

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МДОУ д/с №6  
Протокол № 1  
от «30» 08 2021 года



Утверждаю  
заведующий МДОУ д/с №6  
Н.Н. Верещагина  
Приказ № 133-02-а  
от «30» 08 2021 года

**Рабочая программа  
общеразвивающей направленности  
для детей среднего и  
старшего дошкольного возраста  
МДОУ д/с №6  
на 2021-2022 учебный год**

Разработала:  
инструктор  
по физической культуре  
Курмаева С.Ж.

## **Содержание**

### **1.Целевой раздел**

|  |       |
|--|-------|
| 1.Пояснительная записка  | 3     |
| 1.1.Цели, задачи,принципы образовательной программы                          | 4-5   |
| 1.2.Краткая характеристика особенностей психофизиологического развития детей | 6-9   |
| 1.3.Целевые ориентиры освоения образовательной программы                     | 10-11 |

### **2.Содержательный раздел**

|  |       |
|--|-------|
| 2.1.Содержание образовательной работы с детьми   | 12    |
| 2.2.Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет | 12-14 |
| 2.3.Задачи содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5лет.   | 15-17 |
| 2.4 Задачи содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет   | 17-20 |
| 2.5.Комплексно-тематическое планирование   | 20-52 |
| 2.5.Система педагогической диагностики достижения планируемых результатов  | 52-53 |
| 2.6.Взаимодействие с социальными   | 53    |

### **3.Организационный раздел**

|   |    |
|---|----|
| 3.1 Структура реализации рабочей программы                | 54 |
| 3.2.Структура реализации образовательной деятельности     | 54 |
| 3.3.Создание развивающей предметно-пространственной среды | 55 |

Информационно-методическое обеспечение образовательной деятельности .Образовательная область «Физическое развитие».

### **Приложения.**

## **I. Целевой раздел**

### **1. Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа разработана инструктором по физической культуре.

Программа спроектирована с учётом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов воспитанников, на основе основной образовательной программы МДОУ д/с №6, разработанной в соответствии с примерной инновационной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой, издание пятое (инновационное), дополненное и переработанное, 2019 год.

Рабочая программа является нормативно-управленческим документом, обосновывающим выбор цели, содержания, применяемых методик и технологий, форм организации воспитательно-образовательного процесса в МДОУ. Она представляет собой модель процесса воспитания и обучения детей, охватывающую все основные моменты их жизнедеятельности с учетом приоритетности видов детской деятельности в определенном возрастном периоде, обеспечивает разностороннее гармоничное развитие детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям: физическому, социально-коммуникативному, познавательно-речевому и художественно-эстетическому развитию.

В основе разработки программы:

- Федеральный Закон «Об образовании в РФ» 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ
- Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой, разработанная в соответствии с ФГОС.
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28 сентября 2020 года N 28
- Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" от 30 июня 2020 года N 16 (с изменениями на 24 марта 2021 года)
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» действует с 01.01.2014г.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г. № 1014 «Об утверждении порядка и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования».

## 1.1 Цели, задачи, принципы образовательной программы.

Целью рабочей программы является развитие физических, интеллектуальных, духовно-нравственных, эстетических и личностных качеств ребёнка, творческих способностей, а также развитие предпосылок учебной деятельности.

Реализация цели осуществляется в процессе разнообразных видов деятельности:

1. Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения).

2. Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов.

3. Самостоятельная деятельность детей.

4. Взаимодействие с семьями детей по реализации рабочей программы.

Исходя из поставленной цели, формируются следующие задачи:

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

обеспечение равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

обеспечение преемственности основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования;

создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

формирование общей культуры личности воспитанников, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;

обеспечение вариативности и разнообразия содержания образовательных программ и организационных форм уровня дошкольного образования, возможности формирования образовательных программ различной направленности с учётом образовательных потребностей и способностей воспитанников;

формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;

определение направлений для систематического межведомственного взаимодействия, а также взаимодействия педагогических и общественных объединений (в том числе сетевого).

Таким образом, решение программных задач осуществляется в совместной деятельности взрослых и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

Познавательный материал равномерно распределен по времени, чтобы дети получали информацию постепенно, в определённой системе, поэтому нами используется комплексно-тематическое планирование.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач: развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Принципы, сформулированные на основе особенностей Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования в соответствии с ФГОС ДО:

соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);

соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);

обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников.

## **1.2. Краткая характеристика особенностей психофизиологического развития детей.**

### **Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет)**

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (3 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (3 – 4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закаляющих процедур.

В 5 – 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений, повышается уровень физических способностей, стимулируется участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равномерного физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых предметов не должна превышать 100 – 150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 – 7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 – 35 минут.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности по сути являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

#### **Анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста.**

**Рост и масса тела.** Рост детей в дошкольном возрасте увеличивается неравномерно — вначале до 4—6 см в год, а затем в период от 4 до 5<sup>1</sup>/<sub>2</sub> лет у мальчиков и на 6—7-м году у девочек рост несколько ускоряется — до 6—8 см в год (так называемое первое физиологическое вытяжение). Ориентировочно можно считать, что начиная с 1 года ребенок ежегодно вырастает в среднем на 5 см.

Ежегодная прибавка массы тела в дошкольном возрасте составляет в среднем 2 кг: за 4-й год жизни — примерно 1,6 кг, за 5-й — около 2 кг, за 6-й и 7-й — по 2,5 кг. К 6—7 годам масса тела ребенка примерно равна удвоенной массе его тела в возрасте 1 года. Точная оценка физического развития ребенка возможна только на основании сравнения показателей его роста и массы тела с показателями стандартных ростовесовых таблиц или кривых.

**Анатомо-физиологические особенности органов и систем.** Кожа утолщается, становится более эластичной и стойкой к механическому воздействию, количество кровеносных сосудов в ней уменьшается, но еще относительно велико. К 6 годам строение дермы приближается к таковому у взрослых, но кератинизация рогового слоя эпидермиса еще не закончена. Толщина волос увеличивается с 0,08 мм в конце первого года жизни до 0,2 мм к 6—7 годам.

В подкожной клетчатке процессы гиперплазии прекращаются, число жировых клеток становится постоянным. К 5—7 годам в полостях организма и в забрюшинном пространстве появляются скопления жировой ткани, что уменьшает подвижность внутренних органов.

Нарастает масса мышечной ткани, продолжают дифференцировка мышечных волокон и соединительнотканного каркаса мышц, развитие нервно-мышечных окончаний. К 6—7 годам мышцы кисти достигают развития, позволяющего начать обучение ребенка письму, лепке и т.п. С 6—7 лет интенсивно увеличивается сила мышц.

Интенсивность обмена в костной ткани снижается. Содержание кальция в скелете увеличивается со 179 г в 3 года до 239 г в 6 лет. Окостенение скелета не закончено, в нем еще много хрящевой ткани. К четвертому году жизни значительно уменьшается поясничный лордоз, в связи с чем исчезает свойственное детям раннего возраста выпячивание живота. К 5—6 годам форма позвоночника становится такой же, как у взрослого, однако фиксация позвоночника еще несовершенна.

К 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> годам обычно прорезываются все 20 молочных зубов, с 5—6 лет они начинают выпадать, сменяясь постоянными. В дошкольном возрасте рост лицевого черепа опережает рост мозгового, продолжают формироваться придаточные пазухи носа (околоносовые пазухи). К 4 годам развивается нижний носовой ход.

В конце дошкольного возраста завершается формирование грудной клетки. Ребра постепенно принимают такое же расположение, как у взрослого, развивается дыхательная мускулатура, появляется так называемое реберное дыхание.

До 6—7 лет голосовая щель, трахея и бронхи остаются узкими. Слизистая оболочка дыхательных путей нежная, богата кровеносными сосудами. Увеличиваются масса легких, число альвеол, просвет бронхиол. К 5—7 годам заканчивается формирование структуры ацинуса. Дыхательный объем возрастает со 114 мл в 3 года до 156 мл в 6 лет, минутный объем дыхания — соответственно с 2900 до 3200 см<sup>3</sup>. К 6 годам потребность в кислороде достигает максимальной величины — 9,2 мл/мин/кг (что вдвое выше, чем у взрослых). Дыхание становится более глубоким и редким, на одно дыхательное движение приходится 3<sup>1</sup>/<sub>2</sub>—4 удара пульса. Частота дыханий уменьшается с 30—35 в 1 мин в 1 год до 23—25 в 1 мин к 5—7 годам. При аускультации легких до 5—7 лет определяется пуэрильное дыхание.

Сердечно-сосудистая система становится более работоспособной и выносливой. Увеличиваются масса сердца и сила сердечных сокращений. Форма и расположение сердца почти такие же, как у взрослых. Границы относительной сердечной тупости в 2—6 лет: верхний край — второе межреберье, левый край — на 1—2 см кнаружи от левой среднеключичной линии, правый край — немного кнутри от правой окологрудинной линии (не доходит до середины расстояния между правой окологрудинной линией и правым краем грудины). Верхушечный толчок сердца при осмотре определяется в пятом межреберье, несколько кнаружи от правой среднеключичной линии.

Постепенно урежается частота сердечных сокращений: в 3 года она составляет 105 ударов в 1 мин, в 5 лет — 100 ударов в 1 мин, в 7 лет — 85—90 ударов в 1 мин. АД повышается в среднем с 95/60 мм рт. ст. в 3—4 года до 100/65 мм рт. ст. в 7 лет. Для ориентировочного расчета артериального давления можно пользоваться следующими формулами: для систолического АД —  $90 + 2n$ , диастолического —  $60 + n$  ( $n$  — возраст в годах).

Происходит дальнейшее развитие желудочно-кишечного тракта. С 2 до 5 лет длина пищевода увеличивается с 13 до 16 см, диаметр — с 13 до 15 мм, расстояние от зубов до входа в желудок — с 22,5—24 до 26—27,9 см. Возрастают масса и емкость желудка, удлиняется кишечник. Повышаются масса и размеры поджелудочной железы и печени, совершенствуются их функции. У детей 5—7-летнего возраста нижний край печени выступает из-под правой реберной дуги на 1—2 см по среднеключичной линии. В связи с увеличением секреции пищеварительных желез, повышением активности пищеварительных ферментов более совершенным становится пищеварение. Частота опорожнений кишечника в дошкольном возрасте — 1—2 раза в сутки.

Увеличиваются масса и размеры почек. С 5 лет строение клубочка нефрона такое же, как у взрослых. Число мочеиспусканий уменьшается с 10 раз в сутки в 3 года до 6—7 в 7 лет. В 3 года ребенок выделяет до 800—900 мл мочи в сутки, в 7 лет — до 1000—1300 мл. Клиренс эндогенного креатинина соответствует показателям взрослых.

Развивается кроветворная система, возрастает масса костного мозга. Изменяется состав крови: в 4—5 лет происходит повторный перекрест в лейкоцитарной формуле, когда число нейтрофилов и лимфоцитов практически выравнивается. Увеличиваются масса вилочковой железы, масса и размеры селезенки. Продолжает возрастать число лимфатических узлов, развивается лимфоидный аппарат носоглотки, желудочно-кишечного тракта.

Происходит дальнейшее совершенствование иммунной системы, нарастает уровень комплемента. Повышается синтез иммуноглобулинов: содержание в крови иммуноглобулинов М достигает уровня взрослого человека к 4—5 годам, а



иммуноглобулинов G — в 5—6 лет. Уровень иммуноглобулинов A в дошкольном возрасте ниже, чем у взрослых.

Развиваются железы внутренней секреции. Совершенствуется гипоталамо-гипофизарная система, увеличиваются размеры гипофиза. Достаточный уровень секреции трояных гормонов гипофиза обеспечивает нормальную динамику роста ребенка и правильное функционирование периферических желез внутренней секреции. Возрастает масса щитовидной железы, гормоны которой необходимы не только для процессов роста, но и для дифференцировки ц.н.с., нормального интеллектуального и психомоторного развития ребенка. Продолжается дифференцировка зон в коре надпочечников. Существенных изменений в уровне половых гормонов не происходит, но отмечается дальнейшее развитие половых желез (яичек, яичников), их «подготовка» к периоду полового созревания увеличивается масса паращитовидных желез.

Продолжается развитие центральной и периферической нервной систем. Возрастает масса головного мозга. Совершенствуются проводящие пути ц.н.с. и нервные окончания в цефалокаудальном направлении: к 3—5 годам в основном завершается миелинизация нервных волокон. После 3 лет появляются шейное и поясничное утолщения спинного мозга, его масса к 3—5 годам утраивается по сравнению с массой при рождении.

