

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №20 Василеостровского района  
Санкт-Петербурга**  
( ГБДОУ детский сад № 20 Василеостровского района)

ПРИНЯТА  
Решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада №20  
Василеостровского района  
((протокол от 31.08.2022 № 1)

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий ГБДОУ детским  
садом №20  
Василеостровского района  
\_\_\_\_\_ Л.Ю.Сладкова  
Приказ № 36-ОД от 31.08.2022

С учетом мнения  
Совета родителей (законных  
представителей)  
ГБДОУ детского сада №20  
Василеостровского района

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ  
ГБДОУ ДЕТСКОГО САДА №20 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА  
ДЛЯ ГРУПП ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Возраст обучающихся: 3-7 лет**

**Срок реализации программы: 1 год**

Составила инструктор по ФК:  
Афанасьева Ирина Дмитриевна

Санкт-Петербург  
2022 г.

## Оглавление

<b>1</b>	<b>Целевой раздел</b>	<b>3</b>
<b>1.1</b>	Пояснительная записка	3
<b>1.2</b>	Цели, задачи, принципы	4
<b>1.3</b>	Возрастные особенности детей	6
<b>1.4</b>	Планируемые результаты – целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы	9
<b>2</b>	<b>Содержательный раздел</b>	<b>10</b>
<b>2.1</b>	Интегративное содержание области «Физическое развитие» и других образовательных областей	10
<b>2.2</b>	Система физкультурно – оздоровительной работы	18
<b>2.3</b>	Психолого – педагогическое содержание работы образовательной области «Физическое развитие»	20
<b>2.4</b>	Направление физкультурно – оздоровительной работы	20
<b>2.5</b>	Система педагогического мониторинга по физкультуре	21
<b>2.6</b>	Перспективное планирование работы с родителями	23
<b>2.7</b>	План консультаций для воспитателей	23
<b>2.8</b>	Перспективный план занятий по физкультуре	25
<b>2.8.1</b>	2-я младшая группа	25
<b>2.8.2</b>	Средняя группа	28
<b>2.8.3</b>	Старшая группа	40
<b>2.8.4</b>	подготовительная группа	52
<b>2.9</b>	Планирование физкультурных мероприятий	65
<b>3</b>	<b>Организационный раздел</b>	<b>65</b>
<b>3.1</b>	Учебный план образовательной деятельности и регламентированной совместной деятельности по физическому развитию	65
<b>3.2</b>	Особенности организации предметно – пространственной среды	65
<b>3.3</b>	Перечень спортивного оборудования и инвентаря	66
<b>3.4</b>	Методическое обеспечение	67

## **1. Целевой раздел рабочей программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по Физической культуре составлена инструктором по физической культуре ГБДОУ детский сад № 20 Василеостровского района Санкт – Петербурга на основе « Образовательной программы ГБДОУ детский сад №20 для детей дошкольного возраста (3–7лет)» посещающих группы общеразвивающей направленности.

Программа сформирована, как программа физического развития детей, психолого – педагогической поддержки к организации здорового образа жизни, развития личности детей, и определяет круг оздоровительных и воспитательно – образовательных задач по физкультурно – оздоровительному направлению развития ребёнка. Программа содержит комплекс основных характеристик физического развития (объём, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров).

Содержание Программы призвано обеспечивать развитие физических качеств, навыков и умений детей, повысить компетентность родителей и воспитателей в вопросах организации физического развития.

Программа сформирована с учётом особенностей детей дошкольного возраста и определяет содержание и организацию образовательного процесса по физическому развитию.

Программа является документом, регламентирующим содержание и педагогические условия обеспечения образовательного процесса в области «Физическое развитие»

Программа реализуется на русском языке Российской Федерации и включает обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми для реализации требований Федерального государственного стандарта дошкольного образования.

Программа может корректироваться в связи с изменениями нормативно – правовой базы дошкольного образования, образовательного запроса родителей.

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значения для нормального психофизического развития ребёнка, укрепление его здоровья и развитие двигательной сферы. Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения всегда находится в центре внимания Российской Федерации. Физическая культура рассматривается, как основа формирования здорового образа жизни ребёнка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно важных систем и функций организма. Разработанная программа реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно – образовательных задач по физкультурно – оздоровительному направлению развития ребёнка. Она соответствует Закону РФ « Об образовании», «Образовательной программе ДОУ», Федеральным государственным образовательным стандартам (ФГОС).

Рабочая образовательная программа обеспечивает: единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач. Образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста, строятся с учётом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно – образовательный процесс, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников,

основывается на комплексно – тематическом принципе построения образовательного процесса.

Рабочая образовательная программа состоит из двух частей:

Обязательная часть которая включает; организацию режима пребывания детей в ДООУ; модель образовательного процесса с использованием разнообразных форм и с учётом времени года и возрастных психофизических возможностей детей; взаимосвязи планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду; закалывающие мероприятия; физкультурно – оздоровительные мероприятия; содержание психолого – педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» и «Здоровье»; планируемые результаты освоения детьми общеобразовательной программы; мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Часть, формируемая участниками образовательного процесса, которая определяет работу по приоритетному направлению деятельности учреждения, дополнительное образование и систему работы с родителями воспитанников.

Реализация Рабочей образовательной программы в летний период характеризуется:

- минимальным количеством или отсутствием занятий;
- увеличением пребывания детей на свежем воздухе;
- увеличение двигательной активности;
- преобладанием игровой деятельности детей;
- активным закалыванием с помощью природных факторов;

## 1.2 Цели, задачи, принципы

<p><b>Цели</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- обеспечение равных условий получения образования каждым ребёнком независимо от возраста, пола, национальности, социального статуса, психо – физических особенностей</li><li>- создание условий для удовлетворения потребностей детей в двигательной активности</li><li>- содействовать формированию основ здорового образа жизни, направленных на укрепление здоровья</li><li>- содействовать формированию общей культуры личности детей, развития их нравственных, социальных, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, формирования предпосылок учебной деятельности</li></ul>
<p><b>Задачи</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- обеспечить охрану и укрепление физического и психологического здоровья детей, их эмоционального благополучия</li><li>- создать благоприятные условия для гармоничного развития детей в соответствии с их возрастными, индивидуальными особенностями, творческого потенциала и склонностями развития, как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром; а также в учётом его особых образовательных потребностей</li><li>- создать условия для формирования и развития жизненно необходимых двигательных умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностями ребёнка, развитие физических качеств. Обеспечит интегративный подход всех специалистов ДООУ к организации физкультурно – оздоровительной работы</li><li>- обеспечить психолого – педагогическую поддержку семье и повышение компетентности родителей(законных представителей) в вопросах развития и образования,</li></ul>

## Принципы построения содержания образовательной программы

В соответствии со Стандартом Программа построена на следующих принципах:

- *Поддержка разнообразия детства.* Программа рассматривает разнообразие как ценность, образовательный ресурс и предполагает использование разнообразия для обогащения образовательного процесса, выстраивает образовательную деятельность с учетом региональной специфики Санкт-Петербурга в целом и Василеостровского района в частности, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.
- *Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.* Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.
- *Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей.* Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам.
- *Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.* Детям предоставляется возможность высказывать свои взгляды, свое мнение, занимать позицию и отстаивать ее, принимать решения и брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями.
- *Сотрудничество Организации с семьей.* Программа предполагает разнообразные формы сотрудничества с семьей как в содержательном, так и в организационном планах.
- *Индивидуализация дошкольного образования* предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности.
- *Возрастная адекватность образования.* Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей.
- *Развивающее вариативное образование.* Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей.

## Принципы реализации образовательной программы

- принцип сознательности – понимание ценности здоровья и необходимости его сохранения и укрепления
- принцип активности – участие педагогов и родителей в целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей
- принцип научного подхода – применение научно обоснованных и апробированных методов укрепления здоровья
- принцип систематичности – постоянное проведение физкультурно – оздоровительной работы согласно плану
- принцип эффективности – гарантия положительной динамики развития основных видов движений, поддержание положительного эмоционального фона, укрепление здоровья

### 1.3 Возрастные особенности развития детей

#### 2 младшая группа (3-4года)

Нервная система ещё не отличается выносливостью, однако время бодрствования увеличивается. Ребёнок выявляет сенсорные признаки предметов, обобщает свои представления об окружающем мире. Зарождается наглядно – образное мышление. В ходе совместной с взрослыми предметной деятельности продолжается развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение.

Ведущая деятельность – предметная, однако из неё более отчётливо выделяется игра, потребность в движении. Развивается моторная координация и физические качества. Внимание произвольно.

Память непосредственна, произвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Сохраняют и воспроизводят ту информацию, которая остаётся в их памяти без всяких внутренних усилий.

Мышление наглядно – действенное: решают задачи путём непосредственного действия с предметами.

Начинает развиваться воображение (прежде всего в игре) Дети проявляют любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к сверстникам. Способны к эмоциональной отзывчивости, сопереживают, утешают, помогают сверстнику. Большим эмоциональным благополучием характеризуются девочки

Дети этого возраста усваивают некоторые нормы и правила поведения, связанные с определёнными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»), могут несоответствие поведения другого ребёнка нормам и правилам, но выделяют не нарушение самой нормы, а нарушение требований взрослого, поэтому нередко обращаются с жалобой к взрослому. Выявлено стремление к самостоятельной деятельности: любым выражением является «я сам»

### **Средняя группа (4-5 лет)**

Высокая потребность в движении (двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Развивается моторная координация. Дети осваивают основные движения, обнаруживая стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.) начинают развиваться физические качества (скоростные, силовые, координация, гибкость, выносливость).

Внимание непроизвольно. Память непосредственна, непроизвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Сохраняют и воспроизводят ту информацию, которая остаётся в их памяти без всяких внутренних усилий.

Мышление наглядно – действенное: решают задачи путём непосредственного действия с предметами.

Начинает развиваться воображение(прежде всего в игре)

Дети проявляют любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к сверстникам. Способны к эмоциональной отзывчивости, сопереживают, утешают, помогают сверстнику. Большим эмоциональным благополучием характеризуются девочки.

