удерживая на колене другой, согнутой ноги мешочек с песком</p>	<p>П/и «Сети» Игра малой подвижности «гриб - прилип»</p>	<p>Отработать положение головы при ходьбе с мешочком</p>

4 недели	Продолжать развивать статическое равновесие и силу плечевого пояса	Построение в шеренгу. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание (смена направляющего по сигналу). Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в тройки через центр зала). ОРУ	1. «Ласточка» 2. Катание и бросание друг другу набивного мяча из разных и.п	П/и «Бездомный заяц»	Отработать сохранение статического равновесия
	Учить детей отталкиваться одной ногой в обозначенном месте и приземляться на две ноги сохраняя равновесие	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с обручем	1. Прыжки в длину с разбега 2. Ходьба по канату приставляя пятку одной ноги к носку другой 3. Перелезание через препятствие (через скамейку)	П/и «Волк во рву»	Отработать сохранение равновесия при приземлении в прыжках

Май

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
1 недели	Закреплять умения удерживать мяч коленями совершая прыжки Развивать ловкость за счет работы с мячом	Построение. Разные виды ходьбы и бега в чередовании. Упражнение на внимание (по хлопку последний становится направляющим). Задание на ориентировку в пространстве (ходьба змейкой) ОРУ с обручами	1. Прыжки вперед, с зажатым между ног мячом 2. Бросание мяча вверх и ловля одной рукой 3. Бросание друг другу мяча с отскоком от земли одной и двумя руками <i>Игровое упражнение «Собачка» в парах (двое перебрасывают друг другу мяч, третий должен до него дотронуться)</i>	П/и «Вышибала»	Отработать ловлю мяча одной рукой
	Закреплять ритмичность лазания	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и	1. Лазание по стенке разноименным способом	П/и «цветные ленты», игра малой	Закрепить хват реки руками,

	Развивать силу руки и плечевого пояса	ориентировку в пространстве. ОРУ с палкой	2.Ползание по скамейке лежа на спине, подтягиваясь руками	подвижности «запрещенное движение»	разворот стопы колена при лазании
2 неделя	Обучать детей высоко поднимать колени и выдерживать ритм в ходьбе Учить детей делать хороши прогиб в спине во время спрыгивания Закреплять умения активно работать руками и ногами во время ползания на животе	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве («Чей круг быстрее соберется»). ОРУ	1.Ходьба по скамейке, руки в стороны, на каждый шаг поднимать согнутую в колене ногу и делать под ней хлопок 2.Прыжок с высоты 30 см 3.Ползание по полу на животе	П/и «Сети» Игра малой подвижности «краски»	Отработать высокое поднимание колена и сохранение прямой спины при ходьбе с хлопком под коленом
	Закреплять умения плавно переносить скакалку. Учить входить и выходить во время вращения большой скакалки	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ со скакалкой	Прыжки на длинной и короткой скакалке	П/и «Ручеек», «Удочка», игра малой подвижности «тише едешь дальше будешь»	Отработать ритмичность прыжков
3 неделя	Обучать движению талии для удержания обруча во время вращения Учить детей переходить с наклонной лестницы на вертикальную	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в 4 колонны) ОРУ	1.Крутить обруч на талии 2.Влезание по наклонной лестнице, сплезание по вертикальной	П/и «Горелки»	Отработать правильное и.п. при работе с обручем
	Закреплять умения удерживать мяч между колен Учить детей плавно работать кистью и сохранять правильное и и.п. во время отбивания мяча	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с мячом	1.Прыжки с зажатым между колен мячом 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и в движении Эстафета «мяч в обруч», «мяч снизу», «мяч над головой»	П/и «День и ночь»	Отработать работу кисти рук при обивании

4 недели	Вырабатывать хороший толчок одной ногой, хороший вынос бедра вверх и приземление на 2 ноги	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (в ходьбе перестроение в 2 и 1 колонну по сигналу). ОРУ с большим мячом	1. Прыжки вверх с разбега доставая рукой предмет 2. Прыжки в длину с места и с разбега	П/и «Волк во рву»	Отработать энергичный толчок ногой
	Закреплять сохранение статического равновесия Развивать силу ног Тренировать в подбивании одной ноги другой при галопе Закреплять умение удерживать таз и живот при ползании	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с малым мячом	1. «Ласточка» 2. Прыжки на одной ноге по кругу 3. Боковой галоп 4. Ползать на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони	П/и «Бездомный заяц»	Отработать положение корпуса при галопе

Эстафеты:

«Мяч в обруч».

Дети стоят в 2 колонны за линией старта. Перед линией старта лежат 4 обруча. По сигналу ребенок бежит с мячом в руках и ударяет один раз мяч об пол в обруче, ловит его и бежит дальше. Так в каждом обруче. Далее по прямой возвращается обратно. Выигрывает команда быстрее выполнившая задание

«Мяч сверху»

Дети стоят в 2 колонны. У первого в руках мяч. По сигналу первые не поворачиваясь назад начинают сверху передавать мяч. Выигрывает команда, в чьей быстрее мяч окажется у последнего игрока.

«Мяч снизу»

Дети стоят в 2 колонны, широко расставив ноги. У первого в руках мяч. По сигналу первые начинают передавать мяч снизу в конец. Выигрывает команда, в чьей мяч окажется быстрее у последнего игрока

Лето

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
	<p>Учить детей группироваться во время полета в прыжках в длину с места и приземляться на две ноги на пятки с перекатом на носки, удерживая равновесие Обучать попаданию толчковой ноги в место отталкивания</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (в галопе менять положение корпуса-лицом спиной, по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (ходьба змейкой) ОРУ</p>	<p>1.Прыжки в длину с места 2.Прыжки в длину с разбега</p>	<p>П/и «удочка», «волк во рву»</p>	<p>Отработать ритмичность бега при прыжках в длину с разбега</p>
	<p>Учить правильно метать вперед-вверх; закреплять умения переносить центр тяжести с одной ноги на другую</p>	<p>Построение в шеренгу. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание ориентировку в пространстве. ОРУ</p>	<p>1.Метание в даль</p>	<p>П/и «Дальше бросишь ближе бежать»</p>	<p>Отработать перенос центра тяжести с одной ноги на другую</p>
	<p>Учит детей правильно держать ракетку Обогащать представления детей о весе волана, о скорости его полета</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена темпа движения в зависимости от ритма ударов в бубен) и ориентировку в пространстве (разделение на 2 круга по сигналу). ОРУ</p>	<p>1.Удерживание ракеткой волана в ходьбе <i>Игровые упражнения</i> 1.Попади в круг 2.Кто дальше</p>	<p>П/и «Сети», игра м/п «Светофор»</p>	<p>Отработать хлестное движению кистью и перенос центра тяжести с одной ноги на другую</p>
	<p>Закреплять умения переносить скакалку и сохранять ритмичность прыжков Учить детей входить и выходить под вращающуюся</p>	<p>Построение в шеренгу. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ</p>	<p>1.Прыжки на короткой скакалке 2.Прыжки надлиной скакалке</p>	<p>П/и «», «Воробушки и кот»</p>	<p>Отработать сохранение правильной осанки при прыжках и легкость прыжков</p>