Происходит дальнейшее развитие органов чувств. Заметно увеличиваются размеры и масса глазных яблок. У детей 6 лет еще продолжают процессы формирования рефракции, начинает развиваться глубинное зрение. К 6 годам острота зрения достигает 0,86. Объемное восприятие предметов и способность различать цвета хуже, чем у детей школьного возраста. Повышаются острота слуха и способность к дифференцировке звуков. В 6-летнем возрасте острота слуха на слова ниже, чем на тоны. Улучшается обоняние — возрастают чувствительность к запахам и способность к их дифференцировке.

Совершенствуются психика, интеллект и двигательные навыки. В этом возрасте дети уже достаточно определенно выражают различные эмоции, у них развиваются определенные черты характера, формируются моральные понятия, представления об обязанностях. Дети повторяют многие действия взрослых; в качестве модели для подражания они, как правило, выбирают близких родственников. В это время особенно большое значение имеют устойчивые и доброжелательные взаимоотношения в семье.

Словарный запас постепенно увеличивается до 2 тыс. слов и более. В разговоре дети уже используют сложные фразы и предложения, легко запоминают стихи; могут составить небольшой рассказ. Они начинают уверенно держать в руках карандаш, рисуют различные предметы, животных.

В 2<sup>1/2</sup>—3 года параллельно с интеллектуальным развитием происходит половая ориентация ребенка, которая окончательно формируется в дошкольном возрасте. Уже в 3 года большинство детей могут назвать не только свой возраст, но и пол. В возрасте 4—6 лет дети начинают играть в «родителей», «дочки-матери», «больницу», выполняя (на уровне своего понимания) роль одного из родителей. При этом проявляется определенный интерес к половым различиям. Во время игр, при расспросе взрослых и сверстников дети постепенно получают информацию о строении наружных половых органов и определенные сведения о деторождении.

**Особенности патологии.** Незаконченность процессов кератизации рогового слоя эпидермиса, относительно недостаточное развитие эластических волокон способствуют снижению защитных свойств кожи, более легкому ее инфицированию, развитию дерматитов, мацерации. В связи с недостаточными окостенением и фиксацией позвоночника сохраняется склонность к развитию нарушенной осанки, искривлений позвоночника (см. Кифоз, Сколиоз). Интенсивное

развитие лимфоидного кольца носоглотки предрасполагает к возникновению аденоидов. В дошкольном возрасте нередко наблюдаются ангина, заболевания органов дыхания.

### **1.3. Целевые ориентиры освоения образовательной программы.**

**Целевые ориентиры освоения программы детьми младшего дошкольного возраста**

**Физическое развитие**

**Ребенок:**

- проходит по гимнастической скамейке;
- ударяет мяч об пол и ловит его двумя руками;
- обладает развитой крупной моторикой, выражает стремление осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.);
- обладает навыками элементарной ориентировки в пространстве, (движение по сенсорным дорожкам и коврикам, построения и перестроения по ориентирам и т.д.);
- реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним;
- выполняет по образцу взрослого, а затем самостоятельно простейшие построения и перестроения, физические упражнения в соответствии с указаниями инструктора по физической культуре (воспитателя);
- стремится принимать активное участие в подвижных играх;
- использует предметы домашнего обихода, личной гигиены, выполняет орудийные действия с предметами бытового назначения с незначительной помощью взрослого;
- с незначительной помощью взрослого стремится поддерживать опрятность во внешнем виде, выполняет основные культурно-гигиенические действия, ориентируясь на образец и словесные просьбы взрослого.

**Целевые ориентиры освоения программы детьми среднего дошкольного возраста**

**Физическое развитие**

**Ребенок:**

- проходит по скамейке, перешагивая незначительные препятствия (например, кубики, мешочки);
- отбивает мяч о землю одной рукой несколько раз подряд;
- бегает, преодолевая препятствия: обегая кегли, пролезает в обруч и др.;
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (несколько раз);
- поочередно прикасается большим пальцем к кончикам пальцев той же руки (от мизинца к указательному и обратно);
- выполняет двигательные цепочки из трех-пяти элементов;
- самостоятельно перестраивается в звенья с опорой на ориентиры;
- выполняет общеразвивающие упражнения, ходьбу, бег в заданном темпе;

- выполняет движения с речевым и музыкальным сопровождением (по образцу, данному взрослым, самостоятельно);
- элементарно описывает по вопросам взрослого свое самочувствие, может привлечь внимание взрослого в случае плохого самочувствия, боли и т. д.;
- самостоятельно и правильно умывается, моет руки, самостоятельно следит за своим внешним видом, соблюдает культуру поведения за столом, самостоятельно одевается и раздевается, ухаживает за вещами личного пользования.

## **Целевые ориентиры освоения программы детьми старшего дошкольного возраста**

### **Физическое развитие**

#### **Ребенок:**

- выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых;
- выполняет согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;
- выполняет разные виды бега;
- сохраняет заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы;
- осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
- знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;
- владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

## **Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:**

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

## **Образовательная область «Физическая развитие»:**

- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
- может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см, в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- может перебрасывать мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на 1-2, соблюдать интервалы во время передвижения.
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- следит за правильной осанкой.
- участвует в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, волейбол).

## **II Содержательный раздел**

### **2.1. Содержание образовательной работы с детьми.**

Содержание психолого-педагогической работы с детьми дается по образовательным областям: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое», «Физическое развитие». Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, обязательным психологическим сопровождением.

#### **Образовательная область «Физическое развитие»**

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

**2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей дошкольного возраста**

**2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3 - 4 лет**

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:**

1. развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно;
2. формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;
3. формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
4. формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
5. совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений; введение в игры более сложных правил со сменой видов движений;
6. развитие умения энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед;
7. принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см;
8. закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;
9. обучение хвату за перекладину во время лазанья;
10. закрепление умения ползать.

**Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

1. поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитание интереса к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
2. формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
3. формирование желания и умения кататься на санках, трёхколёсном велосипеде, лыжах. Развитие умения самостоятельно садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Развитие умения надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место;
4. развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие; выполнять правила в подвижных играх;
5. развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организация подвижных игр с правилами. Поощрение самостоятельных игр детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

**Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

*1. Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой

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

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

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка, через линию, шнур, через 4-6 линий (поочерёдно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

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

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

## *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочерёдно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передача мяча друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одновременное поднимание и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лёжа на животе: сгибание и разгибание ног (поочерёдно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подъем на носки; поочерёдное выставление ноги на носок вперёд, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без неё; приседания, вынося руки вперёд;

приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочерёдное поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки.

**Скольжение.** Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

**Катание на велосипеде.** Катание на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

### *4. Подвижные игры*

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

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

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

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

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

## **2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4 - 5 лет**

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

### ***Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта***

Формирование правильной осанки. Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения. Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Развитие умения перелезть с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве. Формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие Формирование умения прыгать через короткую скакалку. Закрепление умения принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливости) Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другими предметами. Закрепление умения кататься на трёхколёсном

велосипеде по прямой, по кругу. Совершенствование умения ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

### ***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании***

Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений. Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Приучение детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 45 минут

Развитие активности детей в разнообразных играх. Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки. Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр. Приучение детей к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

### ***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

#### ***1. Основные движения***

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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



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

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

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

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

## **2. Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперёд-назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за голову, разведение их в стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание, разжимание кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперёд, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекалывание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над полом: поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя. Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперёд рук, плеч и головы, лёжа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подъем на носки; поочередно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочередное поднимание ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и перекалывание предметов с места на место стопами ног

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

## **3. Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Скатывание на санках с горки, торможение при спуске с неё, подъем с санками на гору.

**Скольжение.** Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.

**Ходьба на лыжах.** Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подъем на склон прямо ступающим шагом, полу ёлочкой (прямо и наискось). Ходьба на лыжах на дистанцию до 500 м.

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

**Катание на велосипеде.** Катание на трёхколёсном и двухколёсном велосипедах по прямой, по кругу. Повороты направо и налево.

#### **4. Подвижные игры**

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

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

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

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

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

**Народные игры.** «У медведя во бору».

#### **2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5 - 6 лет**

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

#### ***Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта***

Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.

Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.

Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Совершенствование двигательных умений и навыков детей.

Закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствование умения выполнять прыжки в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Закрепление умения сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Закрепление умений ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой), ориентироваться в пространстве. Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

#### ***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании***

Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.

Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Формировать привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место. Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа. Во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

### ***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

#### ***1. Основные движения***

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

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

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

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

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд), одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз), бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу,

из-за головы, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг) Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

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

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

## *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднятие рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднятие рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднятие рук вверх-назад попеременно, одновременно. Поднятие и опускание кистей; сжимание и разжимание пальцев.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднятие согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения лёжа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка)

## *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске.

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

**Ходьба на лыжах.** Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повороты на месте и в движении. Подъем на горку лесенкой, спуск с неё в низкой стойке. Ходьба на лыжах в медленном темпе на дистанцию 1-2 км.

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

**Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельное катание на двухколёсном велосипеде по прямой, повороты налево и направо. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

## *4. Спортивные игры*

**Городки.** Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

**Элементы баскетбола.** Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

**5. Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

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

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПО РАЗВИТИЮ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ  
В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

| Ходьба, бег   | Равновесие  | Прыжки   | Метание   | Лазание   |
|---|---|--|---|---|
| <b>1 квартал</b>  |   |  |   |   |
| Ходьба «стайкой», в колонне друг за другом, на носках, по кругу, взявшись за руки, с остановкой на сигнал. Бег друг за другом, на носках, убегать от догоняющего. | Ходить по прямой и извилистой дорожке. Ходить между линиями (20 см), ходить по доске (15 см).   | Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (2-3 м), вокруг предметов и между ними. Прыжки через линию. | Катание мяча 2-мя руками друг другу (1,5 м) под дуги, между предметами. Ловля мяча, брошенного воспитателем.    | Ползание на четвереньках по прямой, проползая в воротики, змейкой между предметами.                             |
| <b>2 квартал</b>  |   |  |   |   |
| Ходьба, высоко поднимая колени; парами, держась за руки; за ведущим по ориентирам; змейкой между предметами; с изменением темпа Бег                               | Ходить по гимнастической скамейке; ходить, перешагивая предметы, рейки лестницы. Пробегать между линиями. Бег с остановкой на сигнал. | Прыжки через несколько линий поочередно, в длину с места, прыжки в глубину (20-25 см)                            | Бросать мяч вверх, ловить его двумя руками. Отбивать мяч об пол. Бросать мяч в цель. Бросать мешочек в корзину. | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, подлезание боком в воротики. Лазание по лесенке-стремянке. |

|   |  |   |  |  |
|---|--|---|--|--|
| враспынную;<br>с остановкой<br>по сигналу<br>.Догонять<br>убегающих   |  |   |  |  |
| 3 квартал   |  |   |  |  |
| Ходьба в<br>разных<br>направлениях,<br>с заданиями.<br>Бег парами,<br>взявшись за<br>руки; с<br>изменением<br>темпа, бег на<br>скорость | Ходьба по<br>шнур, по<br>плоскому<br>обручу, по<br>наклонной<br>доске (20 см).<br>Пробовать<br>стоять на одной<br>ноге | Прыжки через<br>предметы (5<br>см), в высоту с<br>места; через<br>линии<br>поочередно (4-<br>6). Пытаться<br>прыгать на<br>одной ноге | Метание<br>предметов в<br>горизонтальную<br>и вертикальную<br>цель и на<br>дальность | Ползание<br>между<br>предметами,<br>подлезание под<br>скамейку<br>(прямо и<br>боком). Лазание<br>по<br>гимнастической<br>стенке. |
| 4 квартал   |  |   |  |  |
| Ходьба и бег,<br>меняя темп,<br>змейкой, в<br>разных<br>направлениях.   | Выполнять<br>задания на<br>ограниченной<br>поверхности   | Пытаться<br>прыгать на<br>одной ноге  | Метание разных<br>предметов в<br>цели, игры с<br>мячом                               | Лазание по<br>гимнастической<br>стенке;<br>ползание,<br>выполняя<br>разные<br>игровые<br>задания                                 |