Поведение ребёнка непроизвольно, действия и поступки ситуативные, вследствие ребёнок не представляет(свойственно ощущение безопасности, доверчиво-активное отношение к окружающему). Характерно стремление быть независимым от взрослого и действовать как взрослый, что может провоцировать небезопасные способы поведения.

Дети этого возраста усваивают некоторые нормы и правила поведения, связанные с определёнными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»), могут несоответствие поведения другого ребёнка нормам и правилам, но выделяют не нарушение самой нормы, а нарушение требований взрослого, поэтому нередко обращаются с жалобой к взрослому. Выраженно стремление к самостоятельной деятельности: любым выражением является «я сам»

### **Старшая группа (5-6 лет)**

Развиваются ловкость и координация движений. Дети могут удерживать равновесие. Развивается моторика. Движения становятся более совершенными. Способны активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет расширить основные виды движений. Появляется сосредоточенность на своём самочувствии, начинает волновать тема собственного здоровья. Способны элементарно охарактеризовать своё самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

Связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной как раньше. Во многих случаях не требуется практического манипулирования с объектом, но необходимо отчётливо воспринимать и представлять объект. Мышление протекает в форме наглядных образов, следуя за восприятием.

Внимание становится более устойчивым. Важным показателем развития внимания является то, что в деятельности ребёнка появляется действие по правилу – первый необходимый элемент произвольного внимания.

Развивается память ребёнка, становится более произвольной.

Дети этого возраста отличаются многообразием выражения своих чувств, способны проявлять участие, сочувствие, сопереживание, используя средства интонационной речевой выразительности. Отмечается потребность в уважении, похвале, на замечание взрослого реагирует повышенной обидчивостью. Эмоционально откликаются на музыкальное сопровождение занятий, стараются имитировать различные эмоциональные состояния

людей, животных.

Следование правилам бывает неустойчивым – легко отвлекаются на то, что более интересно или «хорошо себя ведут» только в отношении наиболее значимых людей. Социальные правила и нормы не осознаются, однако начинают складываться обобщённые представления о том «как надо (не надо) себя вести»

Как положено себя вести девочкам, и как мальчикам. Хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам в поведении другого, в своём собственном, эмоционально его переживают, что повышает возможность регулировать поведения. Волевые процессы формируются, поведение ребёнка зависит от эмоций, доминирования эгоцентрической позиции и поведения.

### **Подготовительная группа (6-7 лет)**

Дети старшего возраста владеют основными движениями, способны к освоению сложных движений. Наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и

связки. Более совершенной становится крупная моторика. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени). Имеют представления о здоровом образе жизни, ценности здоровья. Самостоятельно выполняют соответствующие возрасту гигиенические процедуры, имеют навыки опрятности.

Внимание становится более устойчивым и произвольным. Могут заниматься не очень интересным на их взгляд, но нужным делом в течении 20-25 минут вместе со взрослым. Способны действовать по правилу, которое задаётся взрослым.

Объём памяти изменяется не существенно. Улучшается её устойчивость. Для запоминания могут использовать несложные приёмы и средства.

Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдалённые последствия действий и поступков собственных и других людей.

Эмоционально переживают не только оценку своего поведения другими, но и соблюдение ими самими норм и правил, соответствия поведения своим морально – нравственным представлениям. Однако соблюдение норм (дружно играть, делиться игрушками, контролировать агрессию и т.д.), как правило, возможно, лишь во взаимодействии с теми, кто наиболее симпатичен, с друзьями. Эмоционально откликаются на собственные успехи. Зачастую нуждаются в одобрении, поощрении и доброжелательном отношении взрослых.

В поведении формируется возможность саморегуляции, т.е. дети начинают предъявлять те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Происходит осознание общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения. Проявляют способность к волевой регуляции поведения, преодолению непосредственных желаний, если они противоречат установленным нормам. В связи с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребёнок становится способным встать на позицию другого) – повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребёнка. Достаточно адекватно оценивать результаты своей деятельности по сравнению с другими детьми.

Характерна завышенная самооценка, влияющая на отношение к себе.



#### 1.4. Планируемые результаты – целевые ориентиры освоение воспитанниками содержания образовательной программы

Планируемые результаты освоения Образовательной программы по физкультуре основаны на принципе интеграции пяти образовательных областей и направлены на достижение целевых ориентиров.

Образовательные области	Целевые ориентиры
<b>Физическое развитие</b>	У детей в соответствии со своими возрастными, индивидуальными особенностями и потребностями развит интерес к занятиям физкультурой; дети умеют пользоваться физкультурным оборудованием; принимают участие в совместных подвижных играх; развита крупная и мелкая моторика; дети подвижны, выносливы, владеют основными движениями, могут контролировать свои движения и управлять ими. Дети способны к волевым усилиям, могут соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.
<b>Социально коммуникативное развитие</b>	Дети на доступном для них уровне усвоили нормы и правила поведения в коллективе; способны к волевым усилиям, умеют следовать правилам и социальным нормам поведения в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослым и сверстниками. У детей в соответствии со своими возможностями, развиты: эмоциональная отзывчивость, сопереживание. Дети овладели соответствующими их возможностям навыками общения и взаимодействия с взрослыми и сверстниками, адекватно используют вербальные и невербальные средства общения, принимают активное участие в коллективных подвижных играх с правилами.
<b>Познавательное развитие</b>	Ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым сверстникам, интересуется причинно – следственными связями, пытается самостоятельно анализировать полученную информацию, склонен наблюдать, экспериментировать. На доступном уровне сформированы начальные знания о себе, полезных и вредных привычках, о природном и социальном мире, в котором он живёт; объектах окружающего мира, их свойствах и отношениях (форме, цвете, размере, темпе, количестве и др.)
<b>Речевое развитие</b>	Ребёнок в соответствии с его индивидуальными возможностями владеет устной речью как средством общения; адекватно использует вербальные и невербальные средства коммуникации. Ребёнок может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, у ребёнка складываются предпосылки грамотности. Активно принимает участие в игровой деятельности с речевым сопровождением, различает условную и реальную ситуацию.

<p><b>Художественно – эстетическое развитие</b></p>	<p>У ребёнка в соответствии с его возрастными, образовательными потребностями и индивидуальными возможностями, формируется положительное отношение к произведениям словесного, музыкального, изобразительного искусства.</p> <p>У ребёнка имеются предпосылки эстетического отношения к окружающему миру, соответствующие его индивидуальным возможностям.</p> <p>Ребёнок в соответствии с его образовательными потребностями и индивидуальными возможностями, активно принимает на себя роли в образно – игровых упражнениях и музыкально – подвижных играх, старается проявлять самостоятельную творческую активность.</p>
---	--

## 2 Содержательный раздел

### 2.1 Интегративное содержание области «Физическое развитие» и других образовательных областей

<p><b>Физическое развитие</b></p>	<p><b>3 - 4 года</b></p>	<p><b>Здоровье</b>  <b>Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни:</b></p> <p>Развивать умение различать и называть органы чувств(глаза, рот, нос, уши), дать представление о их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.</p> <p>Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Знакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.</p> <p>Формировать у детей опыт поведения в среде сверстников, воспитывать чувство симпатии к саду. Способствовать накоплению опыта доброжелательных взаимоотношений со сверстниками, воспитывать эмоциональную отзывчивость (обращать внимание детей на ребёнка, проявившего заботу о товарище, поощрять умение пожалеть, посочувствовать). Воспитывать отрицательное отношение к грубости, жадности. Развивать умение играть не ссорясь, помогать друг другу и вместе радоваться успехам, красивым игрушкам и т.п. воспитывать элементарные навыки вежливого обращения: здороваться, прощаться, обращаться с просьбой, употребляя слова «спасибо» и «пожалуйста». Формировать умение спокойно вести себя в помещении и на улице: не шуметь, не бегать, выполнять просьбу взрослого. Воспитывать внимательное отношение и любовь к родителям и близким людям. Приучать детей не перебивать говорящего взрослого, формировать умение подождать, если взрослый занят.</p>
-----------------------------------	--------------------------	---

	4 - 5 лет	<p><b>Здоровье</b>  <b>Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни:</b>  Развивать умение различать и называть органы чувств(глаза, рот, нос, уши), дать представление о их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.  Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.  Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры,</p>
--	-----------	---

	4 - 5 лет	<p>физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Знакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.</p> <p><b>Физическая культура</b>  <b>Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.</b>  Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строится в колонку по одному, в шеренгу, круг, находить своё место при построении. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве. Продолжать развивать разнообразные виды движений. Совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания, ловкость, выразительность и красоту движений. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперёд; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и в высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.</p>
--	-----------	---

	5 - 6 лет	<p><b>Здоровье</b>  Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека(руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат) воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу свежих овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширить представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развить умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием ( Я чищу зубы – значит они у меня будут крепкими и здоровыми; Я</p>
--	-----------	--

	<p>промочил ноги на улице, и у меня начался насморк). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представление о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.</p> <p><b>Физическая культура</b></p> <p>Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой(вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании; отбивать мяч о землю правой и левой рукой; бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.</p> <p>Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p> <p><b>Подвижные игры</b></p> <p>Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д. развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.</p>
--	--

	<p>6 - 7 лет</p>	<p><b>Здоровье</b>          Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья ( Мне нельзя есть клубнику – у меня аллергия; Мне нужно носить очки). Расширить представления о составляющих важных компонентов здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон, солнце, воздух, вода – наши лучшие друзья) и факторах разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания, умения определять качества продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нём, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать своё самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории Олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p><b>Физическая культура</b>          Продолжать формировать правильную осанку; умение осознано выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и</p>
		<p>навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и в движении. Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм – эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта. Сообщать им о событиях спортивной жизни страны.</p> <p><b>Подвижные игры</b>          Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх элементами соревнования, играх – эстафетах. Учить играть в игры с элементами спортивных игр.</p>