скакалку				
Учить детей ритмично перепрыгивать с двух ног на одну правильно распределяя центр тяжести; развивать силу ног	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную выстроиться в ходьбе в колонну за направляющим). ОРУ	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2.Прыжки на одной ноге	П/и «Классы»	Отработать последовательность прыжков с двух ног на одну
Развивать ловкость Закреплять представления о весе волана Учить совершать движения ракеткой без волана Обучать находить центр ракетки и подбивать волан	Построение в шеренгу. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	<i>Игровые упражнения</i> 1.«Волан навстречу волану» 2. «Кто дальше» 3.Имитация разных движений ракеткой без волана 4.Ходьба и с воланом на ракетке 5.Отбивание волана ракеткой	П/и «Совушка сова»	Отработать легкие удары волана ракеткой и способность удерживать его на одном месте
Совершенствовать ритмичность прыжков и перенос скакалки Учить выполнять прыжки на скакалке и выходить из под нее	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положения рук в ходьбе по свистку) и ориентировку в пространстве (перестроение в 2 и 4 через центр зала). ОРУ со скакалкой	1.Прыжки на короткой скакалке 2.Прыжки надлиной скакалке	Игра в «классики» П/и «Сети»	Отработать вход под скакалку
Учить детей ритмично перепрыгивать с двух ног на одну правильно распределяя центр тяжести; развивать силу ног	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную выстроиться в ходьбе в колонну за направляющим). ОРУ	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2.Прыжки на одной ноге	П/и «Классы»	Отработать последовательность прыжков с двух ног на одну
Развивать ловкость Совершенствовать умения ловить мяч и идти ему на встречу	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с мячом	1.Бросание мяча друг другу в парах из-за головы, от груди с отскоком от земли 2.Бросание мяча в стену одной	П/и «Вышибала», «мяч через сетку»	Отработать силу удара мяча о стену чтоб его поймать

			и двумя руками		
Развивать ловкость Отрабатывать удары ракеткой Учить детей совершать нижнюю подачу	Построение и перестроение в 2 шеренги, колонны. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание (смена направления движения по свистку) и ориентировку в пространстве (ходьба змейкой парами). ОРУ с воланом	1.«Волан навстречу волану» 2.Отбивание ракеткой волана 3.Нижняя подача	П/и «Цветные ленты»	Отработать нижнюю подачу	
Учить детей ритмично перепрыгивать с двух ног на одну правильно распределяя центр тяжести; развивать силу ног	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную выстроиться в ходьбе в колонну за направляющим). ОРУ	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2.Прыжки на одной ноге	П/и «Классы»	Отработать последовательность прыжков с двух ног на одну	
Учить детей не сильно подбивать мяч ногой, останавливать мяч ногой и совершать правильный удар ногой по мячу	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Ведение мяча ногой по прямой 2.Остановка мяча ногой 3.Удар ногой по мячу «щечкой»	П/и «подвижная цель»	Отработать удар ногой «щечкой»	
Продолжать развивать ловкость Совершенствовать умения отбивать волан и совершать нижнюю подачу	Построение. Разновидности ходьбы и бега. Задание на внимание (по свистку пеняем положение рук). Задание на ориентировку в пространстве (становиться в колонну или шеренгу в указанном месте). ОРУ с воланом	1.«Волан навстречу волану» 2.Отбивание ракеткой волана 3.Нижняя подача	П/и «Собачка с воланом»	Отработать умения находить центр ракетки и бить туда	
Учить детей ритмично перепрыгивать с двух ног на одну правильно распределяя центр тяжести; развивать	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную выстроиться	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2.Прыжки на одной ноге	П/и «Классы»	Отработать последовательность прыжков с двух ног на одну	

силу ног	в ходьбе в колонну за направляющим). ОРУ			
Закреплять умения вести мяч в заданном направлении и останавливать его ногой Обучать хорошему удару по неподвижному мячу и с нескольких шагов	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Ведение мяча ногой по прямой 2.Остановка мяча ногой 3.Удар ногой по мячу «щечкой» по неподвижному мячу, с 3 шагов	П/и «игра в футбол вдвоем»	Отработать удар по неподвижному мячу с нескольких шагов
Продолжать развивать ловкость Закреплять умения подбивать волан ракеткой	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба змейкой со сменой направляющего по сигналу).ОРУ с воланом	1.Волан навстречу волану 2. «Подбей волан»	П/и «бадминтон»	Отработать умения посылать волан друг другу
Учить детей ритмично перепрыгивать с двух ног на одну правильно распределяя центр тяжести; развивать силу ног	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную выстроиться в ходьбе в колонну за направляющим). ОРУ	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2.Прыжки на одной ноге	П/и «Классь»	Отработать последовательность прыжков с двух ног на одну
Учить детей регулировать направления мяча Обучать приему мяча с отскоком от стены Развивать глазомер и меткость	Построение. Разные виду ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Ведение мяча ногой по прямой/змейкой 2.Удар мяча ногой в стенку и прием его 3.Удар мяча по воротам	П/и «Вышибала»	Отработать несильный удар по мячу чтоб регулировать его направление
Развивать ловкость Совершенствовать умения подбивать волан и совершать нижнюю подачу	Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание (Изменение вида ходьбы по звуковому сигналу). Перестроение в 2 колонны. ОРУ	1.Волан навстречу волану 2. «Подбей волан» 3.Нижняя подача	П/и «бадминтон»	Отработать несильный и целенаправленный удар по волану

	<p>Учить детей ритмично перепрыгивать с двух ног на одну правильно распределяя центр тяжести; развивать силу ног</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную выстроиться в ходьбе в колонну за направляющим). ОРУ</p>	<p>1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2.Прыжки на одной ноге</p>	<p>П/и «Классь»</p>	<p>Отработать последовательность прыжков с двух ног на одну</p>
--	--	---	--	---------------------	---