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПО РАЗВИТИЮ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ  
В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

| Ходьба, бег   | Равновесие  | Прыжки  | Метание   | Лазание   |
|---|---|---|---|---|
| 1   |   |   |   |   |
| Ходьба<br>обычная, на<br>носках, в<br>пятках, в<br>полу-<br>приседе, с<br>предметами<br>в руках,<br>змейкой. Бег<br>в колонне по<br>одному,<br>змейкой<br>между | Ходьба с<br>перешагивание<br>м через<br>предметы,<br>ходьба по<br>гимнастической<br>скамейке с<br>разным<br>положением<br>рук, по шнуру<br>прямо. | На двух ногах<br>с поворотами<br>кругом, с<br>продвижением<br>вперед на 2-х<br>ногах, из<br>обруча в обруч,<br>через 2 линии. | Катание мячей<br>между линиями<br>(15-20 см),<br>между<br>предметами,<br>друг другу.<br>Бросание мяча<br>вверх, ловля<br>его. | Ползание на<br>четвереньках<br>между<br>предметами,<br>прокатывая мяч.<br>Подлезать в<br>воротики прямо<br>и боком.<br>Лазание по<br>лесенке-<br>стремянке. |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
| предметами,<br>по кругу.   |  |  |   |  |
| 2  |  |  |   |  |
| Ходьба с поворотами, с остановкой на сигнал, со сменой темпа, в парах. Бег в парах, враспынную, приставным шагом (прямой галоп).   | Ходьба по шнуру боком приставным шагом, по гимнастической скамейке с предметом в руках. Стоять на одной ноге, вторая согнута в колене.   | Спрыгивать с возвышений, прыгать через предметы (высота 15 см). В длину с места.   | Отбивать двумя и одной рукой мяч от пола; бросать и ловить мяч в паре. Метать в цель мячи и мешочки в горизонтальную и вертикальную цели. Катать набивные мячи. | Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, на животе (подтягивание); подлезание под различные препятствия. Влезать на гимнастическую стенку. |
| 3  |  |  |   |  |
| Ходьба со сменой ведущего, приставным шагом (боком). Чередовать ходьбу с бегом, меняя темп, направление. Бег между предметами; наперегонки; с высоким подниманием колен. | Ходьба с мешочком на голове; ходьба по скамейке ставя ногу с носка; ходьба по скамейке, перешагивая кубики; кружиться в одну, другую сторону. После бега встать на возвышение. | На одной ноге с продвижением вперед. Подпрыгивать на месте, стараясь достать предмет. Учить прыгать на скакалке. Прыжки вверх – напрыгивание –5 - 10 см. | Метать предметы на дальность правой и левой рукой. Бросать набивной мяч двумя руками из-за головы. Бросать мешочки, мячи вдаль.                                 | Лазание с опорой на стопы и ладони по доске. Перелезть с одного пролета на другой. Ползание с опорой на предплечье и ладони.                           |
| 4  |  |  |   |  |
| Чередовать ходьбу с бегом, меняя направления, ходьба с закрытыми глазами, спиной вперед (2-3 м). Бег со старта из разных и.п., челночный бег 3х6 м.                      | Ходьба с заданиями (по гимнастической скамейке до середины, развернуться – идти в другую сторону). Разойтись вдвоем на широкой доске.  | Пытаться прыгать на короткой скакалке, прыжки вверх (напрыгивания)   | Бросать мячи в паре разными способами, бросать мешочки, мячи в цели: горизонтальную и вертикальную. Бросать предметы на дальность.                              | Передвигаться приставным шагом по горизонтальной рейке гимнастической стенки. Ползать с опорой на предплечье и колени.                                 |

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПО РАЗВИТИЮ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ  
В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

| Ходьба, бег  | Равновесие   | Прыжки   | Метание   | Лазание   |
|--|--|--|---|---|
| 1  |  |  |   |   |
| Ходьба в полу-приседе, с заданиями; через предметы. Бег на носках, с высоким подниманием колен, между предметами.  | Ходьба через предметы (высота 20-25 см); по гимнастической скамейке с разным положением рук, остановками. Ходьба по шнуру прямо и боком.               | Прыжки на месте; с продвижением на одной и двух ногах. Спрыгивать с гимнастической скамейки в обозначенное место. В длину с места.                                     | Прокатывание мяча одной и двумя руками между предметами. Перебрасывать мяч друг другу разными способами: снизу, от груди, с отскоком. | Подлезание в воротники прямо и боком, подтягивание на животе по гимнастической скамейке. Ходьба боком приставным шагом по рейкам гимнастической стенки. Лазание по гимнастической стенке. |
| 2  |  |  |   |   |
| Ходьба перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушиный шаг»). Бег через предметы; со сменой темпа.  | Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами, переступая предметы. Стоять на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба с мешочком на голове.     | Впрыгивание на предметы (20 см). В длину с места.. Вверх с места («достань предмет»). Учиться прыгать на короткой скакалке.  | Подбрасывание и ловля мяча вверх стоя на месте. Отбивание мяча на месте и в движении одной рукой. Метание в горизонтальную цель.      | Переходить с пролета на пролет в разных направлениях. Влезание одноименным способом на гимнастическую стенку.   |
| 3  |  |  |   |   |
| Ходьба с закрытыми глазами; скрестным шагом Бег в медленном и быстром темпе, челночный бег. Ходьба спиной вперед по прямой и по ориентирам. Бег с заданиями. | Ходьба по шнуру спиной веред. После кружения остановиться, стоять на одной ноге. Пробежать по скамейке. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. | Прыжки в длину с разбега; через длинную скакалку. Прыжки на месте и с продвижением разными способами. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки на короткой и длинной скакалке | Перебрасывание мяча друг другу через сетку. Бросание предметов в вертикальную цель, мешочков – вдаль.                                 | Влезание на гимнастическую стенку разноименным способом.  |



|  |   |  |  |   |
|--|---|--|--|---|
| 4  |   |  |  |   |
| Ходьба спиной вперед, с изменением направления. Челночный бег. Бег с заданиями, на скорость. | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы, прокатывая мяч вперед и др. заданиями. | Прыжки через длинную и короткую скакалки, с заданиями. | Разные упражнения с мячами («школа мяча»). Метание предметов в цели разными способами. | Влезание на гимнастическую стенку удобным способом в быстром темпе. |

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПО РАЗВИТИЮ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ  
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

| Ходьба, бег   | Равновесие  | Прыжки   | Метание   | Лазание  |
|---|---|--|---|--|
| 1 квартал   |   |  |   |  |
| Ходить и бегать в колонне по одному и парами, меняя направление по указанию воспитателя. Ходить и бегать змейкой по кругу, не держась за руки, со сменой темпа. | Ходить и бегать по доске, скамейке прямо и боком, с разными движениями рук                              | Подпрыгивать стоя на месте и с разбега с целью достать предмет. Спрыгивать с высоты (30-40 см) мягко приземляясь. Прыгать через короткую скакалку. | Перебрасывать и ловить мяч друг другу способом: снизу, из-за головы (1,5-2 м), от груди. Подбрасывать и ловить мяч одной рукой, двумя руками. Отбивать мяч одной рукой, продвигаясь вперед шагом и бегом. | Подлезать в воротики прямо и боком, подтягиваться на животе по гимнастической скамейке. При влезании на гимнастическую стенку перебираться с одного пролета на другой.           |
| 2 квартал   |   |  |   |  |
| Ходить и бегать враспышную на ограниченной площади зала, не наталкиваясь, уступая друг другу. Быстро останавливаться по сигналу.                                | Ходить на четвереньках по доске, скамейке. Ходить по узкой рейке гимнастической скамейки без поддержки. | Подпрыгивать на одной ноге и на двух на месте и продвигаясь вперед. Прыгать в длину с места (50-70 см). Прыгать через короткую и длинную скакалку. | Подбрасывать и ловить мяч одной рукой. Подбрасывать и ловить мяч с хлопками. Попадать мячом в движущую цель. Перебрасывать мяч через сетку. Выполнять элементы игры в хоккей.                             | Проползать под скамейкой. Проползать на четвереньках по гимнастической скамейке, подтягиваться по скамейке, лежа на спине. Лазать по гимнастической стенке одноименным способом. |
| 3 квартал   |   |  |   |  |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
| Во время ходьбы и бега выполнять задания: двигаться между предметами, собирать их, перекладывать с места на место и др. Ходить и бегать с преодолением препятствий (перелезть, подлезть, перешагнуть). | Ходить по доске, скамейке, выполняя дополнительно задание (перешагивать через предметы, поворачиваться, приседать и др.) Ходить с мешочком на голове по доске, скамейке. | Прыгать в длину разбега. Прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами. Прыгать в высоту с разбега | Бросать мячи, мешочки в горизонтальную и вертикальную цель разными способами, на дальность. Выполнять элементы игры в баскетбол и волейбол. | Лазать по гимнастической стенке разноименным способом. Переходить с пролета на пролет. Лазать по диагонали. Лазать по наклонной доске. |
| 4 квартал  |  |  |   |  |
| Ходить и бегать различным способом с заданиями   | Выполнять разнообразные задания на ограниченной поверхности  | Прыгать разными способами  | Выполнять задания с мячами разных размеров, метать предметы в цели и на дальность. Выполнять элементы игры в футбол.                        | Лазать быстро различными способами   |

**Перспективное планирование организованной образовательной деятельности по физическому развитию во второй младшей группе.**

**Сентябрь.**

Задачи: Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие; ознакомить с прыжками на двух ногах на месте; учить прокатывать мяч в прямом направлении, упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени.

|                   |                                   |                               |  |   |
|-------------------|-----------------------------------|-------------------------------|--|---|
| ОРУ               | без предметов                     | с платочком                   | без предметов                          | с кубиком   |
| Основные движения | Ходьба и бег в прямом направлении | Прыжки на двух ногах на месте | Прокатывание мяча в прямом направлении | Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени<br>Ходьба между предметами |
| Игры              | «Бегите ко мне»                   | «По ровненькой»               | «Наседка и цыплята»                    | «Догони мяч»  |

|  |  |          |  |  |
|--|--|----------|--|--|
|  |  | дорожке» |  |  |
|--|--|----------|--|--|

### Октябрь.

Задачи: учить ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; развивать навык энергичного отталкивания мячей при прокатывании друг другу.

| ОРУ               | без предметов  | с погремушкой  | с мячом  | без предметов  |
|-------------------|--|--|--|--|
| Основные движения | Перепрыгивание через шнур<br>Прокатывание мяча в прямом направлении до ориентира | Прокатывание мячей друг другу<br>Ползание на четвереньках прямо 5м<br>Змейкой между предметами | Проползание под шнур (высота 50 см)<br>Ходьба и бег между двумя линиями (20см) | Ходьба и бег между двумя линиями (15 см)<br>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 1,5 м |
| П/игры            | «Птички и птенчики»  | «У медведя во бору»  | «Солнышко и дождик»  | «Лохматый пес»   |

### Ноябрь.

Задачи: закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу, в чередовании бега и ходьбы; упражнять в прыжках через линию, прокатывании мяча, учить подбрасывать мяч; упражнять в равновесии на уменьшенной опоре.

| ОРУ               | с платочком  | без предметов  | с кубиком  | с обручем   |
|-------------------|--|--|--|---|
| Основные движения | Ходьба по доске, положенной на пол<br>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | Прыжки на двух ногах через 2 линии (ручеек)<br>Прокатывание мячей в прямом направлении | Подбрасывать и ловить мяч самостоятельно и в паре с воспит.<br>Ползание на четвереньках в прямом направлении | Ползание под воротиками 50 см<br>Ходьба и бег между двумя линиями |
| п/игры            | «Мыши и кот»   | «Воробушки и автомобиль»   | «У медведя во бору»  | «Птички в гнездышках»   |

### Декабрь.

Задачи: учить ходить и бегать врассыпную с использованием всей площади; по кругу; между предметами, не задевая их; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча; подлезании под дугу и шнур, не задевая их.

| ОРУ               | без предметов  | с флажком   | с обручем  | без предметов   |
|-------------------|--|---|--|---|
| Основные движения | Ходьба по гимнастической скамейке<br>Прыжки из обруча в обруч, отталкиваясь двумя ногами | Спрыгивание с гимнастической скамейки<br>Катание мяча в парах из положения сидя, ноги врозь | Подлезание под дугу боком<br>Ходьба по доске с разным положением рук | Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце<br>Прыжки на двух ногах между предметами |

|        |              |            |                  |               |
|--------|--------------|------------|------------------|---------------|
| п/игры | «Кот и мыши» | «Огуречик» | «Зайцы в домике» | «Звонкий мяч» |
|--------|--------------|------------|------------------|---------------|

### Январь

Задачи: ознакомить детей с построением и ходьбой парами; упражнять в ходьбе и беге враспынную, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в бросании вдаль и прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость; учить лазать по гимнастической стенке, воспитывать смелость; учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры, соблюдать правила в подвижных играх.