<p><b>Социально – коммуникативное развитие в физическом развитии</b></p>	<p><b>Все группы ДОУ</b></p>	<p><b>Социализация</b>  <b>Усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, воспитание моральных и нравственных качеств ребёнка, формирование умения правильно оценивать свои поступки и поступки сверстников.</b></p> <p>Развитие общения и взаимодействие ребёнка с взрослыми и сверстниками, развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. Формирование готовности детей к совместной деятельности, развитие умения договариваться, самостоятельно разрешать конфликты со сверстниками.</p> <p>Закреплять навыки организованного поведения в детском саду, дома, на улице. Продолжать формировать элементарные представления о том, что хорошо и что плохо. Обеспечивать условия для нравственного воспитания детей. Поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. Создавать игровые ситуации, способствующие формированию внимательного, заботливого отношения к окружающим. Приучать детей общаться спокойно, без крика. Формировать доброжелательные отношения друг к другу, умение делиться с товарищем, опыт правильной оценки хороших и плохих поступков. Учить жить дружно, вместе пользоваться игрушками, книгами, помогать друг другу. Приучать детей к вежливости (учить здороваться, прощаться, благодарит за помощь).</p> <p><b>Ребёнок в семье и в обществе</b>  <b>Формирование образа Я, уважительного отношения и чувство принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в организации; формирование гендерной, семейной принадлежности.</b></p> <p><b>Образ Я</b>  Постепенно формировать образ Я. Сообщать детям разнообразные, касающиеся непосредственно их сведения(ты мальчик, у тебя серые глаза, ты любишь играть и т.п.), в том числе сведения о прошлом(не умел ходить, говорить, ел из бутылочки) и о прошедших с ним изменениях(сейчас умеешь себя правильно вести за столом, рисовать, танцевать, знаешь вежливые слова)</p> <p><b>Семья</b>  Беседовать с ребёнком о членах его семьи (как зовут, чем занимаются, как играют с ребёнком и пр.)</p> <p><b>Детский сад</b>  Формировать у детей положительное отношение к детскому саду. Обращать их внимание на красоту и удобство оформления физкультурного зала(светлые стены, различное спортивное оборудование). Знакомит детей со спортивным залом, оборудованием и его назначением, подчёркивая его удобство, весёлую разноцветную окраску спортивного оборудования. Воспитывать стремление поддерживать чистоту и порядок в спортивном зале, формировать бережное отношение к спортивному оборудованию и инвентарю, личным вещам и пр. формировать чувство общности, значимости каждого ребёнка для детского сада.</p>
--	------------------------------	---

		Совершенствовать умение свободно ориентироваться в помещениях и на участке детского сада. Формировать уважительное отношение к сотрудникам детского сада (музыкальный руководитель, медицинская сестра, заведующий, старший воспитатель и др.), их труду; напоминать их имена отчества.
		<p><b>Основы безопасности</b>  <b>Формирование представлений о безопасном поведении в быту, социуме, природе. Воспитание осознанного отношения к выполнению правил безопасности.</b>          Знакомить с источниками опасности дома и в детском саду(горячая плита, утюг, лестница и др.). Формировать навыки безопасного передвижения в помещении(осторожно подниматься и спускаться по лестнице, держась за перила; открывать и закрывать двери, держась за дверную ручку; соблюдать интервал, смотреть по ходу движения и др.). Формировать навыки безопасного поведения в играх с песком, водой, снегом.</p>
<b>Познавательное развитие в физическом развитии</b>	<b>Все группы ДОУ</b>	<p><b>Элементарные математические представления</b>  <b>Формирование первичных представлений об основных свойствах и отношениях объектов окружающего мира: форме, цвете, размере, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени.</b>          Развивать умение видеть общий признак предметов группы (все мячи круглые, эти – красные, эти – все большие и т.д.). Учить составлять группы из однородных предметов и выделять из них отдельные предметы; находить один и несколько одинаковых предметов в окружающей обстановке.</p> <p><b>Величина</b>          Сравнить предметы контрастных и одинаковых размеров; при сравнении предметов соизмерять один предмет с другим по заданному признаку величины (длине, ширине, высоте, величины в целом).</p> <p><b>Форма</b>          Продолжать знакомить детей в процессе игровой деятельности с геометрическими фигурами: кругом, квадратом, треугольником. учить обследовать форму этих фигур, используя зрение и осязание</p> <p><b>Ориентировка в пространстве</b>          Развивать умение ориентироваться в расположении частей своего тела и в соответствии с ними различать пространственные направления от себя: вверху – внизу, впереди – сзади(позади), справа – слева. Различать правую и левую руки.</p> <p><b>Ориентировка во времени</b>          Учить ориентироваться в контрастных частях суток: день- ночь, утро – вечер.</p>

	<p>.</p> <p><b>Познавательно – исследовательская деятельность</b></p> <p><b>Развитие познавательных интересов детей</b></p> <p>Расширение опыта ориентировки в окружающем, сенсорное развитие, развитие любознательности и познавательной мотивации. Развитие восприятия, внимания, памяти, наблюдательности, способности анализировать, сравнивать, выделять характерные, существенные признаки предметов и явлений окружающего мира, умения устанавливать простейшие связи между предметами и явлениями, делать простейшие обобщения. Закреплять умения выделять цвет, форму, величину как особые свойства предметов: группировать однородные предметы по нескольким сенсорным признакам (величине, форме, цвету). Совершенствовать навыки установления тождества и различия предметов по их свойствам (величине, форме, цвету)</p> <p><b>Ознакомление с предметным окружением</b></p> <p><b>Формирование первичных представлений о многообразии предметного окружения. Развитие умения устанавливать причинно – следственные связи между миром предметов и природным миром</b></p> <p>Продолжать знакомить детей с предметами ближайшего окружения (игрушки, спортивный инвентарь, виды транспорта), их функциями и назначением.</p> <p>Расширять представление детей о свойствах(прочность, твёрдость, мягкость) материала (дерево, бумага, резина, ткань). Рассказывать о том, что одни предметы сделаны руками человека (скакалка, кубики и т.п.), другие созданы природой(камень, шишки и др.).</p> <p><b>Ознакомление с социальным миром</b></p> <p><b>Ознакомление с окружающим социальным миром, расширение и кругозора детей, формирование первичных представлений о малой Родине и Отечестве, представление о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках.</b></p> <p>Знакомить с ближайшем окружением( основными объектами городской инфраструктуры: дом, улица, магазин, поликлиника, стадион, спортивная площадка). Дать представление о правилах поведения в общественных местах. Формировать интерес к малой Родине и первичные представления о ней. Напоминать детям название города, в котором они живут; самые любимые места посещения в выходные дни (в парке, в сквере, детском городке) и пр. рассказывать детям о понятных им профессиях (воспитатель, физкультурный руководитель, врач, водитель и др.), расширять и обогащать представление о трудовых действиях. Обращать внимание детей на личностные (доброжелательный, чуткий) и деловые (трудолюбивый, аккуратный) качества человека, которые помогают ему трудиться.</p> <p><b>Ознакомление с миром природы</b></p> <p><b>Ознакомление с природой и природными явлениями. Развитие умения устанавливать причинно – следственные связи между</b></p>
--	--



		<p><b>природными явлениями. Формирование первичных представлений о природном многообразии планета Земля. Воспитание умения правильно вести себя в природе. Воспитание любви к природе, желание беречь её.</b></p> <p>Знакомить детей с доступными природными явлениями. Расширять представление детей о растениях и животных. Продолжать знакомить с домашними животными и их детёнышами, особенностями их поведения и питания. Расширять представление о диких животных. Учить замечать сезонные изменения в природе.</p>
--	--	--

<p><b>Развитие речи в физическом развитии</b></p>	<p><b>Все группы ДОУ</b></p>	<p><b>Развитие речи</b></p> <p><b>Развитие свободного общения с взрослыми и детьми, овладение конструктивными способами и средствами взаимодействия с окружающим. Развитие всех компонентов устной речи детей: грамматического строя речи, связной речи – диалогической и монологической форм; формирование словаря, воспитание звуковой культуры речи. Практическое овладение воспитанниками нормами речи.</b></p> <p>Развивающая речевая среда.</p> <p>Продолжать помогать детям, общаться со знакомыми взрослыми и сверстниками. В подвижных играх помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.</p> <p>Использовать игры с речевым сопровождением, стихами, запевками.</p> <p><b>Формирование словаря.</b></p> <p>На основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей. Уточнять название и назначение спортивного инвентаря, оборудование в зале. Учить детей различать и называть существенные детали и качества предметов (цвет и его оттенки, форма, размер), особенности существительных в форме единственного и множественного числа, обозначающие животных и их детёнышей (утка – утёнок – утята); форму множественного числа существительных в родительском падеже (мячиков, палочек, ленточек, обручей, скамеек). Относится к словотворчеству детей как к этапу активного овладения грамматикой, подсказывать им правильную форму слова. Помогать им получать из нераспространённых простых предложений ( состоят только из подлежащего и сказуемого) распространённые путём введения в них определений, дополнений, обстоятельств; составлять предложения с однородными членами( Мы будем заниматься физкультурой, чтобы стать сильными, ловкими, выносливыми.).</p> <p><b>Связная речь</b></p> <p>Развивать диалогическую форму речи. Вовлекать детей в разговор во время рассматривания и обследования спортивного инвентаря и оборудования. Обучать умению вести диалог с педагогом; слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого. Напоминать детям о необходимости говорить «спасибо», «здравствуйте», «до свидания», «спокойной ночи» (в семье, в группе). Помогать</p>
---	------------------------------	---