Комплексно - тематическое планирование в блоке совместной деятельности с детьми ГБДОУ детский сад №29

Месяц	Мероприятие	Группы
Сентябрь	Диагностические мероприятия.	Средние, старшие и подготовительные группы
Октябрь	Подготовка сборной команды для участия в соревнованиях «1-ые старты»	Подготовительные группы
Ноябрь	“ День матери”. Отборочные соревнования” Папа мама и я спортивная семья”.	Все группы Подготовительные группы
Декабрь	Финал Спортивных соревнований ‘Папа мама и я спортивная семья”.	Подготовительные группы
Январь	Зимние фантазии , Святочные гуляния. Зимние забавы- досуги, развлечения.	Старшие, подготовительные группы
Февраль	Встреча с интересными людьми. Проведение образовательных мероприятий нравственно патриотического воспитания.. Проведение досуга к празднику " 23 ФЕВРАЛЯ”.	Подготовительные группы
Март	“8марта- женский день”. Подготовка сборной команды для участия в соревнованиях «Веселые старты»	Подготовительные группы
Апрель	Участие в соревнованиях посвященных “Дню космонавтике”. Проведение образовательных мероприятий нравственно – патриотического характера, формирование представлений о малой родине и Отечестве. Физкультурный досуг «Игры нашего двора!» Экологический квест “ Спасем природу”.	Старшие, подготовительные группы
Май	Проведение образовательных мероприятий нравственно- патриотического характера посвященных “ Дню победы “. Единый день ПДД Досуг “ Моя безопасность”. Диагностические мероприятия. Подготовка к спортивным соревнованиям посвященным “ Дню защиты детей.”	Средние, старшие и подготовительные группы Подготовительные группы
Июнь	Участие в соревнованиях посвященным “Дню защиты детей”. Досуг посвященный “Дню защиты детей”. День России. Досуг посвященный Дню России.	

Июль	День семьи, любви и верности.	
Август	День физкультурника. День Государственного флага Российской Федерации.	

2.3 План мероприятий:

План работы педагога Захаровой О. А.

№	Период/месяц	Название мероприятия	Оснащение среды
	сентябрь	Выступление на родительских собраниях «Одежда для занятий и внешний вид ребенка»	Подготовка материалов для проведения мониторинга Оформление «педагогической копилки» сценарии к спортивным досугам, соревнованиям, конспекты занятий; фото, видео материалы, презентации.
	октябрь	Районные «Первые старты» Консультация «Профилактика плоскостопия».	Подготовить материал для игр и упражнений с мячом. Изготовление атрибутов, эмблем к спортивным соревнованиям, праздникам, тематическим досугам;
	ноябрь	Районные соревнования «Папа, мама и я - спортивная семья» «Маршрут здоровья» - формирование в семье понятия здоровый образ жизни. «День матери» средние группы	Подготовка материалов и оборудования для проведения «Спортивных мероприятий» Подготовка к досугу.
	декабрь	Финал соревнований «Папа, мама и я спортивная семья». Сценарий досуга «Зимние забавы» - все группы.	Пополнение картотеки подвижных игр. Оформление картотеки спортивных девизов, речевок, считалок.
	январь	Мастер – класс для родителей совместно с детьми «Вместе весело играть. Потребность ребенка в подвижных играх».	Подготовка материалов и оборудования для проведения спортивных мероприятий ко «Дню защитника отечества» и мероприятия на улице «Зимние забавы»
	февраль	Спортивный досуг посвященный 23 февраля. Сценарий - подготовительные группы	Продолжать пополнять коллекцию аудиозаписей для музыкальных разминок Подготовка материалов для консультации «Игры и развлечения на воздухе. Методика проведения подвижных игр на воздухе»
	март	Досуг- «Игры нашего двора»- дети дошкольного возраста	Материал для проведения Тематического дня «Игры нашего двора – развитие двигательной активности»
	апрель	Районные «Веселые старты», посвященные Дню Космонавтики	Подбор и изготовление пособий к «Неделе здоровья» Подготовка материалов для проведения

		Консультация для педагогов «Развитие физических качеств с помощью подвижных игр ».	мониторинга. Подборка игр со скакалкой, подбор атрибутов для досуга на улице. Консультация «Развитие физических качеств с помощью подвижных игр ».
	май	Районные «Веселые старты», посвященные Дню защиты детей Анкетирование родителей, педагогов.	Анализ результатов мониторинга Подбор атрибутов к подвижным играм.
	Летний период	Досуг посвященный Дню защиты детей. Досуг посвященный дню России. Экологический квест. День семьи, любви и верности.	Подготовка инвентаря, оборудования, методических материалов по проведению летних занятий, досугов (праздников),

2.4 Формы взаимодействия инструктора по физической культуре и родителей.

Месяц	Группы	Формы работы	Тема
Сентябрь	Средние, старшие и подготовительные группы	Выступление на родительских собраниях	“Гигиенические требования к одежде”. “ Внешний вид ребенка”.
	Все группы	Консультация для родителей	“ Правильная обувь для ребенка - это важно!”.
	Средние группы	Анкетирование	«Спортивные традиции нашей семьи»
	Средние группы	Консультация для родителей	“ Проигрывать это не плохо”.
Октябрь	Старшие и подготовительные группы	Досуг с родителями	“День мяча”.
	Все группы	Консультация для родителей	“ Возрастные особенности формирования стопы у детей дошкольного возраста”.
Ноябрь			
	Подготовительные группы	Проведение отборочных соревнований	“ Папа мама и я спортивная семья”.
	Все группы	Консультация для родителей.	“ Здоровая спина”.
Декабрь	Подготовительные группы	Финал соревнований.	“ Папа мама и я спортивная семья”.
	Все группы	Консультация для родителей.	“Вместе с мамой, вместе с папой. Игровые упражнения для предупреждения развития плоскостопия у детей”.
Январь	Все группы	Консультация для родителей.	“ Зимние забавы с детьми”.
Февраль	Подготовительные группы	Досуг с родителями	”Праздник 23 февраля”.
	Все группы	Консультация для родителей	“ Витамины”.
Март	Все группы	Консультация для	“ Весной здоровье укрепляем”.

		родителей	
Апрель	Старшие и подготовительные группы	Досуг с родителями	“ Игры нашего двора”.
	Все группы	Консультация для родителей	“Правильное закаливание- залог здоровья”.
Май	Все группы	Консультация для родителей	“ Как провести лето весело и с пользой для здоровья?”.