| ОРУ               | с погремушкой   | без предметов  | с кубиком  | с обручем  |
|-------------------|---|--|--|--|
| Основные движения | Спрыгивание со скамейки<br>Ходьба по скамейке, руки в стороны.<br>Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч | Прокатывание мяча вокруг предмета.<br>Бросание мяча двумя руками вдаль.<br>Подлезание в воротики боком | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, спускание по наклонной доске.<br>Ходьба с перешагиванием через кубики<br>Подбрасывание и ловля мяча | Прыжки из обруча в обруч<br>Лазание по гимнастической стенке<br>поочередным способом |
| п/игры            | «Найди свой цвет»   | «Кот и мыши»   | «Ворбушки и автомобиль»  | «Бездомный заяц»   |

### Февраль.

Задачи: упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; учить приземляться мягко после прыжков; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении; учить бросать предмет в цель; упражнять в ходьбе с перешагиванием предметов; учить перебрасывать мяч через шнур; закреплять навыки лазания по гимнастической стенке.

| ОРУ               | без предметов                                    | с платочком  | с мячом   | с кубиком  |
|-------------------|--|--|---|--|
| Основные движения | Ходьба между предметов<br>Прыжки в длину с места | Бросание мешочка в цель<br>Ползание на четвереньках по скамейке<br>Прыжки на месте | Подбрасывание и ловля мяча<br>Отбивание мяча о пол<br>Прокатывание мяча одной рукой прямо | Лазание по гимнастической стенке<br>Ходьба, перешагивая через предметы<br>Прыжки в длину с места |
| п/игры            | «Найди свой домик»                               | «Найди пару»   | «Мой веселый мяч»   | «огуречик»   |

### Март.

Задачи: упражнять в ходьбе парами, бегу враспынную; развивать глазомер в бросании мяча, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, умении сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

| ОРУ      | С малым мячом | Без предметов | С флажком     | С обручем |
|----------|---------------|---------------|---------------|-----------|
| Основные | Метание мяча  | Отбивание     | Лазание через | Ходьба по |

|          |   |  |  |  |
|----------|---|--|--|--|
| движения | в цель (щит)<br>Прыжки из обруча в обруч<br>Ползание через препятствия (модули) | мяча о пол<br>Ползание с опорой на ладони и стопы<br>Спрыгивание со скамейки | гимнастическую горку<br>Ходьба, перешагивая через предметы | гимнастической скамейке, спрыгивание<br>Прыжки в длину с места<br>Метание мешочка в цель |
| п/игры   | «Береги предмет»  | «У медведя во бору»  | «Воробушки и автомобиль»                                   | «Бездомный зайчик»   |

### Апрель.

Задачи: упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал; учить лазать по наклонной лестнице; упражнять в метании; развивать равновесие.

|                   |  |   |   |   |
|-------------------|--|---|---|---|
| ОРУ               | без предметов  | с мячом   | с обручем   | с кубиком   |
| Основные движения | Ходьба по скамейке с разным положением рук<br>Прыжки в длину с места<br>Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.<br>Лазание по гимнастической стенке<br>Ходьба по доске, руки на поясе | Бросание мешочка в цель<br>Перепрыгивание через шнуры | Лазание по гимнастической стенке<br>Бросание мешочка в даль<br>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч |
| п/игры            | «Лохматый пес»   | «Найди пару»  | «кот и мыши»  | «Птички в гнездышках»   |

### Май.

Задачи: упражнять в ходьбе и беге по кругу; закреплять умение лазать по гимнастической стенке; упражнять в метании мяча в цель; развивать равновесие.

|                   |  |  |   |  |
|-------------------|--|--|---|--|
| ОРУ               | с кубиком  | с мешочком   | без предметов   | с султанчиком  |
| Основные движения | Ходьба, перешагивая через кубики<br>Прыжки змейкой между кубиками<br>Ползание с опорой на ладони и стопы | Бросание мешочка в цель<br>Ходьба по доске с предметом в руках<br>Прыжки из обруча в обруч | Подбрасывание и ловля мяча<br>Отбивание о пол<br>Прокатывание одной рукой<br>Прыжки на двух ногах с мячом в руках | Лазание по гимнастической стенке<br>Метание мешочка в даль |
| п/игры            | «Зайцы и волк»   | «Лохматый пес»   | «Птички и кошка»  | «У медведя во бору»  |

**ПЛАНИРОВАНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ  
СЕНТЯБРЬ**

**Задачи:** упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной поверхности; упражнять в ползании. Учить забрасывать мешочек в цель. Учить согласовывать свои действия с текстом игры.

| ОРУ               | Без предметов   | Без предметов   | С платочком   | С флажком  |
|-------------------|---|---|---|--|
| Основные движения | Прыжки из обруча в обруч<br>Ходьба по узкой доске, руки в стороны<br>Ползание на четвереньках по прямой | Отбивание мяча в пол, ловля после отскока<br>Прыжки через линии на двух ногах | 1) Ходьба по узкой доске, бег по широкой<br>2) проползание в «туннель»<br>3) прыжки из обруча в обруч | 1) ползание на четвереньках, по гимнастической скамейке<br>2) бросание мешочка в корзину |
| П/игры            | «Зайцы в домике»  | «У медведя вобору»  | «Зайцы в домике»  | П/и «Лохматый пес»   |

**ОКТАБРЬ**

**Задачи:** 1) упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; учить сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в прыжках; 2) учить детей не наталкиваться друг на друга в ходьбе и беге враспынную; развивать внимание, умение быстро находить себе пару; учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги при спрыгивании; упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании; 3) развивать быстроту реакции на звуковой сигнал; учить ориентироваться в пространстве; развивать мышечную силу рук, добиваться согласованного действия; упражнять в подлезании прямо и боком; 4) учить лазать по гимнастической скамейке, развивать равновесие; упражнять в подпрыгивании на 2-х ногах, развивать ловкость.

| ОРУ               | с кубиком  | с платочком   | с кубиком   | с палкой  |
|-------------------|--|---|---|---|
| Основные движения | 1) ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе<br>2) прыжки с продвижением вперед | 1) спрыгивание с гимнастической скамейки<br>2) прокатывание мяча друг другу | Основные движения:<br>1) бросание мячей через натянутую веревку 2-мя руками из-за головы<br>2) подлезание боком через натянутую веревку | 1) лазание по гимнастической скамейке на четвереньках<br>2) ходьба по канату<br>3) прыжки из обруча в обруч |

|        |                          |            |                    |                  |
|--------|--------------------------|------------|--------------------|------------------|
|        |                          |            |                    |                  |
| П/игры | «Воробышки и автомобиль» | «Самолеты» | «Курочка-хохлатка» | «Бездомный заяц» |

## НОЯБРЬ

Задачи: 1) Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге: упражнять в сохранении устойчивого равновесия, при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость, координацию движения при прыжках через препятствия. 2) Продолжать учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги при спрыгивании; упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании; 3) Развивать быстроту реакции на звуковой сигнал; 4) Продолжать учить ориентироваться в пространстве; развивать мышечную силу рук, добиваться согласованного действия.

| ОРУ               | с платочками                                 | с мячом   | без предметов   | с кубиками   |
|-------------------|--|---|---|--|
| Основные движения | 1) Ходьба по шнуру<br>2) Прыжки через бруски | 1) Прыжки со скамейки (высота 20 см)<br>2) Прокатывание мяча между предметами | 1) Перебрасывание мячей друг другу расстояние 1 м.<br>2) Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. | 1) Перебрасывание мячей друг другу расстояние 1.5 м.<br>2) Ползание на ладонях и ступнях по гимнастической скамейке. |
| П/игры            | «Лиса и куры»,                               | «Найди где спрятано»  | «У медведя во бору»   | «Зайцы, волк»  |

## ДЕКАБРЬ

Задачи: 1) учить равномерному шагу, развивать равновесие, упражнять в прыжках. Развивать внимание, закреплять знание цвета; 2) учить перестраивать свои действия по команде, находить свое место в колонне; учить мягко приземляться при спрыгивании со скамейки, бросать мешочки в цель, правильно выполнять замах и бросок; упражнять в ползании, укреплять мышцы рук, спины; 4) учить ориентироваться в пространстве; упражнять в прыжках на 2-х ногах; учить лазать по лесенке – стремянке.

| ОРУ               | с кубиком   | без предметов   | с мешочком   | с платочком  |
|-------------------|---|---|--|--|
| Основные движения | 1) ходьба, перешагивая набивные мячи (снежный вал)<br>2) прыжки через мешочки | 1) спрыгивание с гимнастической скамейки;<br>2) перебрасывание мячей друг другу способом «от груди» | 1) метание мешочка в цель (обруч) способом «сверху»<br>2) ползание на четвереньках с мешочком на спине | 1) лазание по лесенке-стремянке<br>2) прыжки через линии |
| П/игры            | «Цветные автомобили»  | «Воробышки и автомобиль»  | «Гуси-лебеди»  | «Найди пару»   |

## ЯНВАРЬ

**Задачи:** 1) учить ходьбе в колонне со сменой ведущего; упражнять мягко приземляться при прыгивании со скамейки; упражнять в бросании и ловле мяча; развивать внимание, быстроту; 2) учить бросать мяч в цель, правильно выполнять прицеливание и замах; укреплять мышцы плечевого пояса, спины, развивать координационные способности; 3) учить влезать на гимнастическую стенку не пропуская реек; развивать равновесие; развивать быстроту, ловкость.

| ОРУ               |  | с обручем  | с малым мячом  | с палкой   |
|-------------------|--|--|--|--|
| Основные движения |  | 1) прыгивание с гимнастической скамейки в обруч, лежащий на полу<br>2) перебрасывание мячей друг другу 2-мя руками способом «снизу». | 1) метание мяча в цель (щит) одной рукой из-за головы<br>2) ползание на четвереньках змейкой, прокатывая мяч рукой | 1) влезание на гимнастическую стенку<br>2) ходьба по шнуру, руки на поясе. |
| Игры              |  | «Лошадки»  | «Автомобили»   | «Воробышки и автомобиль»   |

## ФЕВРАЛЬ



**Задачи:** упражнять в ходьбе и беге между предметами; учить сохранять равновесие при повороте на гимнастической скамейке; упражнять в прыжках, развивать прыгучесть; упражнять в ходьбе с изменением направления движения; упражнять в прыжках; учить подбрасывать и ловить мяч. Развивать ловкость, быстроту; учить ходьбе боком приставным шагом, упражнять в ползании, учить не наталкиваться друг на друга в подвижной игре; повторить ходьбу и бег с изменением направления; учить лазать по гимнастической стенке не пропуская реек; воспитывать смелость, развивать равновесие.

| ОРУ               | с кубиками  | с мячом  | без предметов  | с палками   |
|-------------------|---|--|--|---|
| Основные движения | 1) ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом;<br>2) перепрыгивание через бруски | 1) прыжки в длину с места<br>2) подбрасывание и ловля мяча двумя руками<br>3) прокатывание мяча в прямом направлении | 1) прокатывание мячей в воротики друг другу<br>2) ползание на четвереньках (скамейке, доске, коврик) | 1) Лазание по гимнастической стенке не пропуская реек поочередным способом;<br>2) ходьба, перешагивая набивные мячи |
| П/игра            | «Найди себе пару»   | «Зайцы и волк»   | «Воробушки и автомобиль»   | «Рыболов»   |

### МАРТ

**Задачи:** 1) упражнять детей в ходьбе парами и беге со сменой направления; учить влезать на наклонную доску; упражнять в подпрыгивании на одной ноге; 2) упражнять в ходьбе и беге по кругу, учить не сужать круг; упражнять в прыжках в длину с места; развивать глазомер. В подвижной игре развивать внимание, закреплять знание цветов; 3) упражнять в ходьбе и беге с заданием; учить бросать мяч вдаль двумя руками; развивать координацию, умение ползать разноименным способом; 4) учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; соблюдать ритмичность шага при ходьбе через кубики, развивать равновесие.

| ОРУ               | с обручем  | без предметов  | с флажками   | с мячами  |
|-------------------|--|--|--|---|
| Основные движения | 1) ползание по наклонной доске<br>2) прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед | 1) прыжок в длину с места;<br>2) метание малого мяча в цель; | 1) бросание мяча двумя руками вдаль;<br>2) ползание по гимнастической скамейке | 1) влезание на гимнастическую стенку поочередным способом;<br>2) ходьба по гимнастической скамейке, |
| П/игра            | «Подарки»  | «Огуречик»   | «У медведя во бору»  | «Цветные автомобили»  |

## АПРЕЛЬ

**Задачи:** упражнять в ходьбе и беге с заданием; учить быстро находить место впереди колонны; учить ходьбе по наклонной доске; упражнять в прыжках вверх с места; развивать внимание, умение ориентироваться в пространстве; 2) упражнять в ходьбе со сменой темпа; учить прыжкам на 1-ой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в метании; развивать быстроту; 3) упражнять в ходьбе и беге с заданием; учить быстро реагировать на сигнал; учить бросать мешочек вдаль; укреплять мышцы рук, плечевого пояса; 4) учить ходьбе и беге змейкой без ориентира; учить лазать по гимнастической стенке; упражнять в прыжках на одной ноге.