		<p>доброжелательно, общаться друг с другом. Формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями.</p> <p>Совершенствовать речь как средство общения. Выяснить, что дети хотели бы увидеть своими глазами, о чём хотели бы узнать, в какие настольные спортивные игры хотели бы научиться играть.</p> <p>Уточнять высказывание детей, помогать им, более точно характеризовать объект, ситуацию; учить высказывать предположения и делать простейшие выводы, излагать свои мысли понятно для окружающих. Продолжать формировать умение отстаивать свою точку зрения. Помогать осваивать формы речевого этикета.</p>
<p><b>Художественно – эстетическое воспитание в физическом развитии</b></p>	<p><b>Все группы ДОУ</b></p>	<p><b>Музыкально – ритмические движения</b></p> <p><b>Развитие детского музыкально – художественного творчества, реализация самостоятельной творческой деятельности детей, удовлетворение потребности в самовыражении.</b></p> <p>Учить двигаться в соответствии с двухчастной формой музыки и силой её звучания (громко, тихо); реагировать на начало звучания музыки и её окончание. Совершенствовать навыки основных движений (ходьба, бег). Учить маршировать вместе со всеми и индивидуально, бегать легко, в умеренном, быстром темпе под музыку. Улучшать качество исполнения танцевальных движений; притопывать попеременно двумя ногами и одной ногой. Развивать умение кружиться в парах, выполнять прямой галоп, двигаться под музыку ритмично и согласно темпу и характеру музыкального произведения с предметами, игрушками и без них. Способствовать развитию навыков выразительной и эмоциональной передачи игровых и сказочных образов образно – игровых упражнений.</p>

## 2.2 Система физкультурно – оздоровительной работы в ГБДОУ №20

№	мероприятия	периодичность	Ответственный
<b>I мониторинг</b>			
1.1	Определение уровня физического развития	2 раза в год (сентябрь, май)	Медсестра Инструктор физкультуры
1.2	Педагогический анализ овладения ОВД	2 раза в год (октябрь, май)	Инструктор физкультуры
1.3	Системный анализ усвоение детьми программного материала	ежедневно	Инструктор физкультуры
<b>II двигательная деятельность</b>			
2.1	Утренняя гимнастика	ежедневно	Воспитатели групп
2.2	занятия физкультурой с элементами корригирующей гимнастики	3 раза в неделю в спортивном зале	Инструктор физкультуры Воспитатели

2.3	Подвижные игры и спортивные упражнения на прогулках, индивидуальная работа	2 раза в день	Воспитатели групп
2.4	Бодрящая гимнастика после дневного сна	ежедневно	Воспитатели групп
2.5	Физкультурные праздники	2 раза в год	Инструктор физкультуры, Воспитатели, музыкальный работник
2.6	Дни Здоровья	2 раза в год	Инструктор физкультуры Воспитатели
<b>III Работа с родителями и воспитателями</b>			
3.1	Участие в семинарах, педсоветах, работа с ЭОР	В течение года (по плану)	Инструктор физкультуры Воспитатели
3.2	Участие в родительских собраниях	В течение года (по запросу)	Инструктор физкультуры Воспитатели
3.3	Информирование о развитии ОВД	Постоянно	Инструктор физкультуры Воспитатели
3.4	Консультации, беседы	В течение года	Инструктор физкультуры Воспитатели
3.5	Совместные спортивные праздники и развлечения	В течение года (по плану)	Инструктор физкультуры Воспитатели

### 2.3 Психолого – педагогическое содержание работы образовательной области «Физическое развитие»

<p><b>занятия по физическому развитию</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- занятия: игровые, сюжетные, тематические ( с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи), контрольно –диагностические;</li> <li>- утренняя гимнастика;</li> <li>- бодрящая гимнастика;</li> <li>- физкультминутки: игры и упражнения под тексты стихотворений, народных песенок, авторских стихотворений, считалок;</li> <li>- индивидуальная работа с детьми;</li> <li>- физкультурные развлечения;</li> <li>- спортивные праздники;</li> </ul>
<p><b>Совместная образовательная деятельность в</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседы о пользе занятий физкультурой, необходимости соблюдать правила поведения в различных ситуациях;</li> <li>- воспитание КГН, закаливание естественными силами природы;</li> <li>- организация подвижных игр на прогулках в соответствии</li> </ul>
<p><b>режиме дня</b></p>	<p>с методическими требованиями и возрастными особенностями детей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривание иллюстраций, чтение художественной литературы о ЗОЖ</li> </ul>
<p><b>Самостоятельная деятельность детей</b></p>	<p>- самостоятельная двигательная и игровая деятельность детей - игры с двигательными игрушками и элементами спортивных упражнений на свежем воздухе (катание на санках и др.)</p>

### 2.4 Направление физкультурно – оздоровительной работы

	<p><b>Создание условий</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация предметно - пространственной, здоровьесберегающей среды;</li> <li>- обеспечение благоприятного течения адаптации;</li> <li>- соблюдение санитарно – гигиенических норм;</li> <li>- соблюдение режима дня группы;</li> <li>- обеспечение наличия оборудования и спортивного инвентаря для развития ОВД, физических качеств;</li> </ul>
	<p><b>Организационно – методическая работа</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления среди детей, родителей и педагогов: оформление информационных стендов, подготовка консультаций и рекомендаций, создание презентаций с использованием ИКТ;</li> <li>- изучение и внедрение в работу методик и технологий, направленных на оздоровление;</li> <li>- систематическое повышение квалификации, участие в методическом объединении инструкторов физкультуры;</li> <li>- составление планов, проектов физкультурно – оздоровительной работы;</li> <li>- организация педагогического мониторинга физического развития детей;</li> </ul>

	<b>Занятия</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- занятия по физическому развитию;</li> <li>- совместная образовательная деятельность с детьми в режиме дня</li> <li>- самостоятельная деятельность детей;</li> </ul>
	<b>Профилактическая работа с детьми</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- предупреждение острых респираторных заболеваний методом профилактики;</li> <li>- закаливающие мероприятия с использованием естественных природных факторов (солнце, вода, воздух);</li> <li>- облегчённая одежда детей;</li> <li>- сквозное проветривание помещений в отсутствие детей;</li> <li>- профилактика заболеваний опорно – двигательного аппарата;</li> </ul>
	<b>Работа с родителями</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в родительских собраниях;</li> <li>- проведение консультаций по запросу;</li> <li>- индивидуальные беседы с родителями</li> <li>- информирование родителей о ходе овладения детьми ОВД (оформление стендов, подготовка рекомендаций);</li> <li>- привлечение родителей к участию в спортивных праздниках;</li> </ul>
	<b>Взаимодействие с администрацией и педагогическим коллективом</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- информирование о ходе работы;</li> <li>- предоставление информации о педагогическом мониторинге</li> <li>- консультации воспитателей (по запросу)</li> <li>- участие в педагогических советах ГБДОУ;</li> </ul>
	<b>Летняя оздоровительная кампания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение инструктажа педагогам по организации спортивных и подвижных игр во время летнего периода;</li> <li>- организация занятий по физкультуре согласно плану ЛОК детского сада с максимальным пребыванием детей на свежем воздухе;</li> <li>- проведение спортивно – развлекательных праздников совместно с музыкальным руководителем;</li> <li>- информирование руководства и родителей о ходе физкультурно – оздоровительной работы в летний период;</li> </ul>

## 2.5 Система педагогического мониторинга по физкультуре

В ГБДОУ№20 инструктор по физкультуре с целью выявления уровня детьми ОВД и развития физических качеств детей разных возрастов использует систему педагогического мониторинга Ноткиной Н.А., Казьминой Л.И., Бойнович Н.Н. «Оценка физического и нервно – психологического развития детей раннего и дошкольного возраста», которая включает в себя:

- скоростно - силовые качества: прыжок в длину с места, метание лёгкого мяча или мешочка на дальность;
- скорость: челночный бег 3x5м;
- ловкость: (бег зигзагом, прыжки через скакалку);
- гибкость: наклон туловища вперёд (высота скамейки 25см):

- работа с мячом: подбрасывание и ловля, отбивание мяча одной рукой на месте и в движении;

Используемые в работе тесты и методик позволяют:

Оценить различные стороны психомоторного развития детей

Увидеть динамику физического и моторного развития, становление координационных механизмов и процессов их управления

Использовать полученные данные в практической деятельности для корректировки направлений в работе

Мониторинг проводится в течении нескольких дней 2 раза в год. Первичный - в конце сентября, начале октября, итоговый – в конце апреля, начале мая. Измерение физической подготовленности проводится инструктором по физическому воспитанию вместе с воспитателем.

#### Показатели физической подготовленности детей 4 – 7 лет

Нормативы	Пол	Возраст		
		4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Челночный бег 3х5м	М	14,5 – 13,5	13,3 – 12,2	12,0 – 11,2
	Д	15,8 – 14,7	14,5 – 13,3	13,2 – 12,2
Прыжок в длину с места	М	64 – 90,5	82 - 107	95 - 132
	Д	60 - 88	77 – 103	92 - 121
Метание в даль(мешочек 150 -200гр.)	М	2,25 – 4,30	4,50 – 5,90	5,10 – 8,50
	Д	2,00 – 3,00	3,60 – 4,50	4,00 – 5,70
Гибкость (высота скамейки 25 см)	М	1 - 4	2 - 7	3 - 6
	Д	3 - 7	4 - 8	4 - 8
Прыжки на г/скакалке (30 сек)	М		5 - 10	10 - 15
	Д		10 - 12	12 - 17

#### Бланк листа фиксации результатов диагностики параметров физических качеств (заполняются на каждую группу два раза в год)

Имя фамилия	Прыжок в длину		Челночный бег		Бросок н/мешочка		Прыжки на г/скакалке		Гибкость	
	н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										

10										
11										
12										

## 2.6 Перспективное планирование работы с родителями на 2021– 2022уч. год

Месяц	Информация на группы	Организация мероприятия
Сентябрь Октябрь Ноябрь	«Правильное питание» «Плоскостопие» « Игры малой подвижности» «Физкультура для всей семьи»	Консультации для родителей «Индивидуальная потребность ребёнка в движении» «Нужен ли режим дня ребёнку»
Декабрь Январь Февраль	«Двигательная активность ребёнка дома» «Двигательная активность ребёнка на улице в зимний период» «Игры с мячом для малышей»	Консультации для родителей «Как укрепить здоровье ребёнка» «Упражнения на правильную осанку»
Март Апрель Май	«Игры на прогулке» «Всей семьёй на природу» «Что нас ждёт в лесу»	Консультации для родителей «Закаливание ребёнка летом» «Как научиться ездить на велосипеде»