2.5 Формы взаимодействия с воспитателями

Перспективный план работы Взаимодействие физ. инструктора и воспитателей.

Срок проведения	Тема консультаций	С кем проводится
Сентябрь	«Гигиеническое значение спортивной формы»	Воспитатели всех групп
Октябрь	Подведение итогов диагностики.	Воспитатели всех групп
Ноябрь	« О.Р.У методические указания »	Воспитатели всех групп
Декабрь	«Значение физ. минуток»	Воспитатели всех групп
Февраль	«Взаимосвязь физического воспитания на развитие речи детей дошкольного возраста»	Воспитатели всех групп
Март	«Весенние подвижные игры»	Воспитатели старших групп
Апрель	«Подвижные игры по ПДД»	Воспитатели старших групп
Май	«Подвижные игры на свежем воздухе»	Воспитатели всех групп

2.6. Рабочая программа воспитания.

. Пояснительная записка.

1). Программа воспитания основана на воплощении национального воспитательного идеала, который понимается как высшая цель образования, нравственное (идеальное) представление о человеке.

- 2). Под воспитанием понимается деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде⁹.
- 3). Основу воспитания на всех уровнях, начиная с дошкольного, составляют традиционные ценности российского общества. Традиционные ценности - это нравственные ориентиры, формирующие мировоззрение граждан России, передаваемые от поколения к поколению, лежащие в основе общероссийской гражданской идентичности и единого культурного пространства страны, укрепляющие гражданское единство, нашедшие свое уникальное, самобытное проявление в духовном, историческом и культурном развитии многонационального народа России¹⁰.
- 4). Программа воспитания предусматривает приобщение детей к традиционным ценностям российского общества - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России¹.
- 5). Вся система ценностей российского народа находит отражение в содержании воспитательной работы ДОО, в соответствии с возрастными особенностями детей.
- 6). Ценности Родина и природа лежат в основе патриотического направления воспитания.
- 7). Ценности милосердие, жизнь, добро лежат в основе духовно-нравственного направления воспитания
- 8). Ценности человек, семья, дружба, сотрудничество лежат в основе социального направления воспитания.
- 9). Ценность познание лежит в основе познавательного направления воспитания.
- 10). Ценности жизнь и здоровье лежат в основе физического и оздоровительного направления воспитания.
- 11). Ценность труд лежит в основе трудового направления воспитания.
- 12). Ценности культура и красота лежат в основе эстетического направления воспитания.
- 13). Целевые ориентиры воспитания следует рассматривать как возрастные характеристики возможных достижений ребёнка, которые коррелируют с портретом выпускника ДОО и с традиционными ценностями российского общества.

¹ Пункт 5 Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей, утверждённых Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2022, № 46, ст. 7977).

14).С учётом особенностей социокультурной среды, в которой воспитывается ребёнок, в программе воспитания находит отражение взаимодействие всех субъектов воспитательных отношений. Реализация Программы воспитания предполагает социальное партнерство ДОО с другими учреждениями образования и культуры (музеи, театры, библиотеки, и другое), в том числе системой дополнительного образования детей.

15).Структура Программы воспитания включает три раздела: целевой, содержательный и организационный.

16).Пояснительная записка не является частью рабочей программы воспитания в ДОО.

. Целевой раздел Программы воспитания.

Цели и задачи воспитания.

Общая цель воспитания в ДОО - личностное развитие каждого ребёнка с учётом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества, что предполагает:

- 1) формирование первоначальных представлений о традиционных ценностях российского народа, социально приемлемых нормах и правилах поведения;
- 2) формирование ценностного отношения к окружающему миру (природному и социокультурному), другим людям, самому себе;
- 3) становление первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с традиционными ценностями, принятыми в обществе нормами и правилами.

Общие задачи воспитания в ДОО:

- 4) содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом;
- 5) способствовать становлению нравственности, основанной на духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- 6) создавать условия для развития и реализации личностного потенциала ребёнка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию;
- 4) осуществлять поддержку позитивной социализации ребёнка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей.

. Направления воспитания.

Патриотическое направление воспитания.

1) Цель патриотического направления воспитания - содействовать формированию у ребёнка личностной позиции наследника традиций и культуры, защитника Отечества и творца (созидателя), ответственного за будущее своей страны.

2) Ценности - Родина и природа лежат в основе патриотического направления воспитания. Чувство патриотизма возникает у ребёнка вследствие воспитания у него нравственных качеств, интереса, чувства любви и уважения к своей стране — России, своему краю, малой родине, своему народу и народу России в целом (гражданский патриотизм), ответственности, ощущения принадлежности к своему народу.

3) Патриотическое направление воспитания базируется на идее патриотизма как нравственного чувства, которое вырастает из культуры человеческого бытия, особенностей образа жизни и её уклада, народных и семейных традиций.

4) Работа по патриотическому воспитанию предполагает: формирование «патриотизма наследника», испытывающего чувство гордости за наследие своих предков (предполагает приобщение детей к истории, культуре и традициям нашего народа: отношение к труду, семье, стране и вере); «патриотизма защитника», стремящегося сохранить это наследие (предполагает развитие у детей готовности преодолевать трудности ради своей семьи, малой родины); «патриотизма созидателя и творца», устремленного в будущее, уверенного в благополучии и процветании своей Родины (предполагает конкретные каждодневные дела, направленные, например, на поддержание чистоты и порядка, опрятности и аккуратности, а в дальнейшем - на развитие всего своего населенного пункта, района, края, Отчизны в целом).

Духовно-нравственное направление воспитания.

5) Цель духовно-нравственного направления воспитания - формирование способности к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, индивидуально-ответственному поведению.

6) Ценности - жизнь, милосердие, добро лежат в основе духовно- нравственного направления воспитания.

7) Духовно-нравственное воспитание направлено на развитие ценностно-смысловой сферы дошкольников на основе творческого взаимодействия в детско-взрослой общности, содержанием которого является освоение социокультурного опыта в его культурно-историческом и личностном аспектах.

Социальное направление воспитания.

8) Цель социального направления воспитания - формирование ценностного отношения детей к семье, другому человеку, развитие дружелюбия, умения находить общий язык с другими людьми.

9) Ценности - семья, дружба, человек и сотрудничество лежат в основе социального направления воспитания.