| ОРУ               | с гимн. палкой  | с мешочком  | без предметов   | с обручем  |
|-------------------|---|---|---|--|
| Основные движения | 1) ходьба по наклонной доске вверх (гимнастическая скамейка); ходьба боком по рейке гимнастической стенки<br>2) прыжки через кубики | 1) прыжки на 1-ой ноге, продвигаясь вперед;<br>2) бросание мешочков вдаль | 1) бросание мешочки вдаль левой и правой рукой;<br>2) подтягивание по наклонной гимнастической скамейке | 1) влезание на гимнастическую стенку;<br>2) прыжки на одной ноге, продвигаясь вперед |
| П/игра            | «Цветные автомобили»  | «Гуси-лебеди»   | «Птички и кошка»  | «Самолеты»   |

| ОРУ               | с кубиком  | без предметов  | с гимн. палкой  | в движении.   |
|-------------------|--|--|---|---|
| Основные движения | 1) прыжки через кубики;<br>2) бег змейкой<br>3) спортивный комплекс (ТИСА) | 1) прыжки на одной ноге змейкой (кузнечики)<br>2) метание мяча в цель одной рукой<br>3) эстафета | 1) бросание мешочка в цель<br>2) лазание по гимнастической стенке быстро удобным способом | 1) лазание на спортивном комплексе<br>2) упражнения на равновесие |
| П/игра            | «Гуси-лебеди»  | «Паук и мухи».   | «Птички и кошка»  | «Подарки»   |

## МАЙ

**Задачи:** развивать физические качества; закреплять полученные двигательные навыки.

| ОРУ               | с кубиком  | без предметов  | с гимн. палкой  | в движении.   |
|-------------------|--|--|---|---|
| Основные движения | 1) прыжки через кубики;<br>2) бег змейкой<br>3) спортивный комплекс (ТИСА) | 1) прыжки на одной ноге змейкой (кузнечики)<br>2) метание мяча в цель одной рукой<br>3) эстафета | 1) бросание мешочка в цель<br>2) лазание по гимнастической стенке быстро удобным способом | 1) лазание на спортивном комплексе<br>2) упражнения на равновесие |
| П/игра            | «Гуси-лебеди»  | «Паук и мухи».   | «Птички и кошка»  | «Подарки»   |

## ПЛАНИРОВАНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

### СЕНТЯБРЬ

**Задачи:** упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, разучить ходьбу с изменением направления движения; упражнять в равновесии; развивать силу, упражнять в подтягивании по скамейке на животе. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, учить правильно выполнять бросок способом «снизу».

| ОРУ               | без предметов   | без предметов   | с набивными мячами   | с платочком   |
|-------------------|---|---|--|---|
| Основные движения | 1) ходьба по гимнастической скамейке<br>2) прыжки из обруча в обруч<br>3) ползание по гимнастической скамейке на четвереньках | 1) отбивание мяча стоя на месте<br>2) подбрасывание и ловля мяча<br>3) прыжки в длину с места | 1) прокатывание набивного мяча вперед<br>2) бросание мяча из-за головы вдаль<br>3) ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, спрыгивание.<br>4) прыжки из обруча в обруч на 2-х ногах | 1) перебрасывание мяча друг другу способом «снизу»<br>2) перекатывание мяча сидя на полу друг другу<br>3) подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке |
| П/игры            | «Птицы в гнездах»   | «Зайцы в домике»  | «Сова»   | «Море волнуется»  |

## ОКТАБРЬ

**Задачи:** 1) учить менять темп во время ходьбы; развивать равновесие; учить правильно приземляться при спрыгивании; развивать координационные способности, развивать внимание. 2) Упражнять в ходьбе с предметом в руках, учить ориентироваться в пространстве; упражнять в ползании; бросании предмета способом «снизу» в горизонтальную цель; 3) упражнять в ходьбе с изменением темпа, развивать точность; 4) учить быстро перестраиваться в пары; учить правильно ставить руки на гимнастическую стенку; развивать равновесие.

| ОРУ               | с мячом  | с обручем  | без предмета  | с палками   |
|-------------------|--|--|---|---|
| Основные движения | 1) ходьба по скамейке боком приставным шагом;<br>2) прыжки – перепрыгивания через шнуры<br>3) прокатывание | 1) прыжки из обруча в обруч, разложенных в рассыпную<br>2) ползание между обручами<br>3) | 1) бросание мешочка в корзину<br>2) подлезание в воротики боком, не касаясь руками пола<br>3) ходьба, | 1) продвижение боком по гимнастической стенке приставным шагом<br>2) ходьба по шнуру<br>3) прыжки на 1- |

|        |                    |                             |                            |                     |
|--------|--------------------|-----------------------------|----------------------------|---------------------|
|        | мяча между кеглями | забрасывание мешочка в цель | перешагивая рейки лестницы | ой ноге из обруча в |
| П/игры | Хитрая лиса        | Веселые ребята              | Лягушки и цапля            | Охотник и зайцы     |

## НОЯБРЬ

**Задачи:** 1) учить выполнять упражнения в движении, следуя командам; развивать равновесие; упражнять в прыжках; упражнять в бросании мяча друг другу способом «снизу»; 2) учить быстро перестраивать свои действия, согласно команде, не наталкиваться друг на друга; учить прыжкам на одной ноге поочередно; упражнять отбивать мяч двумя руками стоя на месте; 3) учить отбивать мяч двумя руками стоя на месте и в движении; упражнять в равновесии; 4) учить быстро перестраиваться в пары и обратно; развивать равновесие; упражнять в лазании.

| ОРУ               | с мячом   | с кубиком   | с мячом   | с обручем   |
|-------------------|---|---|---|---|
| Основные движения | 1) ходьба по гимнастической скамейке, прокатывая мяч впереди;<br>2) прыжки с мячом, зажатым в коленях;<br>3) бросание мяча друг другу | 1) прыжки на одной ноге: 2 прыжка на правой, 2 на левой<br>2) отбивание мяча двумя руками, стоя на месте<br>3) лазание по лесенке-стремянке | 1) отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении<br>2) подлезание под натянутой веревкой<br>3) ходьба по шнуру – руки с мячом вперед | 1) лазание по гимнастической стенке<br>2) ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы;<br>3) прыжки боком через веревку |
| П/игры            | «Не оставайся на полу»  | «Гуси-лебеди»   | «Хитрая лиса»   | «Охотник и зайцы»   |

## ДЕКАБРЬ

**Задачи:** 1) упражнять в подбрасывании и ловле мяча; развивать ловкость, равновесие; 2) учить прыжкам в длину с места; упражнять в подбрасывании и ловле мяча; упражнять в ползании; 3) учить бросать мяч в цель; развивать равновесие; упражнять в спрыгивании; 4) учить подтягиваться на гимнастической скамейке, выпрямляя до конца руки; упражнять в прыжках, развивать равновесие.

| ОРУ | с гимн. палкой | без предметов | ОРУ с мячом | ОРУ с обручем |
|-----|----------------|---------------|-------------|---------------|
|     |                |               |             |               |

|                   |   |  |   |   |
|-------------------|---|--|---|---|
| Основные движения | 1) ходьба по доске на носках, руки за головой;<br>2) прыжки боком через положенные шнуры<br>3) подбрасывание и ловля мяча 2-мя руками, стоя на месте. | 1) прыжки в длину с места<br>2) подбрасывание и ловля мяча двумя руками (усложнение – с хлопком)<br>3) ползание на четвереньках с опорой на колени и без опоры на колени | 1) метание мяча в цель<br>2) ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы<br>3) спрыгивание со скамейки в обозначенное место | 1) лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет<br>2) прыжки в длину с места<br>3) ходьба по шнуру |
| Игры              | «Веселые ребята»  | «Паук и мухи»  | «Мороз-красный нос»   | «Охотник и зайцы»   |

## ЯНВАРЬ

**Задачи:** 1) учить детей менять направление движения во время ходьбы и бега; упражнять в прыжках; упражнять в бросании и ловле мяча с отскоком; 2) учить ориентироваться в пространстве; учить бросать мяч друг другу способом «от груди»; развивать равновесие; упражнять в лазании; 3) учить менять темп ходьбы; упражнять в беге змейкой; учить лазать по гимнастической стенке одноименным способом; развивать равновесие; упражнять в прыжках.

| ОРУ               |  | с кубиком  | с гимн. палкой   | без предмета  |
|-------------------|--|--|--|---|
| Основные движения |  | 1) прыжки на одной ноге из обруча в обруч<br>2) подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока<br>3) ползание (коврик) | 1) перебрасывание мяча друг другу способом «от груди»<br>2) ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая набивные мячи<br>3) подлезание в воротики боком | 1) влезание на гимнастическую стенку одноименным способом<br>2) ходьба по скамейке боком, перешагивая предмет<br>3) прыжки на одной ноге между двух линий |
| Игры              |  | «Медведь и пчелы»  | «Мороз – красный нос»  | «Не оставайся на полу»  |

## ФЕВРАЛЬ

**Задачи:** 1)учить ориентироваться в пространстве, быстро находить свое место в колонне. Развивать равновесие; учить прыгивать в обозначенное место; упражнять в бросании и ловле мяча; 2) упражнять в ходьбе по кругу, учить вовремя менять направление; учить отбивать мяч двумя руками с продвижением и одной, стоя на месте; 3) учить бросать мешочек в цель; развивать равновесие, координационные способности, развивать быстроту; 4) учить влезать на стенку одноименным способом.

| ОРУ               | с флажками   | с мячом  | с обручем   | с палкой   |
|-------------------|--|--|---|--|
| Основные движения | 1)ходьба по гимнастической скамейке, переступая кубики<br>2)спрыгивание со скамейки в обруч, лежащем на полу<br>3)бросание мяча друг другу разными способами | 1) отбивание мяча 2-мя руками с продвижением вперед; и одной рукой стоя на месте.<br>2) забрасывание мяча в корзину способом от груди<br>3) подлезание под дугу<br>Прямо и боком | 1) бросание мешочка в цель<br>2) ползание на четвереньках разными способами, используя «коврик»<br>3) ходьба спиной вперед по «коврику» | 1) влезать на гимнастическую стенку одноименным способом<br>2) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове<br>3) прыжки на одной ноге |
| п/игры            | «Мороз – Красный нос»  | «Снежок – сугроб»<br>«Угадай, кого не стало»   | «Гуси-лебеди»   | «Охотник и зайцы»<br>«сделай фигуру»   |

## МАРТ

**Задачи:** 1) развивать внимание, быстроту реакции; учить сохранять равновесие в усложненных условиях; упражнять в прыжках на 1 ноге и в бросании и ловле мяча; 2) учить перепрыгивать предметы, отталкиваясь двумя ногами, упражнять в метании мяча в цель и ползании. Развивать равновесие; 3) упражнять в быстром перестроении в пары и обратно; учить метать мешочек одной рукой вдаль; упражнять в лазании; развивать ритмичность шага; 4) учить влезать на гимнастическую стенку разноименным способом; упражнять в прыжках и равновесии.

| ОРУ               | с кубиком  | разминка в движении.  | с мешочком  | с обручем  |
|-------------------|--|---|---|--|
| Основные движения | 1)ходьба по доске с мешочком на голове;<br>2)прыжки на одной ноге через линии;<br>3)перебрасывание мяча друг другу разными способами | 1) прыжки в высоту мешочки.<br>2) метание мяча в цель;<br>3)подлезание боком в обручи | 1) бросание мешочка в даль;<br>2) влезание на лесенку-стремянку<br>3) ходьба, перешагивая набивные мячи | 1) влезание на гимнастическую стенку разноименным способом;<br>2) ходьба по скамейке боком приставным шагом;<br>3) прыжки в высоту, отталкиваясь двумя ногами через несколько кубиков. |
| П/игры            | «Медведь и пчелы»  | «Не оставайся на полу»  | «Караси и щука»   | «Охотник и зайцы»  |



## АПРЕЛЬ

**Задачи:** 1) упражнять в ходьбе и беге; учить ходьбе спиной вперед; развивать равновесие, прыгучесть; упражнять в бросании мешочка вдаль;

2) упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в правильном построении в шеренгу; учить прыжкам в длину с разбега; метанию мячей в цель (вертикальную); 3) упражнять в ходьбе и беге со сменой направления; развивать быстроту реакции; упражнять в бросании мяча в корзину; лазании, равновесии; 4) учить выполнять движения ритмично, согласно музыке; учить лазать по гимнастической стенке; развивать равновесие; упражнять в прыжках через короткую скакалку.