## 2.7 План консультаций для воспитателей

Месяц	Тема консультаций	Воспитатели групп
Сентябрь	Гигиеническое значение физкультурной формы Результаты физической подготовленности и рекомендации Оборудование спортивного центра в группах в соответствии с возрастными особенностями	Все группы
Октябрь	Организация самостоятельной двигательной деятельности дошкольников Проведение занятий по ФК в группе и на улице	Все группы
Ноябрь	Двигательная активность детей в группе и на прогулке Гендерное воспитание в физическом развитии	Все группы
Декабрь	Роль и использование мячей разных размеров в режиме дня Разные виды закаливания в разных возрастных группах	Все группы

Январь	Значение гимнастики после сна Методика проведения бодрящей гимнастики	Все группы
Февраль	Физические упражнения под музыкальное сопровождение. Значение, методика проведения Гиперактивные и малоподвижные дети	Все группы
Март	Плоскостопие. Профилактика	Все группы
Апрель	Для чего нужен День Здоровья? Анализ предыдущего мероприятия. Методика проведения	Старшая группа
Май	Итоговые результаты диагностики физической подготовленности детей	Младшей и средней групп



## 2.8 Перспективный план занятий по Физическому воспитанию на 2022 – 2023 учебный год

### 2.8.1 Распределение основных движений и подвижных игр на занятиях по Физическому воспитанию

#### II младшая группа

	1 –я неделя	2 –я неделя	3 – я неделя	4 – я неделя	Подвижные игры
<b>Сентябрь</b>	Ходить в рассыпную, парами, по кругу, взявшись за руки. Перешагивать через г/палку на высоте 15 см, через кубики, через кегли	Ходить по дорожке на полу (ширина 20см) Ползать на четвереньках по линии, встать, коснуться руками подвешенных игрушек, ленточек	Катать мяч педагогу двумя руками сидя на полу Бросать мяч вперёд с места двумя руками из-за головы	Проползать на четвереньках под верёвкой (высота 40 см) Ходить подоске на полу	«Большие ножки» «Догони мяч» «Волшебный круг» «По тропинке»
<b>Октябрь</b>	Ползать на животе до игрушки на полу Бросать с места одной рукой м/мяч	Ходить по доске на полу Бросать мяч вперёд с места двумя руками из-за головы	Перемещаться левыми правым боком по первой рейке г/стенки Входить на моном (высота 10см) и спускаться с него	Ходить, перешагивая через ряд предметов на полу	«Не наступи на линию» «Воробушки и автомобиль» «Где звенит» «Пузырь»
<b>Ноябрь</b>	Ходить по наклонной доске (высота 10см) Подползать на четвереньках по дуги	Катать мяч вперёд двумя руками снизу из положения стоя и догонять его	Ходить по извилистой дорожке на полу Бросать н/мешочек с места в горизонтальную цель	Перемещаться по первой рейке г/стенке Бросать мяч двумя руками из-за головы с места и догонять его	«Перешагни через палку» «Обезьянки» «Солнышко и дождик»

<b>Декабрь</b>	Ходить по г/скамейке Бегать стайкой	Подползать на четвереньках под дуги Прыгать на месте на двух ногах	Перепрыгивать через предметы на полу на двух ногах Бросать мяч двумя руками от груди с места вдаль	Ходить по наклонной доске Бросать м/мяч одной рукой с места в даль	«Мяч в круг» «Попугайчики» «Принеси предмет» «Доползти до игрушки»
<b>Январь</b>	Ползать на четвереньках по дорожке на полу Бросать мяч двумя руками из – за головы с места	Ходить по г/скамейке Прокатывать мяч в воротики с места двумя руками снизу	Перепрыгивать через предметы на полу на двух ногах Лазить вверх (до второй рейки г/с) и вниз	Катать мяч двумя руками друг другу сидя на полу	«Догони мяч» «Мой весёлый звонкий мяч» «Попади в воротца»
<b>Февраль</b>	Бросать мяч двумя руками из –за головы с места вдаль Прыжки на двух ногах с продвижение вперёд	Катать мяч в ворота и ползти за ним Кружиться на месте	Бросать н/мешочек правой и левой рукой в горизонтальную цель с места Прыгать через шнур на полу на двух ногах с места	Ходить по г/скамейке Ползать на четвереньках по полу Перешагивать предметы на полу	«Зайка серенький сидит» «Через ручеёк» «Коза»
<b>Март</b>	Бросить мяч педагогу двумя руками снизу с места и ловить его Ползать на четвереньках по доске на полу	Прыгать на двух ногах с продвижением вперёд Бросать мяч в сетку двумя руками с места	Лазать по г/стенке произвольным способом вверх, вниз Катать мяч двумя руками друг другу сидя на полу	Ходить по наклонной доске вверх, вниз Прыгать с места на двух ногах вперёд через дорожку на полу (ширина 10-15 см)	«Поезд» «Попугайчики» «Пройди по мостику» «Весёлые машинки»

<b>Апрель</b>	Ползать на четвереньках по г/скамейке Бросать мяч двумя руками из-за головы с места вдаль	Ползать по дорожке на четвереньках Прыгать с места на двух ногах Вперёд через верёвку на полу Ходить по извилистому шнуру	Бросать мяч педагогу двумя руками снизу с места и ловить его Ползать на четвереньках до монома, перелезть через него	Бросать н/мешочек одной рукой с места за г/скамейку Проползти под скамейкой, взять н/мешочек и вернуться на место	«Лови мяч» «Пузырь» «Карусель» «Птички в гнёздышках»
<b>Май</b>	Ходить на высоких четвереньках Прыжки на двух ногах в продвижении вперёд	Бросать м/мяч левой и правой рукой с места в даль Ходить по наклонной доске вверх и вниз	Перешагивать через рейки разной высоты, поставленные в ряд Прокатывать мяч между ножек стула Проползать под стулом	Катать мяч друг другу двумя руками из положения стоя Лазать по г/стенке вверх, вниз Бегать до ориентира	«Кошка и мыши» «Воробушки и кот» «Коза» «Догони мяч»
<b>Июнь</b>	Бросать м/мяч одной рукой от плеча Ходить и бегать друг за другом и враспынную Прыгать на двух ногах на месте и с продвижение вперёд	Ходить по г/скамье Бросать мяч вдаль двумя руками с места и бежать за ним	Бросать мяч в вертикальную цель одной рукой с места Ползать по наклонной доске вверх, вниз	Перепрыгивать с места на двух ногах через расстояние 15см Играть мяч с педагогом	«Весёлые мартышки» «Ножки на дорожке» «Самолёты» «Мы пойдём сначала вправо» «Брось и догони»
<b>Июль</b>	Ходить по наклонной доске вверх, вниз Прыгать на двух ногах через дорожку на полу	Ходить и бегать по ограниченной поверхности Ловить и бросать мяч друг другу	Катать мяч по наклонной доске Перешагивать через палку (высота 10-15см)	Ползать по г/ скамейке на четвереньках Бросать мяч с места двумя руками в горизонтальную цель	« Попади в ворота» «Через ручеёк» «Пузырь» «Цветные автомобили»

<b>Август</b>	Ходить по наклонной доске вверх и сбегать вниз Бросать н/мешочек правой и левой рукой с места вдаль	Ползать на четвереньках и подлезать под дугу Прыгать на двух ногах с места	Прыгать в высоту с места на двух ногах с касанием предмета Ходить по г/скамейке друг за другом с соскоком в конце	Катать мяч друг другу, сидя на полу Прыгать на двух ногах с места	«Мой весёлый звонкий мяч» «Солнышко и дождик» «По тропинке» «Поезд»
---------------	--	---	--	--	---

### 2.8.2 Распределение основных движений и подвижных игр на занятиях по Физическому воспитанию

Сентябрь

Средняя общеобразовательная группа ( 4-5 лет)

неделя	Тема занятия	Строевые упражнения перестроения	Ходьба	Бег		Основные виды движений				Подвижные игры
						Равновесие	Прыжки	Метание Владение мячом	Ползание Лазание	
неделя 3 1	Начальное диагностирование	В колонну по одному	Ходьба между предметами	По заданию убежать и догонять	предмета Без	Ходьба по г/скамейке руки в стороны	Прыгать на двух ногах с продвижением вперёд	Бросать двумя руками мяч педагогу	Подлезать под предметы высотой 30 – 40 см	

		Перестроение из колонны в шеренгу	По кругу взявшись за руки	По ограниченной поверхности	Без предмета	Перешагивать предметы на полу	Спрыгнуть с высоты 10-20 см	Прокатить мяч под дугу двумя руками	Ползать по г/скамейке	
		Перестроение из колонны в шеренгу	Переход от ходьбы к бегу и обратно		С попеременной	Ходить по наклонной доске вверх и вниз, руки на пояс	Перепрыгивать на двух ногах через предметы, лежащие на полу	Бросить набивной мешочек (м.мяч) вдаль одной рукой	Лазать по г/лесенке вверх, вниз	
<b>неделя</b>	<b>4</b>	Как я провёл день в детском саду	Чередование ходьбы в рассыпную с ходьбой стайкой	Чередование ходьбы в рассыпную с бегом обусловленное место по сигналу	С попеременной		Прыгать на двух ногах на месте		Ползать на четвереньках по прямой	«Догони мяч» «Бегите ко мне»

**Октябрь**

**Средняя общеобразовательная группа ( 4-5 лет)**

<b>недели</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Строевые упражнения перестроения</b>	<b>Ходьба</b>	<b>Бег</b>	<b>ОРУ</b>	<b>Основные виды движений</b>				<b>Подвижные игры</b>
						<b>Равновесие</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Метание Владение мячом</b>	<b>Ползание Лазание</b>	