10) В дошкольном детстве ребёнок начинает осваивать все многообразие социальных отношений и социальных ролей. Он учится действовать сообща, подчиняться правилам, нести ответственность за свои поступки, действовать в интересах других людей. Формирование ценностно-смыслового отношения ребёнка к социальному окружению невозможно без грамотно выстроенного воспитательного процесса, в котором проявляется личная социальная инициатива ребёнка в детско- взрослых и детских общностях.

11) Важной составляющей социального воспитания является освоение ребёнком моральных ценностей, формирование у него нравственных качеств и идеалов, способности жить в соответствии с моральными принципами и нормами и воплощать их в своем поведении. Культура поведения в своей основе имеет глубоко социальное нравственное чувство - уважение к человеку, к законам человеческого общества. Конкретные представления о культуре поведения усваиваются ребёнком вместе с опытом поведения, с накоплением нравственных представлений, формированием навыка культурного поведения.

Познавательное направление воспитания.

12) Цель познавательного направления воспитания - формирование ценности познания.

13) Ценность - познание лежит в основе познавательного направления воспитания.

14) В ДОО проблема воспитания у детей познавательной активности охватывает все стороны воспитательного процесса и является неременным условием формирования умственных качеств личности, самостоятельности и инициативности ребёнка. Познавательное и духовно-нравственное воспитание должны осуществляться в содержательном единстве, так как знания наук и незнание добра ограничивает и деформирует личностное развитие ребёнка.

15) Значимым является воспитание у ребёнка стремления к истине, становление целостной картины мира, в которой интегрировано ценностное, эмоционально окрашенное отношение к миру, людям, природе, деятельности человека.

Физическое и оздоровительное направление воспитания.

1) Цель физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

2) Ценности - жизнь и здоровье лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

3) Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

Трудовое направление воспитания.

16) Цель трудового воспитания - формирование ценностного отношения детей к труду, трудолюбию и приобщение ребёнка к труду.

17) Ценность - труд лежит в основе трудового направления воспитания.

18) Трудовое направление воспитания направлено на формирование и поддержку привычки к трудовому усилию, к доступному напряжению физических, умственных и нравственных сил для решения трудовой задачи; стремление приносить пользу людям. Повседневный труд постепенно приводит детей к осознанию нравственной стороны труда. Самостоятельность в выполнении трудовых поручений способствует формированию ответственности за свои действия.

29.2.2.2. Эстетическое направление воспитания.

1) Цель эстетического направления воспитания - способствовать становлению у ребёнка ценностного отношения к красоте.

2) Ценности - культура, красота, лежат в основе эстетического направления воспитания.

3) Эстетическое воспитание направлено на воспитание любви к прекрасному в окружающей обстановке, в природе, в искусстве, в отношениях, развитие у детей желания и умения творить. Эстетическое воспитание через обогащение чувственного опыта и

развитие эмоциональной сферы личности влияет на становление нравственной и духовной составляющих внутреннего мира ребёнка. Искусство делает ребёнка отзывчивее, добрее, обогащает его духовный мир, способствует воспитанию воображения, чувств. Красивая и удобная обстановка, чистота помещения, опрятный вид детей и взрослых содействуют воспитанию художественного вкуса.

. Целевые ориентиры воспитания.

1) Деятельность воспитателя нацелена на перспективу становления личности и развития ребёнка. Поэтому планируемые результаты представлены в виде целевых ориентиров как обобщенные «портреты» ребёнка к концу раннего и дошкольного возрастов.

2) В соответствии с ФГОС ДО оценка результатов воспитательной работы не осуществляется, так как целевые ориентиры основной образовательной программы дошкольного образования не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

Целевые ориентиры воспитания детей раннего возраста (к трем годам).

Направление воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Патриотическое	Родина, природа	Проявляющий привязанность к близким людям, бережное отношение к живому
Духовно-нравственное	Жизнь, милосердие, добро	Способный понять и принять, что такое «хорошо» и «плохо». Проявляющий сочувствие, доброту.
Социальное	Человек, семья, дружба, сотрудничество	Испытывающий чувство удовольствия в случае одобрения и чувство огорчения в случае неодобрения со стороны взрослых. Проявляющий интерес к другим детям и способный бесконфликтно играть рядом с ними. Проявляющий позицию «Я сам!». Способный к самостоятельным (свободным) активным действиям в общении.
Познавательное	Познание	Проявляющий интерес к окружающему миру. Любознательный, активный в поведении и деятельности.
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни и здоровья, владеющий основными способами укрепления здоровья – физическая культура, закаливание, утренняя гимнастика, личная гигиена, безопасное поведение и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.

Трудовое	Труд	Поддерживающий элементарный порядок в окружающей обстановке. Стремящийся помогать старшим в доступных трудовых действиях. Стремящийся к результативности, самостоятельности, ответственности в самообслуживании, в быту, в игровой и других видах деятельности (конструирование, лепка, художественный труд, детский дизайн и другое).
Эстетическое	Культура и красота	Проявляющий эмоциональную отзывчивость на красоту в окружающем мире и искусстве. Способный к творческой деятельности (изобразительной, декоративно-оформительской, музыкальной, словесно-речевой, театрализованной и другое).

Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения программы.

Направления воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Патриотическое	Родина, природа	Любящий свою малую родину и представление о своей стране - России, испытывающий чувство привязанности к родному дому, близким людям.
Духовно- нравственное	Жизнь, милосердие, добро	Различающий основные проявления добра, принимающий и уважающий традиционные ценности семьи и общества, правдивый, способный к сочувствию и заботе, к нравственному поступку. Способный не оставаться равнодушным к горю, проявлять заботу; Самостоятельно различать основные отрицательные и положительные человеческие качества, иногда прибегая к совету взрослого в ситуациях морального выбора.

Социальное	Человек, семья, дружба, сотрудничество	Проявляющий ответственность за свои действия и поведение; принимающий и уважающий различия между людьми. Владеющий основами речевой культуры. Дружелюбный и доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, способный взаимодействовать со взрослыми и сверстниками на основе общих интересов и дел.
Познавательное	Познание	Любознательный, наблюдательный, испытывающий потребность в самовыражении, в том числе творческом. Проявляющий активность, самостоятельность, инициативу в познавательной, игровой, коммуникативной и продуктивных видах деятельности и в самообслуживании. Обладающий первичной картиной мира на основе традиционных ценностей.
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества. Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.