| ОРУ               | С палкой   | Без предметов   | С мячом  | В движении  |
|-------------------|--|---|--|---|
| Основные движения | 1) ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом;<br>2) прыжки на 1-ой ноге из обруча в обруч<br>3) бросание мешочка вдаль | 1) прыжки в длину с разбега;<br>2) метание мячей в вертикальную цель;<br>3) подлезание в воротики боком | 1) бросание мяча в корзину;<br>2) влезание на лесенку-стремянку;<br>3) ходьба по шнуру спиной вперед | 1) лазание по гимнастической скамейке;<br>2) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове;<br>3) прыжки на длинной скакалке |
| П/игры            | «Медведь и пчелы»  | «Ловишки»   | «Не оставайся на полу»   | «Ловишка с мячом».  |

## МАЙ

**Задачи:** развивать равновесие; ловкость, внимание; упражнять в лазании, метании закреплять полученные навыки.

| ОРУ               | Без предметов  | С мешочком   | С обручем  | С мячом   |
|-------------------|--|--|--|---|
| Основные движения | 1)ходьба по доске с мешочком на голове;<br>2)прыжки на одной ноге через линии;<br>3)перебрасывание мяча друг другу разными способами | 1)бросание мешочка в корзину;<br>2) влезание на гимн.стенку;<br>3) ходьба по шнуру спиной вперед | 1) отбивание мяча 2-мя руками с продвижением вперед; и одной рукой стоя на месте.<br>2)забрасывание мяча в корзину способом от груди<br>3) подлезание под дугу боком | 1) метание мяча в цель<br>2) ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы<br>3) спрыгивание со скамейки в обозначенное место |
| П/игры            | «Ровным кругом»  | «Ловишка с мячом»  | «Раз, два, три – мяч скорей бери»  | «Вороны-воробьи»<br>С/и   |

## ПЛАНИРОВАНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

### СЕНТЯБРЬ

**Задачи:** упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному; разучить ходьбу с изменением направления движения; упражнять в равновесии; учить перебрасывать мяч друг другу разными способами (снизу, от груди); упражнять в подпрыгивании на двух и одной ноге; учить соблюдать правила в играх; развивать координационные способности.

| ОРУ               | Без предметов   | Без предметов   | с флажками   | с обручем   |
|-------------------|---|---|--|---|
| Основные движения | 1) ходьба, перешагивая предметы<br>2)подтягивание по гимнаст.ск. на животе<br>3)прыжки из обруча в обруч, отталкиваясь двумя ногами | 1)подбрасывание и ловля мяча<br>2)отбивание мяча в пол и ловля<br>3)прокатывание одной рукой мяча змейкой | 1) ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивание;<br>2) подлезание в воротики боком;<br>3) прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. | 1)перебрасывание мяча друг другу способами:<br>снизу, от груди;<br>2) подтягивание по гимнастической скамейке лежа на животе;<br>3) прыжки на 2-х и 1-ой ноге из обруча в обруч |

|        |                 |                                  |                  |                  |
|--------|-----------------|----------------------------------|------------------|------------------|
|        |                 |                                  |                  |                  |
| П/игры | «Быстро в круг» | «Чья команда быстрее построится» | «Бездомный заяц» | «Охотник и заяц» |

## ОКТАБРЬ

**Задачи:** 1) разучить ходьбу со сменой направления, упражнять в беге в колонне по одному; развивать равновесие, упражнять в прыжках на одной ноге; 2) разучить ходьбу скрестным шагом, развивать быстроту реакции, равновесие; упражнять в прыжках, развивать координационные способности; 3) учить менять темп во время ходьбы, упражнять в беге в рассыпную; учить бросать мяч способом «от груди»; 4) упражнять в ходьбе со сменой направления, учить передвигаться боком по гимнастической стенке, развивать равновесие, упражнять в прыжках.

| ОРУ               | с обручем  | с гимн.палкой   | с кубиком   | с мешочком   |
|-------------------|--|---|---|--|
| Основные движения | 1) ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы;<br>2) прыжки на одной ноге через линии<br>3) бросание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетболисты) | 1) прыжки «классики»<br>2) метание мешочков в корзину<br>(будь метким);<br>3) ползание на четвереньках в рассыпную, опираясь на предплечье и колени (медвежата) | 1) перебрасывание мячей друг другу снизу; от груди. (игровое задание – кто меньше уронит мяч)<br>2) подлезание в воротики боком, не касаясь руками пола;<br>3) ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом боком | 1) Ходьба боком по гимнастической стенке по первым четырем рейкам;<br>2) ходьба по шнуру, приставляя пятку к носку<br>3) прыжки «классики» |
| П/игры            | «Как-то вечером на грядке»<br>С/и в кругу «Море волнуется»   | «Караси и щука»<br>С/и «Угадай, чего не стало»  | «Лягушки и цапля»   | «Не оставайся на полу»   |

## НОЯБРЬ

**Задачи:** 1) учить соблюдать дистанцию при выполнении упражнений в движении; развивать динамическое равновесие; упражнять в прыгивании с высоты; упражнять в

отбивании мяча одной рукой на месте и в движении; 2) упражнять в ходьбе со сменой направления, учить соблюдать дистанцию, развивать внимание, быстроту реакции на звуковой сигнал; учить прыгать через короткую скакалку; упражнять в бросании мяча двумя руками (способами: снизу, от груди, сверху); 3) учить строиться в шеренгу, круг, колонну; учить выполнять боковой галоп, учить подбрасывать и ловить мяч, не прижимая к груди, развивать координационные способности, равновесие; 4) учить во время бега занимать место ведущего; учить лазать одноименным способом по гимнастической стенке; развивать равновесие, упражнять в прыжках на одной ноге.

| ОРУ               | с обручем  | без предметов   | с мячом   | с массажным мячом  |
|-------------------|--|---|---|--|
| Основные движения | 1) ходьба по гимнастической скамейке, раскладывая и собирая кубики;<br>2) спрыгивание с гимнастической скамейки в обруч;<br>3) отбивание мяча одной рукой стоя на месте и в движении | 1) прыжки через короткую скакалку;<br>2) бросание мяча друг другу через натянутую веревку;<br>3) ползание на четвереньках змейкой | 1) подбрасывание и ловля мяча двумя руками (усложнение – с хлопком);<br>2) ползание на четвереньках одноименным способом по гимнастической скамейке («медвежата»)<br>3) ходьба по скамейке, на середине повернуться | 1) лазание по гимнастической стенке одноименным способом («ловкие обезьянки»)<br>2) ходьба по узкой доске на носках<br>3) прыжки на одной ноге через линии |
| П/игры            | П/и «Ловишки с мячом»  | «Веселые ребята»<br>С/и «Рыбка»   | «Волк во рву»   | «Пятнашки с мячом»<br>С/игра «Найди и промолчи» (картинку по описанию)   |

## ДЕКАБРЬ

**Задачи:** 1) упражнять в ходьбе и беге в колонне с заданием; развивать равновесие; упражнять в прыжках с высоты и в упражнениях с мячом, развивать координационные способности; 2) упражнять в перестроении в пары и обратно в колонну, в подпрыгивании на 1 ноге; закреплять умение перебрасывать мяч друг другу способами снизу и от груди; развивать быстроту, ловкость; 3) упражнять в ходьбе с предметом в руке, выполняя задания; учить бросать мяч в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии; развивать быстроту, ловкость; 4) учить быстро перестраиваться во время ходьбы; упражнять в прыжках в длину с места, равновесии, ползании.

| ОРУ | С обручем | С гимн. палкой | С мячом малого размера | Без предметов |
|-----|-----------|----------------|------------------------|---------------|
|-----|-----------|----------------|------------------------|---------------|

|                   |   |   |  |  |
|-------------------|---|---|--|--|
| Основные движения | 1) ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом;<br>2) спрыгивание со скамейки в обруч;<br>3) подбрасывание мяча вверх с хлопком – ловля двумя руками. | 1) прыжки на одной ноге через линии;<br>2) перебрасывание мяча друг другу способами снизу и от груди;<br>3) подлезание боком между рейками лестницы | 1) метание мяча в вертикальную цель;<br>2) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивая себя руками;<br>3) ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой | 1) пролезание в воротики прямо и боком, не касаясь руками пола;<br>2) прыжки в длину с места;<br>3) ходьба по канату спиной вперед |
| П/игры            | «Паук и мухи»<br>С/и «Найди и промолчи»   | «Пятнашки с лентой»   | «Два мороза»<br>И/задание<br>«Будь внимателен»   | «Охотник и зайцы»<br>С/игра «Где услышали «ку-ку»»   |

## ЯНВАРЬ

**Задачи:** 1) упражнять в ходьбе колонной по одному, по кругу; учить сохранять равновесие на узкой рейке гимнастической скамейки; упражнять в прыжках; 2) упражнять в ходьбе и беге змейкой; учить метать мешочек вдаль; упражнять в прыжках на одной ноге; ползании и равновесии; развивать быстроту; 3) упражнять в ходьбе и беге с изменением направления; учить лазать по стенке одноименным способом; развивать равновесие и прыгучесть, координационные способности.

| ОРУ               |  | Без предмета  | С мешочком   | С кеглями  |
|-------------------|--|---|--|--|
| Основные движения |  | 1) подлезание под шнур прямо и боком;<br>2) ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки;<br>3) прыжки в длину с места | 1) бросание мешочка вдаль<br>2) прыжки на одной ноге: мешочек зажат в колене;<br>3) ползание на четвереньках, мешочек на спине<br>4) ходьба с мешочком на голове | 1) влезание на гимнастическую стенку одноименным способом<br>2) ходьба по доске спиной вперед;<br>3) прыжки на двух ногах через предметы |
| П/игры            |  | «Снежные перестрелки»   | «Светофор»   | «Совушка»  |

## ФЕВРАЛЬ

**Задачи:** 1) упражнять выполнять упражнения в движении, сохранять дистанцию; развивать равновесие, упражнять в прыжках, развивать координационные способности, упражнять в подбрасывании и ловле мяча одной рукой; 2) упражнять в умении быстро строиться в шеренгу, круг, колонну; упражнять в бросании и ловле

мяча друг другу способом одной рукой от плеча; развивать гибкость; учить прыжкам в высоту с места; 3) упражнять в перестроении из колонны в пары и обратно; учить бросать мешочки в горизонтальную цель способом снизу; упражнять в лазании и равновесии, развивать быстроту; 4) упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа; в рассыпную между предметами; учить лазать по гимнастической стенке по диагонали; развивать равновесие, упражнять в прыжках.

| ОРУ               | С обручем   | С кубиком   | Без предметов  | С мячом  |
|-------------------|---|---|--|--|
| Основные движения | 1) ходьба по скамейке, перешагивая через набивные мячи;<br>2) прыжки «классики»<br>3) подбрасывание и ловля мяча малого размера одной рукой | 1) прыжки через кубики<br>2) перебрасывание мяча друг другу способом одной рукой от плеча;<br>3) влезание на гимнастическую стенку одноименным способом | 1) бросание мешочков в горизонтальную цель<br>2) влезание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет<br>3) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове | 1) лазание по гимнастической стенке по диагонали;<br>2) ходьба по узкой части гимнастической скамейки<br>3) прыжки на одной ноге змейкой |
| П/игры            | «Медведь на льдине»   | «Паук и мухи»<br>С/игра «найди и промолчи» (по описанию игрушки)  | « Не намочи ноги»<br>С/и «Разведчик»   | «Охотник и зайцы»<br>Ходьба в кругу, и/задание «разверни круг»   |

### МАРТ

**Задачи:** 1) упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия, в энергичном отталкивании в прыжках и ловкости при ловле мяча с дополнительным движением; 2) закреплять навыки ходьбы и бега в рассыпную; разучить правильное отталкивание в прыжках в длину с разбега; упражнять в бросании мешочка вдаль; 3) упражнять в построении парами из колонны и обратно; учить выполнять энергичный замах в бросании мяча в цель; упражнять в ползании и равновесии, развивать быстроту; 4) упражнять в выполнении разминки в движении, развивать общую выносливость, учить влезать на гимнастическую стенку разноименным способом; развивать динамическую силу ног, укреплять мышцы спины.