недел вг 1	Осень Лес Грибы Ягоды	В колонну по одному	В колонну по одному за педагогом	В колонну по одному за педагогом	С кубиком	Перешагивание через предмет лежащий на полу	Прыгать на двух ногах вокруг предмета			«Пронеси, не урони» «Не наступи на линию»
недел вг 2	Овощи	В колонне по одному	В колонну по одному по зрительным ориентирам		С кубиком	Перешагивание через предметы на полу, лежащие в ряд		Катать мяч друг другу, сидя на полу, ноги в стороны		«Соберём урожай» «Поезд»
недел вг 3	Фрукты	В колонне по одному	В колонну по одному по зрительным ориентирам	В колонну по одному по зрительным ориентирам	С игрушкой			Катать мяч друг другу, стоя на коленях	Ползать на четвереньках по прямой до ориентира	«Найди свой домик» «Воробушки и автомобили»
недел вг 4	Перелётные птицы	В колонне по одному по росту	В колонну по одному по зрительным ориентирам на носках	В колонну по одному по зрительным ориентирам не перегоня друг друга	С игрушкой		Перепрыгивать на двух ногах через шнур на полу		Ползать на четвереньках по прямой до ориентира	«Солнышко и дождик» «Прокати мяч»

Ноябрь

Средняя общеобразовательная группа ( 4-5 лет)

недел вг	Тема	Строевые	Ходьба	Бег	Основные виды движений			Подвижные
						Метание	Ползание	

	занятия	упражнения перестроения				Равновесие	Прыжки	Владение мячом	Лазание	игры
взрѳен	1	Магазин игрушек	В колонну по одному по росту	В колонну по одному на носках	В колонну по одному с ускорением и замедлением темпа	С игрушкой	Ходить между двумя шнурами на полу	Перепрыгивать на двух ногах через шнуры на полу		«Найди себе пару» «Наседка и цыплята»
взрѳен	2	Магазин игрушек	В колонну по одному по росту	В колонну по одному за персонажем	В колонну по одному за персонажем	С игрушкой	Ходить между двумя шнурами на полу	Прокатывать мяч в прямом направлении двумя руками		«Поезд» «Поймай солнышко»
взрѳен	3	«Котята»	В колонну по одному по росту	Чередование ходьбы с ходьбой в приседе	Чередование бега в колонне по одному, у с бегом в рассыпную по звуковому сигналу	На скамейке		Прокатить мяч двумя руками до ориентира	Ползание на четвереньках по ограниченной поверхности	«Кошки мышки» «Догони мяч»
взрѳен	4	«Котята»	В колонну парами на месте	В колонне парами, взявшись за руки	В колонну по одному, взявшись за руки	На скамейке		Прыгать на двух ногах в обруч на полу и выпрыгивать из него	Ползание на четвереньках по ограниченной поверхности	«Птички и птенчики» «По ровненькой дорожке»

Декабрь

Средняя общеобразовательная группа ( 4-5 лет)

недели	Тема занятия	Строевые упражнения перестроен	Ходьба	Бег	О Р У	Основные виды движений				Подвижные игры
						Равновесие	Прыжки	Метание Владение мячом	Ползание Лазание	
		ия								
неделя 1	Вышла курочка гулять	В колонну парами на месте	В колонну парами взявшись за руки с ускорением и замедление темпа движения	В колонну парами взявшись за руки с ускорением и замедление темпа движения	Без предмета	Ходить по доске на полу, руки на пояс	Прыгать на двух ногах из обруча в обруч положенных в ряд			«Курочка и цыплята» «Кошка и мышки»
неделя 2	Вышла курочка гулять	В колонну парами на месте	В колонну парами взявшись за руки высоким подниманием бедра	Чередование бега в колонну парами, взявшись за руки с бегом врассыпную	Без предмета			Ударять мяч об пол и ловить двумя руками		«Воробушки и кот» «Найди цыплёнка»
неделя 3	Путешествие в зимний лес	В шеренгу с равнением по зрительному ориентиру	В колонну по одному змейкой между предметами	В колонну по одному змейкой между предметами	С мячом			Ударять мяч об пол и ловить двумя руками	Ползать на четвереньках под шнуром, натянутым на высоту 50см.	«Зайцы в лесу» «Снежинки»



неделя	4	Путешествие в зимний лес	В шеренгу с перестроением в колонну по одному повороты на месте	В колонну по одному змейкой между предметами	В колонну по одному змейкой между предметами	С мячом		Спрыгивать с высоты (15 – 20 см)		Ползать на четвереньках под дугой	«Целься верней» «Зайцы и Волк»
--------	---	--------------------------	---	--	--	---------	--	----------------------------------	--	-----------------------------------	-----------------------------------

Январь

Средняя общеобразовательная группа ( 4-5 лет)

Неделя	Тема занятия	Строевые упражнения перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Основные виды движений				Подвижные игры	
						Равновесие	Прыжки	Метание мячом	Ползание Лазание		
неделя	1	Выходные									
неделя	2	Зимние забавы	В шеренгу с перестроением в колонну по одному, повороты на месте	В колонну по одному, на носках, руки в стороны через сугробы	В колонну по одному, приставным шагом прямо	Без предмета	Ходить по г/скамейке, руки в стороны со прыгиванием в конце скамейки			Передвигаться приставным шагом по нижней рейке шведской стенки	«По дорожке на одной ножке» «Кто дальше бросит»

недел 3		В шеренгу с перестроением в круг	По кругу взявшись за руки со сменой направления	По кругу взявшись за руки, по звуку сигнала – остановиться, поднять руки	С мячом			Бросать мяч двумя руками, с низу, с места	Лазать по г/стенке приставным шагом вверх на 1,5 м, вниз	«Быстро возьми билет» «Найди своё место»
недел 4		В шеренгу с перестроением в круг	По кругу, взявшись за руки с изменением темпа движения	По кругу взявшись за руки, по звуку сигнала – остановиться, присесть	С мячом		Прыгать на двух ногах из обруча в обруч	Бросать мяч двумя руками, с низу с места, в горизонтальную цель		«Ловишки со снеговиком» «Беги к флажку»

## Февраль

## Средняя общеобразовательная группа (4-5 лет)

недел 1	Тема занятия	Строевые упражнения перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Основные виды движений				Подвижные игры
						Равновесие	Прыжки	Метание мячом	Ползание Лазание	
недел 1	В гости к лесным зверям	Построение в колонну по два с места по ориентирам	Парами, взявшись за руки, змейкой, по ориентирам	В парах со сменой направления по звуковому сигналу	Без предмета	Ходить по г/скамейке приставным шагом приставляя пятку к носку	Прыгать на двух ногах боком из обруча и обратно в обруч вправо, влево			«Найди свой дом» «Мыши в кладовой»

<b>неделн</b> 2	Зайчики в лесу	Построение в колонну по два с места по ориентирам	Парами, взявшись за руки, змейкой, по ориентирам	В парах со сменой направления по звуковому сигналу	Без предмета	Ходить по г/скамейке боком приставным шагом			Лазать по г/стенке приставным шагом вверх и вниз	«Зайцы в лесу» «Зайцы и волк»
<b>неделн</b> 3	Хитрая лисичка	Построение в колонну по два с места по ориентирам	Парами на носках широким шагом (через сугробы)	В парах со сменой направления по зрительному сигналу	С короткой			Ловить и бросать мяч педагогу с расстояния 1м.	Лазать по г/стенке приставным шагом с переходом на следующий пролёт и спуск с него	«Хитрая лиса» «Найди свой цвет»
<b>неделн</b> 4	Где спит медведь	Построение в колонну по два в движении		В парах со сменой направления по зрительному сигналу	С короткой		В длину с места на двух ногах через два шнура, на полу (через ров)	Ловить и бросать мяч друг другу с расстояния 0,5м		«У медведя во бору» «Береги предмет»

Март

Средняя общеобразовательная группа ( 4-5 лет)

<b>недели</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Строевые упражнения перестроения</b>	<b>Ходьба</b>	<b>Бег</b>	<b>О Р У</b>	<b>Основные виды движений</b>				<b>Подвижные игры</b>
						<b>Равновесие</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Метание Владение мячом</b>	<b>Ползание Лазание</b>	

игрэн 1	Здравствуй весна!	Построение в колонну по два, в движении, за направляющим по ориентирам	В парах широким и мелким шагом со сменой направления по звуковому сигналу	Чередование бега в парах с бегом в рассыпную	С гимн./палкой	Ходить по доске на полу, перешагивая через кубик на середине доски	Прыгать в длину с места на двух ногах			«Мяч в корзину» «Кролики»
игрэн 2	Здравствуй весна!	Построение в колонну по два, в движении, за направляющим по ориентирам	В парах широким и мелким шагом со сменой направления по звуковому сигналу	Чередование бега в парах с бегом в рассыпную	С гимн./палкой	Ходить по доске на полу, перешагивая через ряд кубиков на доске			Ползать на четвереньках по наклонной доске	«Весёлая карусель» «Поймай солнышко»
игрэн 3	Весёлые автомобили	Перестроение из колонны по одному в шеренгу и наоборот	В колонну по одному по наклонной и горизонтальной поверхности	По кругу взявшись за руки, с изменением темпа движения	С пв. лентами			Прокатывать мяч двумя руками перед собой вокруг предмета в одну сторону	Ползать на четвереньках по наклонной доске с переходом на г/стенку	«Волшебная дудочка» «С кочки на кочку»
игрэн 4	Весёлые автомобили	Перестроение из колонны по одному в шеренгу и наоборот	В колонну по одному, за направляющими между предметами	По кругу взявшись за руки, с изменением темпа и направления движения	С пв. лентами		Прыгать на месте со сменой положение ног (в сторону – вместе)	Прокатывать мяч двумя руками перед собой вокруг предмета в одну и в другую сторону		«Цветные автомобили» «Ловишки с лентами»

Апрель

Средняя общеобразовательная группа ( 4-5 лет)

недели		Строевые			ОР	Основные виды движений	
--------	--	----------	--	--	----	------------------------	--