Трудовое	Труд	Понимающий ценность труда в семье и в обществе на основе уважения к людям труда, результатам их деятельности. Проявляющий трудолюбие при выполнении поручений и в самостоятельной деятельности.
Эстетическое	Культура и красота	Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, поступках, искусстве. Стремящийся к отображению прекрасного в продуктивных видах деятельности.

Содержательный раздел Программы воспитания.

Уклад образовательной организации.

- 1) В данном разделе раскрываются особенности уклада ДОО.
- 2) Уклад, в качестве установившегося порядка жизни ДОО, определяет мировосприятие, гармонизацию интересов и возможностей совместной деятельности детских, взрослых и детско-взрослых общностей в пространстве дошкольного образования.
- 3) Уклад ДОО - это её необходимый фундамент, основа и инструмент воспитания.
- 4) Уклад задает и удерживает ценности воспитания для всех участников образовательных отношений: руководителей ДОО, воспитателей и специалистов, вспомогательного персонала, воспитанников, родителей (законных представителей), субъектов социокультурного окружения ДОО.
- 5) Основные характеристики (целесообразно учитывать в описании): цель и смысл деятельности ДОО, её миссия; принципы жизни и воспитания в ДОО; образ ДОО, её особенности, символика, внешний имидж; отношения к воспитанникам, их родителям (законным представителям), сотрудникам и партнерам ДОО; ключевые правила ДОО; традиции и ритуалы, особые нормы этикета в ДОО; особенности РППС, отражающие образ и ценности ДОО; социокультурный контекст, внешняя социальная и культурная среда ДОО (учитывает этнокультурные, конфессиональные и региональные особенности).

Воспитывающая среда образовательной организации.

- 1) Воспитывающая среда раскрывает ценности и смыслы, заложенные в укладе. Воспитывающая среда включает совокупность различных условий, предполагающих возможность встречи и взаимодействия детей и взрослых в процессе приобщения к традиционным ценностям российского общества. Пространство, в рамках которого происходит процесс воспитания, называется воспитывающей средой. Основными характеристиками воспитывающей среды являются её содержательная насыщенность и структурированность.
- 2) При описании воспитывающей среды целесообразно учитывать:

условия для формирования эмоционально-ценностного отношения ребёнка к окружающему миру, другим людям, себе;

условия для обретения ребёнком первичного опыта деятельности и поступка в соответствии с традиционными ценностями российского общества;

условия для становления самостоятельности, инициативности и творческого взаимодействия в разных детско-взрослых и детско-детских общностях, включая разновозрастное детское сообщество.

Общности образовательной организации.

6) Общность характеризуется системой связей и отношений между людьми, основанной на разделяемых всеми её участниками ценностных основаниях, определяющих цели совместной деятельности.

7) В ДОО, прежде всего, следует выделить следующие общности:

педагог - дети, родители (законные представители) - ребёнок (дети), педагог - родители (законные представители).

8) Разработчикам необходимо описать:

ценности и цели: профессионального сообщества, профессионально-родительского сообщества и детско-взрослой общности;

особенности организации всех общностей и их роль в процессе воспитания детей.

особенности обеспечения возможности разновозрастного взаимодействия детей.

Задачи воспитания в образовательных областях.

9) Для проектирования содержания воспитательной работы необходимо соотнести направления воспитания и образовательные области.

10) Содержание Программы воспитания реализуется в ходе освоения детьми дошкольного возраста всех образовательных областей, обозначенных в ФГОС ДО:

Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие» соотносится с патриотическим, духовно-нравственным, социальным и трудовым направлениями воспитания;

Образовательная область «Познавательное развитие» соотносится с познавательным и патриотическим направлениями воспитания;

Образовательная область «Речевое развитие» соотносится с социальным и эстетическим направлениями воспитания;

Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие» соотносится с эстетическим направлением воспитания;

Образовательная область «Физическое развитие» соотносится с физическим и оздоровительным направлениями воспитания.

11) Решение задач воспитания в рамках образовательной области «Социально-коммуникативное развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Родина», «Природа», «Семья», «Человек», «Жизнь», «Милосердие», «Добро», «Дружба», «Сотрудничество», «Труд». Это предполагает решение задач нескольких направлений воспитания:

воспитание любви к своей семье, своему населенному пункту, родному краю, своей стране;

воспитание уважительного отношения к ровесникам, родителям (законным представителям), соседям, другим людям вне зависимости от их этнической принадлежности;

воспитание ценностного отношения к культурному наследию своего народа, к нравственным и культурным традициям России;

содействие становлению целостной картины мира, основанной на представлениях о добре и зле, прекрасном и безобразном, правдивом и ложном;

воспитание социальных чувств и навыков: способности к сопереживанию, общительности, дружелюбия, сотрудничества, умения соблюдать правила, активной личностной позиции.

создание условий для возникновения у ребёнка нравственного, социально значимого поступка, приобретения ребёнком опыта милосердия и заботы;

поддержка трудового усилия, привычки к доступному дошкольнику напряжению физических, умственных и нравственных сил для решения трудовой задачи;

формирование способности бережно и уважительно относиться к результатам своего труда и труда других людей.

12) Решение задач воспитания в рамках образовательной области «Познавательное развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Человек», «Семья», «Познание», «Родина» и «Природа», что предполагает:

воспитание отношения к знанию как ценности, понимание значения образования для человека, общества, страны;

приобщение к отечественным традициям и праздникам, к истории и достижениям родной страны, к культурному наследию народов России;

воспитание уважения к людям - представителям разных народов России независимо от их этнической принадлежности;

воспитание уважительного отношения к государственным символам страны (флагу, гербу, гимну);

воспитание бережного и ответственного отношения к природе родного края, родной страны, приобретение первого опыта действий по сохранению природы.

13) Решение задач воспитания в рамках образовательной области «Речевое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Культура», «Красота», что предполагает:

владение формами речевого этикета, отражающими принятые в обществе правила и нормы культурного поведения;

воспитание отношения к родному языку как ценности, умения чувствовать красоту языка, стремления говорить красиво (на правильном, богатом, образном языке).