| ОРУ               | Без предметов   | С обручем  | С массажным мячом  | С гимн.палкой  |
|-------------------|---|--|--|--|
| Основные движения | 1) ходьба по скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой;<br>2) прыжки на одной ноге попеременно (по 2 на каждой), продвигаясь | 1) прыжки в длину с разбега<br>2) подтягивание по скамейке на животе<br>2) бросание мяча в баскетбольную корзину | 1) бросание мяча в вертикальную цель (щит)<br>2) полоса препятствий (упражнения в ползании и равновесии-воротники, коврик, | 1) лазание по гимнастической стенке разноименным способом<br>2) прыжки в длину с разбега |

|        |  |           |                           |   |
|--------|--|-----------|---------------------------|---|
|        | вперед<br>3) подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка (после 2-х хлопков) |           | скамейка, канат, дорожка) |   |
| П/игры | «Не оставайся на полу»<br>С/и «Угадай, кто позвал»                                 | «Совушка» | «Веселые ребята»          | «Скворцы прилетели»<br>Ходьба, и/у<br>«Разверни круг» |

## АПРЕЛЬ

**Задачи:** 1) упражнять в ходьбе с изменением направления движения, ходьбе с носка, беге враспынную; развивать равновесие на уменьшенной площади опоры; учить прыгать через короткую скакалку на месте и в движении; 2) закрепить навыки ходьбы и бега с остановкой по сигналу; учить прыжкам в высоту с разбега; упражнять в отбивании мяча одной рукой с продвижением; 3) закреплять навыки ходьбы и бега с заданиями; упражнять в метании мешочка вдаль; упражнять в лазании по гимнастической стенке разноименным способом; 4) упражнять в ходьбе и беге змейкой; закрепить навыки лазания по гимнастической стенке; упражнять в прыжках и равновесии.

| ОРУ               | со скакалкой  | без предметов  | С мешочком  | с гимн.палкой  |
|-------------------|---|--|---|--|
| Основные движения | 1) ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с различным положением рук<br>2) прыжки через короткую скакалку на месте и в движении<br>3) прокатывание мяча в цель | 1) прыжки в высоту с разбега<br>2) отбивание мяча одной рукой с продвижением змейкой (кегли), бросание в баскетбольную корзину<br>3) подлезание боком в воротаки | 1) метание мешочка вдаль;<br>2) лазание по гимнастической стенке разноименным способом<br>3) ходьба по скамейке с мешочком на голов | 1) лазание по гимнастической стенке разными способами<br>2) ходьба по канату спиной вперед<br>3) прыжки в высоту с разбега |
| П/игры            | «Ловишка с лентой»  | «Ракетодром»<br>С/и «Колпачок и палочка»   | «Караси и щука»   | « Охотники и зайцы»  |

## МАЙ

**Задачи:** 1) упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия, ловкости при ловле мяча с дополнительным движением; 2) закреплять навыки ходьбы и бега враспынную; 3) развивать меткость; 4) закреплять двигательные умения и навыки.

| ОРУ               | с обручем                              | без предметов                  | С кеглями                      | без предметов                  |
|-------------------|--|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| Основные движения | 1) ходьба по гимнастической скамейке с | 1) волейбол (игра через сетку) | 1) волейбол (игра через сетку) | 1) волейбол (игра через сетку) |

|        |   |                 |                 |                  |
|--------|---|-----------------|-----------------|------------------|
|        | различными заданиями<br>2) прыжки на одной ноге через линии<br>3) бросание мяча и ловля разными способами через сетку |                 |                 |                  |
| П/игры | «Охотник и зайцы»   | «Ровным кругом» | «Разверни круг» | «Море волнуется» |

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАЗВЛЕЧЕНИЙ  
на 2021- 2022 учебный год (физкультурные досуги)**

|          | 2МЛАДШАЯ ГРУППА   | СРЕДНЯЯ ГРУППА  | СТАРШАЯ ГРУППА  | ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА   |
|----------|---|---|---|---|
| Сентябрь | «Весёлая перушка»<br>Цель: Упражняться в беге, равновесии и ориентировке в пространстве.<br>Создать положительно - эмоциональный настрой детей, вызвать интерес к занятиям спортом. | «Весёлый мяч»<br>Цель: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений.<br>Развивать ловкость и глазомер при игре с мячом.<br>Повторить игровые упражнения с бегом. | «Мой весёлый, звонкий мяч»<br>Цель: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Развивать ловкость и глазомер во время игры с мячом.<br>Закрепить умение передавать мяч за головой назад, прыгать с мячом зажатым между ног. Повторить игровые упражнения с бегом. Воспитывать смелость, находчивость. | «Мы будущие спортсмены»<br>Цель: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений.<br>Развивать ловкость и глазомер во время игры с мячом; закрепить умение передавать мяч за головой назад, прыгать с мячом, зажатым между ног.<br>Повторить игровые упражнения с бегом.<br>Воспитывать смелость, находчивость. |



|         |  |  |   |   |
|---------|--|--|---|---|
| Октябрь | <p>«Вышли зайцы в огород»</p> <p>Цель: Совершенствовать навыки ходьбы и бега, упражнять в прыжках в высоту. Продолжать знакомить детей с окружающим миром. Учить разгадывать загадки. Доставить детям чувство радости.</p> | <p>«Путешествие в осенний лес»</p> <p>Цель: Продолжать расширять знания детей об окружающем мире, развивать фантазию, воображение. Воспитывать любовь к природе и бережное к ней отношение. Развивать физические качества (силу, ловкость, смелость, гибкость). Доставить детям чувство радости.</p> | <p>«Осенний стадион»</p> <p>Цель: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Закрепить умение продвигаться по кругу; повторить игровые упражнения с бегом, метанием. Развивать ловкость, быстроту, смелость. (использовать осеннюю тематику: овощи, фрукты, деревья)</p>                    | <p>«Осенние гуляния»</p> <p>Цель: Знакомить с русскими народными играми, забавами и народными традициями. Закреплять навыки выполнения русских танцевальных движений. Развивать самостоятельность и умение импровизировать. (использовать осеннюю тематику: овощи, фрукты, деревья, грибы, ягоды)</p> |
| Ноябрь  | <p>«Колобок»</p> <p>Цель: Вызвать положительный эмоциональный отклик. Развивать у детей интерес к русским народным сказкам. Упражнять в играх с мячом.</p>   | <p>«Как звери готовятся к зиме»</p> <p>Цель: Продолжать знакомить детей с окружающим миром. Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча. Доставить детям чувство радости.</p>  | <p>«Сказочные эстафеты»</p> <p>Цель: Вызвать положительный, эмоциональный настрой, устойчивый интерес к занятиям спортом, Упражнять в равновесии, беге прыжках. Развивать быстроту, ловкость, смелость. Воспитывать чувства коллективизма и взаимовыручки. (использовать тему подготовка диких животных к зиме)</p> | <p>«Веселые старты»</p> <p>Цель: Способствовать пропаганде здорового образа жизни среди детей и их родителей; популяризации активных форм отдыха; укреплению морального облика семьи; проявлению у детей физической закалки, духа коллективизма. Развивать у детей физические качества: быстроту,</p> |

|         |  |   |  |  |
|---------|--|---|--|--|
|         |  |   |  | смелость, выносливость. Воспитывать дружелюбие, чувство сопереживания, ответственности, дисциплинированности.  |
| Декабрь | <p>«В гости к медвежатам – зима»</p> <p>Цель: Продолжать знакомить детей с природными явлениями; воспитывать любовь к природе и желание ее беречь; совершенствовать навыки ходьбы и бега; упражнять в ползании. Доставить детям радость.</p> | <p>«Зима пришла»</p> <p>Цель: Расширять знания детей об окружающем мире. Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Доставить детям чувства радости. (игры по теме зима, зимующие птицы, домашние животные)</p>     | <p>«Зимний стадион – Поиграй-ка»</p> <p>Цель: Формировать двигательные умения и навыки. Развивать физические качества (силу, быстроту, выносливость). Воспитывать целеустремленность. Доставить детям радость. (зима)</p>  | <p>«Спортивный город зимой»</p> <p>Цель: Создать радостное, бодрое настроение, желание играть в совместные игры. Упражнять в беге, прыжках, метании. Развивать ловкость, быстроту, смелость. Воспитывать доброжелательность.</p>                                   |
| Январь  | <p>«Встреча со Снеговиком»</p> <p>Цель: Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в метании, прыжках. Закреплять знания детей в названии и определении времен года. Развивать внимание. Доставить детям чувство радости.</p>          | <p>«Путешествие в зимний лес»</p> <p>Цель: Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в ползании. Продолжать знакомить с зимними явлениями природы. Воспитывать любовь к природе и желание ее беречь.</p> | <p>«Чем зимою нам заняться?»</p> <p>Цель: Закрепить знания о зимних видах спорта и развлечениях. Развивать внимание, выразительность движений, подвижность суставов. Формировать умение создавать образ в движении. Воспитывать интерес к спорту, желание заниматься им.</p> | <p>«Фестиваль валенок».</p> <p>Цель: Закрепить знания детей о зимних видах спорта. Способствовать развитию выразительности речи, мимики и движений. Развивать ловкость, быстроту, смелость, внимание, выразительность движений. Воспитывать желание заниматься</p> |

|         |  |   |   |  |
|---------|--|---|---|--|
|         |  |   |   | спортом, любовь и уважение к традициям, народным играм, чувство товарищества и спортивный характер.  |
| Февраль | <p>«Летчики»</p> <p>Цель: Упражнять в беге, равновесии, прыгивании, прыжках. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать желание быть похожими на храбрых летчиков.</p>  | <p>«Хочется мальчишкам в армии служить!»</p> <p>Цель: Создать радостное, бодрое настроение. Совершенствовать двигательные умения. Формировать интерес и потребность в занятиях спортом. Развивать ловкость, быстроту, силу, смекалку.</p> | <p>«Будем в армии служить!»</p> <p>Цель: Упражнять в беге, прыжках, метании. Развивать быстроту, ловкость, смелость, глазомер. Воспитывать любовь и уважение к профессии военного, чувства коллективизма и взаимовыручки, ответственности.</p>  | <p>«Слава армии Российской!»</p> <p>Цель: Совершенствовать двигательные способности; упражнять в равновесии, беге прыжках. Развивать быстроту, ловкость, смелость. Воспитывать любовь и уважение к профессии военного, чувства коллективизма и взаимовыручки.</p>                    |
| Март    | <p>«Пришла весна, разбудим мишку ото сна»</p> <p>Цель: Закрепить умение бросать мяч об пол (вверх) и ловить его двумя руками. Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке и массажным дорожкам. Совершенствовать</p> | <p>«Встречаем весну»</p> <p>Цель: Упражнять в равновесии, умении сохранять правильную осанку, прыгивании со скамейки и подпрыгивании и вверх с доставанием предмета. Развивать внимание, ловкость, выносливость.</p>                      | <p>«Весенние старты»</p> <p>Цель: Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в подбрасывании, отбивании, ловле и прокатывании мяча. Воспитывать волю к победе, командные качества (чувство долга, ответственности). Доставить детям радость. Подвести детей к пониманию того, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье с</p> | <p>«Спартакиада Малышок»</p> <p>Цель: Приобщить детей к традициям большого спорта; продолжать укреплять здоровье детей; учить не только получать радость от своих результатов, но и переживать за товарищей. выявить спортивные интересы, склонности и способности дошкольников;</p> |

|               |  |   |   |   |
|---------------|--|---|---|---|
|               | <p>ть навык прыжков через предметы.<br/>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.</p>   | <p>Доставить детям чувство радости.</p>   | <p>детства.</p>   | <p>развивать быстроту, ловкость, силу, точность, выносливость; воспитывать волевые качества, развивать стремление к победе и уверенность в своих силах.</p>   |
| <p>Апрель</p> | <p>«Мы растем здоровыми!»<br/>«Маленькие космонавты»<br/>Цель: Создать радостное, бодрое настроение, желание играть в совместные игры.<br/>Упражнять в беге, прыжках, метании.<br/>Развивать ловкость, быстроту, смелость.<br/>Воспитывать доброжелательность.</p> | <p>«Мы растем здоровыми, красивыми, счастливыми!»<br/>»<br/>«Отправляемся в полет»<br/>Цель: Формировать навыки здорового образа жизни. Закрепить выполнение основных движений: бега, прыжков, метания.<br/>Развивать умение ориентироваться в пространстве.<br/>Доставить детям чувство радости.</p> | <p>«Ловкие, сильные, смелые!» «Мы-космонавты»<br/>Цель: Развивать умение ставить перед собой цель и достигать ее, преодолевая препятствия; совершенствовать двигательные качества (ловкость, быстроту, выносливость); развивать умение ориентироваться в пространстве; воспитывать командные качества; доставить детям чувство радости.</p> | <p>«В здоровом теле – здоровый дух!»<br/>«Путешествие к разноцветным планетам»<br/>Цель: Прививать любовь к спорту и физкультурным упражнениям.<br/>Развивать быстроту, ловкость, силу. Подвести детей к пониманию того, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье с детства.<br/>Дать знание о космонавтах, о подготовке их к полету.. Закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины.<br/>Рассказать о питании космонавтов.<br/>Доставить детям чувство радости, сопереживания.</p> |
| <p>Май</p>    | <p>«Веселые лягушки»</p>   | <p>«Веселый обруч».</p>   | <p>«Путешествие в зеленую страну»</p>   | <p>«Дорожное движение»</p>  |

|  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
|  | <p>Цель: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках. Развивать ориентировку в пространстве. Закрепить знания о насекомых.</p> | <p>«дорожное движение»<br/>Цель: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений; развивать ловкость и глазомер во время игры с обручем; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками; воспитывать смелость, находчивость. Закрепить знания детей о светофоре и правилах дорожного движения.</p> | <p>«Дорожные знаки»<br/>Цель: Совершенствовать двигательные способности детей. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках, метании. Воспитывать любовь к природе. Доставить детям чувство радости. Закрепить знания детей о правилах дорожного движения.</p> | <p>Цель: Вызвать положительный, эмоциональный настрой, закрепить знания детей о правилах дорожного движения. Знать и уметь пользоваться знаками. Упражнять в равновесии, беге. Развивать внимательность, быстроту, ловкость, смелость. Воспитывать чувства коллективизма и взаимовыручки.</p> |
|--|---|--|---|---|