У

	Тема занятия	упражнения перестроения	Ходьба	Бег		Равновесие	Прыжки	Метание Владение мячом	Ползание Лазание	Подвижные игры
взрёт 1	Весёлое путешествие	Построение в колонну по три с места, за направляющим	По кругу с дополнительным заданием: остановиться по звуковому сигналу, поворот вокруг себя переступанием	Врассыпную с изменением темпа движения	С м/мячом	Ходить через кубики, положенные в ряд на полу	Прыгать со сменой положения ног (в стороны – вместе) с продвижением вперёд	Прокатывание мяча двумя руками перед собой змейкой между предметами		«Весёлые лягушата» «Найди и промолчи»
взрёт 2	Весёлое путешествие	Построение в колонну по три с места, за направляющим	По кругу с дополнительным заданием: остановиться по звуковому сигналу, поворот вокруг себя переступанием	Врассыпную с изменением темпа движения	С м/мячом	Ходить, перешагивая через гимнастические палки, лежащие на полу			Подлезать под воротики без помощи рук	«К своему флажку» «Найди что спрятано» «Мы пойдём сначала направо»
взрёт 3	Гуси - лебеди	Построение в колонну по три, с места за направляющим	В колонну по одному приставным шагом вперёд	В колонну по одному с высоким подниманием бедра	Без предмета			Бросать мешочек одной рукой через шнур (высота 1м.)	Подлезать под воротики боком с предметом в руках	«Птички в гнёздышках» «Береги предмет»
взрёт 4	Гуси - лебеди	Построение в колонну по три, с места за направляющим	В колонну по одному приставным шагом вперёд и назад	В колонну по одному с высоким подниманием бедра	Без предмета		Прыгать на двух ногах через предметы, лежащие на полу в ряд	Бросать мешочек одной рукой из-за головы вдаль через шнур		«День и ночь» «Кто быстрее»

Май

Средняя общеобразовательная группа ( 4-5 лет)

Мен	Тема занятия	Строевые упражнения перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Основные виды движений				Подвижные игры
						Равновесие	Прыжки	Метание Владение мячом	Ползание Лазание	

вгәлән 1	На солнечной полянке	Повороты направо, налево переступанием	В колонну по одному приставным шагом правым, левым боком	В колонну по одному приставным шагом вперед с подскоками	С лентами	Ходить по наклонной доске и спускаться с неё	Прыгать в высоту с места, на двух ногах через шнур на высоте 10 см.			«Найди свой цвет» «Мой весёлый звонкий мяч»
вгәлән 2	На солнечной полянке	Повороты направо, налево переступанием	В колонну по одному приставным шагом правым, левым боком	В колонну по одному приставным шагом вперед с подскоками	С лентами				Лазать вверх и вниз по шведской лестнице	«Солнышко и дождик» «С кочки на кочку»
вгәлән 3	Итого	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, повороты на месте	Ходьба с высоким подниманием бедра, змейкой между предметами	Бег со сменой направления		Ходить по г/скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой	Перепрыгивать через шнур на двух ногах	Метать набивной мешочек с места одной рукой вдаль	Лазать вверх и вниз по шведской лестнице	Катить мяч в заданном направлении

но  
ст  
ир  
ов  
ан  
ие

всего 4	Перестроение из колонны по одному в колонну по два	Переход от ходьбы к бегу по звуковому сигналу	Бег в быстром темпе 10м Бег с остановкой по звуковому или зрительному сигналу		Кружиться на месте вправо, влево	Прыгать в длину с места	Бросить мяч двумя руками, ударить об пол и поймать	Подлезать под воротики боком без помощи рук	Спрыгивать с высоты 15 – 25 см
------------	--	---	---	--	----------------------------------	-------------------------	--	---	--------------------------------

### Комплексно - тематическое планирование на летний период на 2022 – 2023 учебный год

#### Средняя общеобразовательная группа ( 4-5 лет)

июнь	июль	август	Подвижные игры
<p>Ходьба и бег по кругу</p> <p>Ходьба и бег в заданном направлении</p> <p>Ходьба по наклонной доске</p> <p>Лазание по гимнастической лестнице одноимённым способом</p> <p>Ползать на четвереньках между предметами</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнур</p> <p>Прыжки на двух ногах с места</p> <p>Бросание мяча из – за головы двумя руками с места в даль</p> <p>Бросок набивного мешочка в горизонтальную цель правой, левой рукой</p>	<p>Ходьба и бег в колонну по одному с замедлением и ускорением темпа</p> <p>Ходьба и бег в заданном направлении с остановкой по звуковому сигналу</p> <p>Лазание по шведской лестнице</p> <p>Прыжки на двух ногах боком через г/палку</p> <p>Прыжки на двух ногах через обручи, расположенные в шахматном порядке</p> <p>Бросать и ловить мяч двумя руками</p> <p>Бросать и ловить мяч после его отскока от пола</p>	<p>Ходьба и бег по ограниченной поверхности</p> <p>Ползать по гимнастической скамейке на четвереньках</p> <p>Подъём на шведскую лестницу по ребристой доске и спуск с неё</p> <p>Лазать по шведской лестнице произвольным способом</p> <p>Бросать мяч об пол и верх и ловить его</p> <p>Метать набивной мешочек одной рукой с места вдаль</p> <p>Бег в быстром темпе(10м)</p> <p>Прыжки в длину с места</p> <p>Перепрыгивать через шнур на двух ногах</p>	<p>« Кролики»</p> <p>« Солнышко и дождик»</p> <p>«Птички в гнёздышке»</p> <p>«Найди свой цвет»</p> <p>«Попади в круг»</p> <p>«С кочки на кочку»</p> <p>«Поезд»</p> <p>«Цветные автомобили»</p> <p>«Пузырь»</p> <p>«Мой весёлый звонкий мяч»</p> <p>«Кто дальше бросит»</p> <p>«Попугайчики»</p> <p>«Лохматый пёс»</p> <p>«Хитрая лиса»</p>

Комплекс ОРУ 1. Без предмета 2. С кубиком	Комплекс ОРУ 1. С малым мячом 2. С г/ палкой	Комплекс ОРУ 1. С обручем 2. С флажками	
---	--	---	--

### 2.8.3 Распределение основных движений и подвижных игр на занятиях по Физическому воспитанию

Сентябрь

Старшая общеобразовательная группа (5-6 лет)

	Тема занятия	Строевые упражнения перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Основные виды движений				Подвижные игры
						Равновесие	Прыжки	Метание Владение мячом	Ползание Лазание	
недели 3 1	Начальное дидактирование	Повороты направо, налево переступанием	В колонну по одному с высоким подниманием бедра	В колонну по одному со сменой направления	Без предмета	Ходить по г/скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой	Перепрыгивать через шнур на двух ногах	Метать набивной мешочек с места одной рукой вдаль	Подлезать под воротики без помощи рук	
		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Змейкой между предметами	Врассыпную по кругу	Без предмета	Взбегать по наклонной доске вверх и сбегать вниз	Спрыгивать с высоты 15 – 25 см	Катать мяч в заданном направлении	Лазить по шведской стенке произвольным способом	



		Перестроение в колонну по два	Переход от ходьбы к бегу и обратно	В быстром темпе 10 м	Без предмета	Кружиться на месте вправо, влево	Прыгать в длину с места на двух ногах	Бросать мяч вверх двумя руками, ударять об пол, ловить двумя руками		
неделя 4	В осеннем лесу	Построение колонны по росту	Чередование ходьбы обычной с ходьбой закрытыми глазами	Со сменой направления по звуковому сигналу	С ленточками			Прокатывать мяч двумя руками стоя на коленях	Ползать по прямой, прокатывая перед собой мяч	«Найди себе пару» «Солнышко и дождик»

**Октябрь**

**Старшая общеобразовательная группа (5-6 лет)**

недели	Тема занятия	Строевые упражнения перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Основные виды движений				Подвижные игры
						Равновесие	Прыжки	Метание Владение мячом	Ползание Лазание	
неделя 1	У медведя во бору	Находить своё место в шеренге, колонне	В колонну по одному со сменой направления по звуковому сигналу	Чередовать бег по кругу с бегом в вращательную	С игрушкой		Прыгать на месте на одной ноге поочередно		Ползать на четвереньках змейкой, прокатывая перед собой мяч	«У медведя во бору» «Цветные автомобили»
неделя 2	Соберём урожай	Находить своё место в шеренге, в колонне, в кругу	В колонну по одному держась за руки, со сменой направления по звуковому сигналу	Бег на месте с переходом на бег с продвижением вперёд и наоборот	С игрушкой	Ходить по прямой линии и по кругу	На месте вокруг себя на одной ноге поочередно	Прокатить мяч друг другу одной рукой сидя на полу		«Ровным кругом» «Самолёты» «Горячая картошка»

<b>взр</b> <b>3</b>	Прогулка по осеннем у лесу	Построение в колонну по два	Приставным шагом вперёд и назад в шеренге	Приставным шагом вперёд с подскоком	С ленточками	Ходить по извилистой дорожке, руки за спину, перешагивая через плоские предметы		Покатывать мяч друг другу одной рукой стоя на коленях	Ходить по г/скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики	«К своему флажку» «Птицы и дождь»
<b>взр</b> <b>4</b>	Магазин игрушек	Построение в колонну по три по ориентиру	В колонну по одному приставным шагом правым, левым боком	В колонну по одному приставным шагом правым и левым боком с подскоками	С ленточками		Прыгать на двух ногах через ряд шнуров на полу		Ходить по г/скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики	«Ловишки с игрушкой» «Магазин игрушек»

**Ноябрь**

**Старшая общеобразовательная группа (5-6 лет)**

<b>недели</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Строевые упражнения перестроения</b>	<b>Ходьба</b>	<b>Бег</b>	<b>ОР У</b>	<b>Основные виды движений</b>				<b>Подвижные игры</b>
						<b>Равновесие</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Метание Владение мячом</b>	<b>Ползание Лазание</b>	
<b>взр</b> <b>1</b>	Путешествие на остров	В колонну по два в движении за направляющим	В колонну по одному на носках, пятках руки на пояс	Чередование бега на носках с обычным бегом	На г/скамейке	Ходить по доске на полу с н/мешочком на голове, руки на пояс	Прыжки через шнур на двух ногах	Прокатывать обруч одной рукой по прямой		«Весёлые мартышки» «Гонка мячей»