14) Решение задач воспитания в рамках образовательной области «Художественно-эстетическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Красота», «Культура», «Человек», «Природа», что предполагает:

воспитание эстетических чувств (удивления, радости, восхищения, любви) к различным объектам и явлениям окружающего мира (природного, бытового, социокультурного), к произведениям разных видов, жанров и стилей искусства (в соответствии с возрастными особенностями);

приобщение к традициям и великому культурному наследию русского народа, шедеврам мировой художественной культуры с целью раскрытия ценностей «Красота», «Природа», «Культура»;

становление эстетического, эмоционально-ценностного отношения к окружающему миру для гармонизации внешнего мира и внутреннего мира ребёнка;

формирование целостной картины мира на основе интеграции интеллектуального и эмоционально-образного способов его освоения детьми;

создание условий для выявления, развития и реализации творческого потенциала каждого ребёнка с учётом его индивидуальности, поддержка его готовности к творческой самореализации и сотворчеству с другими людьми (детьми и взрослыми).

15) Решение задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

формирование у ребёнка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническим нормам и правилами;

воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.

Формы совместной деятельности в образовательной организации.

Работа с родителями (законными представителями).

Работа с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста должна строиться на принципах ценностного единства и сотрудничества всех субъектов социокультурного окружения ДОО.

Разработчиками рабочей программы воспитания должны быть учтены и описаны виды и формы деятельности по организации сотрудничества педагогов и родителей (законных представителей), используемые в ДОО в процессе воспитательной работы (указываются конкретные позиции, имеющиеся в общеобразовательной организации или запланированные): родительское собрание; педагогические лектории; родительские конференции; круглые столы;

родительские клубы, клубы выходного дня; мастер-классы;

иные формы взаимодействия, существующие в ДОО.

Указанные формы взаимодействия с родителями (законными представителями) являются примерными. Разработчики могут указать любые иные актуальные для ДОО формы.

События образовательной организации.

Событие предполагает взаимодействие ребёнка и взрослого, в котором активность взрослого приводит к приобретению ребёнком собственного опыта переживания той или иной ценности. Событийным может быть не только организованное мероприятие, но и спонтанно возникшая ситуация, и любой режимный момент, традиции утренней встречи детей, индивидуальная беседа, общие дела, совместно реализуемые проекты и прочее.

Проектирование событий позволяет построить целостный годовой цикл методической работы на основе традиционных ценностей российского общества. Это поможет каждому педагогу спроектировать работу с группой в целом, с подгруппами детей, с каждым ребёнком.

Разработчикам рабочей программы воспитания необходимо описать:

проекты воспитательной направленности; праздники; общие дела; ритмы жизни (утренний и вечерний круг, прогулка); режимные моменты (прием пищи, подготовка ко сну и прочее); свободная игра; свободная деятельность детей.

Указанные события являются примерными. Разработчики могут указать любые иные воспитательные события.

Совместная деятельность в образовательных ситуациях. Совместная деятельность в образовательных ситуациях является ведущей формой организации совместной деятельности взрослого и ребёнка по освоению ООП ДО, в рамках которой возможно решение конкретных задач воспитания.

Воспитание в образовательной деятельности осуществляется в течение всего времени пребывания ребёнка в ДОО.

Разработчикам рабочей программы воспитания необходимо описать основные виды организации совместной деятельности и отметить как воспитательный потенциал.

К основным видам организации совместной деятельности в образовательных ситуациях в ДОО можно отнести (указываются конкретные позиции, имеющиеся в ДОО или запланированные):

ситуативная беседа, рассказ, советы, вопросы;
социальное моделирование, воспитывающая (проблемная) ситуация, составление рассказов из личного опыта;
чтение художественной литературы с последующим обсуждением и выводами, сочинение рассказов, историй, сказок, заучивание и чтение стихов наизусть;
разучивание и исполнение песен, театрализация, драматизация, этюды-инсценировки;
рассматривание и обсуждение картин и книжных иллюстраций, просмотр видеороликов, презентаций, мультфильмов;
организация выставок (книг, репродукций картин, тематических или авторских, детских поделок и тому подобное),
экскурсии (в музей, в общеобразовательную организацию и тому подобное), посещение спектаклей, выставок;
игровые методы (игровая роль, игровая ситуация, игровое действие и другие); демонстрация собственной нравственной позиции педагогом, личный пример педагога, приучение к вежливому общению, поощрение (одобрение, тактильный контакт, похвала, поощряющий взгляд).

Указанные формы совместной деятельности являются примерными. Разработчики могут указать любые иные актуальные формы организации совместной деятельности в образовательных ситуациях.

Организация предметно-пространственной среды. Реализация воспитательного потенциала предметно-пространственной среды может предусматривать совместную деятельность педагогов, обучающихся, других участников образовательных отношений по её созданию, поддержанию, использованию в воспитательном процессе (указываются конкретные позиции, имеющиеся в ДОО или запланированные):

знаки и символы государства, региона, населенного пункта и ДОО; компоненты среды, отражающие региональные, этнографические и другие особенности социокультурных условий, в которых находится ДОО;

компоненты среды, отражающие экологичность, природосообразность и безопасность;

компоненты среды, обеспечивающие детям возможность общения, игры и совместной деятельности;

компоненты среды, отражающие ценность семьи, людей разных поколений, радость общения с семьей;

компоненты среды, обеспечивающие ребёнку возможность познавательного развития, экспериментирования, освоения новых технологий, раскрывающие красоту знаний, необходимость научного познания, формирующие научную картину мира;

компоненты среды, обеспечивающие ребёнку возможность посильного труда, а также отражающие ценности труда в жизни человека и государства;

компоненты среды, обеспечивающие ребёнку возможности для укрепления здоровья, раскрывающие смысл здорового образа жизни, физической культуры и спорта;

компоненты среды, предоставляющие ребёнку возможность погружения в культуру России, знакомства с особенностями традиций многонационального русского народа.

Вся среда ДОО должна быть гармоничной и эстетически привлекательной. При выборе материалов и игрушек для ППС необходимо ориентироваться на продукцию отечественных и территориальных производителей. Игрушки, материалы и оборудование должны соответствовать возрастным задачам воспитания детей дошкольного возраста и иметь документы, подтверждающие соответствие требованиям безопасности.

. Социальное партнерство.

Реализация воспитательного потенциала социального партнерства предусматривает (указываются конкретные позиции, имеющиеся в ДОО или запланированные):

участие представителей организаций-партнеров в проведении отдельных мероприятий (дни открытых дверей, государственные и региональные, праздники, торжественные мероприятия и тому подобное);

участие представителей организаций-партнеров в проведении занятий в рамках дополнительного образования;

проведение на базе организаций-партнеров различных мероприятий, событий и акций воспитательной направленности;

реализация различных проектов воспитательной направленности, совместно разрабатываемых детьми, родителями (законными представителями) и педагогами с организациями-партнерами.

Организационный раздел Программы воспитания

Кадровое обеспечение.