## 2.2. Система педагогической диагностики достижения детьми планируемых результатов

Система мониторинга в соответствии с ФГОС ДО осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой образовательной программой дошкольного образования. Инструментарий для педагогической диагностики - карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития в познавательном развитии, социально-коммуникативном развитии, физическом, речевом, художественно-эстетическом развитии. Целью педагогической диагностики является определение уровня овладения необходимыми умениями и навыками по образовательным областям. Результаты педагогической диагностики используются для решения следующих образовательных задач:

1. Индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции его развития);

2. Оптимизации работы с группой детей.

Система педагогической диагностике осуществляется по пяти образовательным областям:

- познавательное развитие;
- речевое развитие;

- физическое развитие;
- социально-коммуникативное развитие;
- художественно-эстетическое развитие.

В педагогической диагностике принимают участие педагоги: воспитатель, инструктор по физической культуре и проводится дважды в год.

| Объект педагогической диагностики (мониторинга)                      | Формы и методы педагогической диагностики  | Периодичность проведения педагогической диагностики | Длительность проведения педагогической диагностики | Сроки проведения педагогической диагностики |
|--|--|---|--|---|
| Индивидуальные достижения детей в контексте образовательных областей | Формы:<br>- индивидуальная;<br>- подгрупповая;<br>- групповая.<br>Методы:<br>- наблюдение;<br>- проблемная ситуация;<br>- беседа;<br>- анализ детских работ. | 2 раза в год  | 1-2 недели   | Сентябрь<br>Май                             |

### 2.3. Взаимодействие с социальными партнерами

(перспективный план взаимодействия педагога с семьей)

#### 1 квартал

Беседа с родителями.

«Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском саду». «Особенности физического развития детей». Родительские собрания. Все возрастные группы (сентябрь-октябрь).

День здоровья дню. Все возрастные группы.

Оформление физкультурного уголка (сменная информация). (октябрь - июнь)

Подготовка наглядного материала для родителей в папку. Все возрастные группы (октябрь-ноябрь)

Шашечный турнир с воспитанниками старших групп. Привлечение родителей. (октябрь - ноябрь). Все старшие группы.

#### 2 квартал

Шашечный турнир -2021 на звание чемпиона детского сада (ноябрь-декабрь). подготовительные к школе группы-

Спартакиада « Малышок-2021» 1 этап в ДООУ - воспитанники подготовительных групп. (февраль-март)

Анкетирование родителей - все возрастные группы. (в течение года)

Особенности развития физических качеств у детей. Папка-передвижка. (декабрь). Старшие, подготовительные группы.

Подготовка информационного материала по зимним видам спорта (старший возраст) и подвижным играм зимой. (младший и средний) (февраль)

Подготовка информационного материала - «Обучение детей катанию на лыжах» (средняя, старшая, подготовительная) (январь)

Музыкально- физкультурный праздник «Слава Армии Российской». Старшие и подготовительные к школе группы. (февраль).

#### 3 квартал

Районная Спартакиада «Малышок 2022». Дети подготовительных групп (март)  
Участие родителей военной – спортивной игры «Зарница» - старшие группы (апрель)

День здоровья. Все возрастные группы (май)

Фото-выставка «Я выбираю спорт». (апрель-май). Старшие, подготовительные группы.

Подготовка к школе. Развитие физических качеств и двигательных навыков у детей подготовительной группы. Выступление на родительском собрании.(май).

**4 квартал** Летний массовый спортивно-музыкальный праздник ко дню защиты детей. Участие родителей в подготовке к празднику. Все возрастные группы. (Июнь)

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Структура реализации рабочей программы

Учебный план реализации основной образовательной программы дошкольного образования дошкольным учреждением

| Базовый вид деятельности | Вторая младшая группа | Средняя группа  | Старшая группа  | Подготовительная к школе группа |
|--------------------------|-----------------------|-----------------|-----------------|---------------------------------|
|                          | Физическая культура   | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю                 |

#### РАСПИСАНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2021-2022 г.

| Понедельник   | Вторник  | Среда   | Четверг  | Пятница |
|---|--|---|--|---------|
| 9.30-9.50 ср.№1(гр).<br>9.55-10.15.ср.№2(гр)<br>10.40-11.10.подг.№3(з). | 9.35-10.00.ст.№2(г)<br>10.10-10.35.ст.№3(гр)<br>10.40-11.10 подг.№1(з) | 9.40.-10.05 ст.№.1(г).<br>10.10-10.35ст.№2(з)<br>10.40-11.10 под №2 (з) | 9.05-9.25 ср№2(з). )<br>9.35-10.00ст №1(г).<br>10.40-11.10 под.№1(г) |         |
| 15.40-16.10 подг.гр.№2 (з)  | 15.30-15.50 ср.№1(з).  | 15.10-15.40подг.№3(з)<br>15.45-16.10 ст№3(з)                            |  |         |

#### 3.2. Особенности развивающей предметно-пространственной среды

Оборудование в зале: мелкий инвентарь для общеразвивающих упражнений: кубики, палки, кегли, флажки, погремушки, платочки. Обручи разных размеров, мячики

разных размеров, веревочки, ленточки, ленты, мешочки. Кольцебросы, гантели, фитболы, скакалки, корзины для метания и инвентаря, музыкальный центр.

Для развития основных движений: маты, стойки, гимнастическая стенка, лесенки, доски, гимнастические скамейки, мягкие модули, батут, канат, мишени для метания, волейбольная сетка, теннисные ракетки и мячики.

Для подвижных игр: маски, шапки, накидки, набор «дорожное движение», дощечки-домики, игрушки, цветные модули, мелкий инвентарь.

Для профилактики плоскостопия: развивающий коврик, массажные коврики, доски, мячики, змейка.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ (ЦЕНТРЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)**

### **Требования к развивающей предметно-пространственной среде.**

1. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДОУ, группы, а также территории, прилегающей к ДОУ, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

2. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

3. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать:

реализацию различных образовательных программ;

учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;

учет возрастных особенностей детей.

4. Развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

1) **Насыщенность** среды должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство должно быть оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) должны обеспечивать:

игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);

двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;

эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;

возможность самовыражения детей.

Для детей младенческого и раннего возраста образовательное пространство должно предоставлять необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

2) **Трансформируемость** пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.



3) **Полифункциональность** материалов предполагает:

возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм и т.д.;

наличие в Организации или Группе полифункциональных (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов, в том числе природных материалов, пригодных для использования в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

4) **Вариативность** среды предполагает:

наличие в Организации или Группе различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;

периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

5) **Доступность** среды предполагает:

доступность для воспитанников, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность;

свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

исправность и сохранность материалов и оборудования.

б) **Безопасность** предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

**Физическое развитие** очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовывать их врожденное к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для того, чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

### **Музыкально- физкультурный зал (развивающая среда)**

| Название зоны              | Цель  | Задачи   |
|----------------------------|---|--|
| Двигательно – игровая зона | Целенаправленное педагогическое воздействие на развитие основных движений, тренировку | <input type="checkbox"/> Укреплять здоровье детей;<br><input type="checkbox"/> Развивать двигательные навыки и физические качества;<br><input type="checkbox"/> Расширять двигательный опыт; |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | физиологических функций организма, развития физических качеств.   | <input type="checkbox"/> Создавать положительный эмоциональный настрой.  |
| Зона спортивного оборудования:<br>- традиционного,<br>- нестандартного (модули.) | Развитие двигательной сферы, разнообразие организации двигательной деятельности детей   | <input type="checkbox"/> Формировать умение использовать спортивное оборудование на занятиях и в свободной деятельности;<br><input type="checkbox"/> Создавать вариативные, усложненные условия для выполнения двигательных заданий;<br><input type="checkbox"/> Оптимизация режима двигательной активности;<br><input type="checkbox"/> Повышать интерес к физическим упражнениям;<br><input type="checkbox"/> Расширять круг представлений о разнообразных видах спортивного оборудования, его назначении. |
| Зона метания   | Ознакомление с различными способами метания   | <input type="checkbox"/> Развивать глазомер;<br><input type="checkbox"/> Закреплять технику метания;<br><input type="checkbox"/> Укреплять мышцы рук и плечевого пояса.  |
| Зона прыжков   | Создание условий для обучения прыжкам разного вида в соответствии с возрастом и Программой  | <input type="checkbox"/> Обучать технике прыжков;<br><input type="checkbox"/> Развивать силу ног, прыгучесть;<br><input type="checkbox"/> Использовать специальное оборудование.   |
| Зона «Спортивный комплекс»   | Создание условий для удовлетворения потребности в двигательной активности   | <input type="checkbox"/> Овладеть техникой различных способов и видов лазанья;<br><input type="checkbox"/> Развивать ловкость, силу, смелость при выполнении упражнений на гимнастической стенке, скамейке, перекладине.   |
| Профилактическая зона  | Укрепление здоровья детей, осуществление профилактики патологических изменений, возникающих в ослабленном организме (нарушения осанки, развитие плоскостопия) | <input type="checkbox"/> Содействовать профилактике и развитию опорно-двигательного аппарата с помощью простейших тренажеров, нестандартного оборудования.<br><input type="checkbox"/> Укреплять костно-мышечную систему, мышечный корсет спины посредством использования оборудования (спортивный инвентарь)<br><input type="checkbox"/> Овладеть навыками само оздоровления.   |
| Зона релаксации  | Формирование благоприятного психо-эмоционального состояния, восстановление дыхания.   | <input type="checkbox"/> Создать условия для разгрузки позвоночника, мышечного расслабления, восстановления дыхания, зрительные ориентиры, соответствующая музыка (музыкальная копилка)  |
| Зона профессиональной деятельности   | Повышение профессионального уровня  | <input type="checkbox"/> Изучать новинки методической литературы;<br><input type="checkbox"/> Составлять планы, конспекты  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | занятий, праздников, развлечений и др.<br><input type="checkbox"/> Подготовить наглядно-методический материал для родителей и педагогов<br>>Создание картотеки<br>>Подготовка проектной деятельности |
|--|--|--|

### 3.2. Информационно-методическое обеспечение образовательной деятельности.

#### Образовательная область «Физическое развитие»

1. «От рождения до школы» Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования /Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С.Комаровой,М. А. Васильевой. – 2-е изд., испр. и доп. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. - 352 с.
2. Нищева Н.В. Программа коррекционно-развивающей работы в логопедической группе детского сада для детей с общим недоразвитием речи (с 4 до 7 лет). – СПб.: Детство-Пресс, 2006.- 352 с.
3. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М: Издат. Цент «Академия», 2001. – 368 с.
4. Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой. Подготовительная к школе группа / авт – сост. Н.А. Атарщикова, И.А. Осина, Е.В. Горюнова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 114с.
5. Комплексно-тематическое планирование по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой. Подготовительная к школе группа / авт – сост. В.Н. Мезенцева, О.П. Власенко – Волгоград: Учитель, 2012. – 101с.
6. Л.И.Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 2 – 7 лет. Программа и методические рекомендации/ М, Мозаика – Синтез, 2009
7. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2013.
8. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2013.
9. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2013.
10. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2013.
11. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.
12. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008
- Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2010.
13. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2010.
- 14 Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: из опыта работы (автор сост. О.Н.Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005. – 109 с.

15. Гаврилова В.В. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет. Волгоград; Учитель, 2013. - 188с.