В данном разделе могут быть представлены решения в образовательной организации в соответствии с ФГОС ДО по разделению функционала, связанного с планированием, организацией, реализацией, обеспечением воспитательной деятельности; по вопросам повышения квалификации педагогов в сфере воспитания; психолого-педагогического сопровождения обучающихся, в том числе с ОВЗ и других категорий; привлечению специалистов других организаций (образовательных, социальных, правоохранительных и других).

Нормативно-методическое обеспечение.

Для реализации программы воспитания ДОО рекомендуется использовать практическое руководство «Воспитателю о воспитании», представленное в открытом доступе в электронной форме на платформе институтвоспитания.рф.

В этом разделе могут быть представлены решения на уровне ДОО организации по принятию, внесению изменений в должностные инструкции педагогов по вопросам воспитательной деятельности, ведению договорных отношений, сетевой форме организации образовательного процесса, сотрудничеству с социальными партнерами, нормативному, методическому обеспечению воспитательной деятельности. Представляются ссылки на локальные нормативные акты, в которые вносятся изменения в связи с утверждением рабочей программы воспитания.

Требования к условиям работы с особыми категориями детей.

По своим основным задачам воспитательная работа в ДОО не зависит от наличия (отсутствия) у ребёнка особых образовательных потребностей.

В основе процесса воспитания детей в ДОО должны лежать традиционные ценности российского общества. Необходимо создавать особые условия воспитания для отдельных категорий обучающихся, имеющих особые образовательные потребности: дети с инвалидностью, дети с ограниченными возможностями здоровья, дети из социально уязвимых групп (воспитанники детских домов, дети из семей мигрантов, и так далее), одаренные дети и другие категории.

Инклюзия подразумевает готовность образовательной системы принять любого ребёнка независимо от его особенностей (психофизиологических, социальных, психологических, этнокультурных, национальных, религиозных и других) и обеспечить ему оптимальную социальную ситуацию развития.

Программа предполагает создание следующих условий, обеспечивающих достижение целевых ориентиров в работе с особыми категориями детей:

1) направленное на формирование личности взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребёнку с особыми образовательными потребностями предоставляется возможность выбора деятельности, партнера и средств; учитываются особенности деятельности, средств её реализации, ограниченный объем личного опыта детей особых категорий;

2) формирование игры как важнейшего фактора воспитания и развития ребёнка с особыми образовательными потребностями, с учётом необходимости развития личности ребёнка, создание условий для самоопределения и социализации детей на основе

социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения;

3) создание воспитывающей среды, способствующей личностному развитию особой категории дошкольников, их позитивной социализации, сохранению их индивидуальности, охране и укреплению их здоровья и эмоционального благополучия;

4) доступность воспитательных мероприятий, совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности с учётом особенностей развития и образовательных потребностей ребёнка; речь идет не только о физической доступности, но и об интеллектуальной, когда созданные условия воспитания и применяемые правила должны быть понятны ребёнку с особыми образовательными потребностями;

5) участие семьи как необходимое условие для полноценного воспитания ребёнка дошкольного возраста с особыми образовательными потребностями.

3. Организационный раздел.

3.1 Структура реализации образовательного процесса.

ГРУППА	ВОЗРАСТ	ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
СРЕДНЯЯ	4-5 ЛЕТ	20 МИН. 1 РАЗ В НЕДЕЛЮ
СТАРШАЯ	5-6 ЛЕТ	25 МИН. 2 РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО ПОДГРУППАМ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ	6-7 ЛЕТ	30 МИН. 2 РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО ПОДГРУППАМ

Расписание занятий (возраст 4-5 года)

Средняя группа № 1	Понедельник 09.00-09.20	
Средняя группа № 2		Пятница 09.00-09.20

Расписание занятий (возраст 5-6 лет)

Старшая группа № 1	Понедельник 09.30-10.20	Среда 09.00-09.50
Старшая группа № 2	Вторник 09.00-09.50	Четверг 09.00-09.50

Расписание занятий (возраст 6-7 лет)

Подготовительная группа № 1	Среда 10.10-11.10	Пятница 10.10-11.10
Подготовительная группа № 2	Вторник 10.40-11.40	Четверг 10.10-- 11.10

3.2 Методическое обеспечение образовательного процесса и развивающая предметно - пространственная среда.

Методическое обеспечение программы

1. Е.Р. Железнова

- Развивающая гимнастика с предметами и подвижные игры

2. Л.Д. Глазырина

-Физическая культура – дошкольникам. – М.: Владос, 2004.

-Физическая культура в средней, старшей, подготовительной группе детского сада. – М.: Владос, 2005.

3..Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин

-Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошко. учреждений - М.: Гуманитар. изд. центр Владос, 2005.

4.Н.С. Голицына

-Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: Скрипторий, 2004.

- План работы воспитателя по физической культуре. - М.: Скрипторий 2003, 2007.

5.М.Д. Маханева

-С физкультурой дружить - здоровым быть. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.

6.Т.С. Овчинникова

-Подвижные игры, физминутки и упражнения с речью и музыкой. - СПб.:Каро, 2006.

7.Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова

-Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений. – М.: Мозаика-синтез, 1999.

8.М.А. Рунова

-Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.

-Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3-4 (4-, 5-7) лет (с учетом уровня двигательной активности): Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2006.

9.А.П. Щербак

-Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М.: Владос, 1999.

10.В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак

-Физкультурные праздники в детском саду. – М.: Просвещение, 2003.

11.Т.Е. Харченко

-Организация двигательной деятельности детей в детском саду. - СПб.: Детство-Пресс, 2010.

12.С.О. Филиппова

-Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. - СПб.: Детство-Пресс, 2005.

-Мир движений мальчиков и девочек: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. - СПб.: Детство-Пресс, 2001.

Развивающая предметно - пространственная среда.

В спортивном зале очень много различного оборудования :Мягкие модули “Альма” обручи, скакалки, мячи - большие, маленькие набивные, канаты, скамейки, подушечки, баскетбольные кольца, спортивный тренажер ” Кузнечик”, гимнастические маты. Для сюжетно - ролевых игр используются элементы костюмов, маски.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства физкультурного зала, а также приспособлена для реализации Программы. Материалы, оборудование и инвентарь для развития детей

дошкольного возраста подобран в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья.

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования обеспечивает:

- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики;
- участие в подвижных играх;
- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей;
- возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды;

РППС предполагает возможность изменений в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.