<b>неделн</b> 2	Путешес твие на остров	В колонну по два в движении за направляющим	В колонну по одному на носках, руки вверх, на пятках, руки за спину	В колонну по одному на носках	На г/скамейке	Ходить по извилистой дорожке с н/мешочком на голове		Прокатывать обруч одной рукой друг другу	Ползать на четвереньках по наклонной доске	«К своему флажку» «Найди и промолчи»
<b>неделн</b> 3	В гости к доктору Айболиту	В колонну по два в движении по ориентиру	В колонну по одному с дополнительным заданием по звуковому сигналу	В колонну по одному со сменой ведущего по звуковому сигналу	Без предмета		Прямой галоп по кругу, руки за спину		Ползать на четвереньках по наклонной доске с переходом на г/скамейку	«Бездомный заяц» «Кролики»
<b>неделн</b> 4	В гости к доктору Айболиту	В колонну по два в движении по ориентиру	В колонну по одному с дополнительн ым заданием по звуковому сигналу	В колонну по одному со сменой ведущего по звуковому сигналу	Без предмета	Ходить по доске на полу с дополнительны м заданием	Прямой галоп змейкой	Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками после отскока от пола		«Прятки с персонажем» «Котята и щенята»

Декабрь

Старшая общеобразовательная группа (5-6 лет)

<b>недели</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Строевые упражнения перестроения</b>	<b>Ходьба</b>	<b>Бег</b>	<b>ОРУ</b>	<b>Основные виды движений</b>				<b>Подвижные игры</b>
						<b>Равновесие</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Метание Владение мячом</b>	<b>Ползание Лазание</b>	
<b>неделн</b> 1	Зимушка – зима!	Построение в колонну по три за направляющим	В колонну по одному с дополнительным заданием для рук	В колонну по одному со сменой ведущего	С м/мячом	Ходить по г/скамейке, на середине присед		Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками	Подтягиваться на г/скамейке лёжа на животе двумя руками одновременно	«Снежинки» «Ловишки с ленточками» «Бездомный заяц»

игдэгэн 2	Зимушка – зима!	Построение в колонну по четыре в движении за направляющим	В колонну по одному с дополнительным заданием для рук	В колонну по одному, со сменой ведущего с чередованием с бегом в врассыпную	С мячом		Подпрыгивать на месте на двух ногах		Подтягиваться на г/скамейке лёжа на животе двумя руками попеременно	«Мяч водящему» «Два мороза»
игдэгэн 3	Снежные человечки	Построение в колонну по четыре в движении за направляющим	Чередовать ходьбу обычную с прыжками на месте по звуковому сигналу	Чередовать бег с прыжками с продвижением вперёд по звуковому сигналу	С мячом	Ходить по доске на полу с поворотом кругом на середине	Выпрыгивать из упора присев вверх	Ударять мяч об пол двумя руками и ловить его после отскока		«Кошка и мышки» «Попади в обруч»
игдэгэн 4	В гостях у Снегурочки и Деда Мороза	Перестроение из колонны по два, в две шеренги с поворотом на право	Шеренгами навстречу друг другу, не наталкиваясь и не теряя своё место в строю	«Перебежки» - бегать шеренгами навстречу друг другу не наталкиваясь и не теряя своё место в строю	С мячом	Ходить по доске на полу с поворотом кругом на середине		Ударять мяч об пол двумя руками и ловить его после отскока	Ползать на г/скамейке на четвереньках с пролезанием в обруч на середине	«Прятки с хлопками» «Из кружка в кружок»

### Январь

### Старшая общеобразовательная группа ( 5-6 лет)

игдэгэн	Тема занятия	Строевые упражнения перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Основные виды движений		Метание мячом	Ползание Лазание	Подвижные игры
						Равновесие	Прыжки			

взрост 1	Выходные									
взрост 2	На полянке снежной	Перестроение из колонны по одному в две шеренги повороты направо, налево	В шеренгу по одному с перестроением в колонну по одному	В колонну по одному с изменением направления по звуковому сигналу	С кубиком	Подняться по наклонной доске вверх, приставляя пятку к носку, поворот и спуск вниз	Игровое задание «Перейти полянку»	Игра – эстафета «Мяч водящему»	«Охотники и зайцы» «Мяч в корзину»	
взрост 3	Зимние забавы	Размыкания приставным шагом на вытянутые руки	Шеренгами навстречу друг другу	Перебежки» бегать шеренгами навстречу друг другу	С кубиком		Игра – эстафета «Кто быстрее»	Игра «Сбей кеглю»	Ползать по г/скамейке на четвереньках, пролезая в два обруча	«Найди пару» «Мыши в кладовой»
взрост 4	Зимние забавы	Ходить и бегать парами между предметами Ходить и бегать в рассыпную – по звуковому сигналу построение парами			Без предмета		Игра – эстафета «Кто быстрее»	Игра «Сбей кеглю»	«Мяч в корзину» «Найди и промолчи»	

интеграция	Тема занятия	Строевые упражнения перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Основные виды движений				Подвижные игры
						Равновесие	Прыжки	Метание Владение мячом	Ползание Лазание	
интеграция 1	Письмо для ёжика	Размыкание приставным шагом на вытянутые руки вперёд	Чередовать обычную ходьбу с ходьбой с закрытыми глазами	Убегать от догоняющего и догонять убегающего	С массажным	Подняться по наклонной доске вверх, приставляя пятку к носку, повернуться, спуститься вниз по доске	Прыгать вперёд на двух ногах, на правой и левой поочередно		Лазать по г/стенке вверх, вниз, чередуя движение рук и ног	«Мыши в кладовой» «Подбрось – поймай»
интеграция 2	В гости к ёжику	Повороты кругом, переступание на месте	Чередовать ходьбу с высоким подниманием бедра на месте с ходьбой в движении	Чередовать бег с высоким подниманием бедра на месте с ходьбой в движении	С массажным		Прыгать на правой и левой ноге до ориентира	Отбивать мяч об пол одной рукой перед собой, сидя на коленях. Ловить двумя руками	Лазать по г/стенке вверх, вниз, чередуя движение рук и ног с переходом на наклонную доску и спуск с неё	«Найди и промолчи» «Ловишки»
интеграция 3	Юные защитники отечества	Повороты кругом, прыжком на месте	В колонне по одному – на носках, на пятках, со сменой положения рук	В колонну по одному с остановкой на зрительный сигнал	С флажками	Идти по доске, лежащей на полу, навстречу друг другу		Отбивать мяч об пол одной рукой перед собой, стоя на коленях. Ловить двумя руками		«Кто дальше прыгнет» «Кролики»

недел 4	Волшебный автобус	Перестроение в колонну по два в движении через середину зала	В колонне по одному – на носках, на пятках, со сменой положения рук	В колонну по одному с остановкой на зрительный сигнал, с дополнительным заданием	Без предмета	Идти по г/ скамейке на встречу друг другу, разойтись не сходя на пол		Отбивать мяч об пол одной рукой перед собой, стоя на коленях. Ловить двумя руками		«Попади в обруч» «Пожарные на учении»
------------	-------------------	--	---	--	--------------	--	--	---	--	--

Март

Старшая общеобразовательная группа (5-6 лет)

недел 1	Тема занятия	Строевые упражнения перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Основные виды движений				Подвижные игры
						Равновесие	Прыжки	Метание мячом	Ползание Лазание	
недел 1	Здравствуй весна!	Перестроение в колонну по два в движении через середину зала	В колонну по одному с дополнительным заданием для рук	Медленный бег со сменой ведущего	С обручем		Прыгать из обруча в обруч, лежащих на полу в ряд		Лазать по наклонной доске, установленной на второй рейке г/ стенки	«Мы весёлые ребята» «Снайпер»
недел 2	Здравствуй весна!	Перестроение в колонну по два в движении через середину зала	В колонну по одному с дополнительным заданием для рук	Медленный бег с преодолением препятствий	С обручем	Ходить по г/скамейке, спрыгивая в конце	Прыгать из обруча в обруч, лежащих на полу в шахматном порядке		Лазать по наклонной доске, установленной на второй рейке г/ стенки с переходом на неё	«Успей убежать» «Из обруча в обруч»

иглэн 3	Палочка - выручалочка	Перестроение в колонну по три в движении через середину зала	Чередовать обычную ходьбу с наклонами, приседами	Медленный бег змейкой по ориентирам	С г/палочкой	Бегать по г/скамейке, прыгивая в конце		Бросать мяч через шнур двумя руками из – за головы с места		«Подбрось – поймай» «Весёлая карусель»
иглэн 4	Палочка - выручалочка	Перестроение в колонну по три в движении через середину зала	Чередовать обычную ходьбу с прыжками на двух ногах	Медленный бег широким шагом, с высоким подниманием бедра, приставным шагом вперёд	С г/палочкой		Прыгать на месте - ноги в стороны - вместе	Бросать мяч через шнур двумя руками из – за головы с места		«Зайцы в лесу» «Ловишки с мячом»

### Апрель

### Старшая общеобразовательная группа ( 5-6 лет)

иглэн	Тема занятия	Строевые упражнения перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Основные виды движений				Подвижные игры
						Равновесие	Прыжки	Метание Владение мячом	Ползание Лазание	
иглэн 1	Весёлые туристы	Размыкание приставным шагом на вытянутые руки вперёд	В колонну по одному с дополнительным заданием для рук	Чередование бега в колонну по одному с бегом в врассыпную	С гантелями	Ходить по узкой стороне г/скамейки, руки на пояс	Прыгать с продвижением вперёд ноги в сторону - вместе	Подвижная игра « Мяч через сетку»		«День – ночь» «Солнышко и дождик»



күндүз 2	Весёлые туристы	Размыкание приставным шагом на вытянутые руки Вперёд и в стороны	В колонну по одному с дополнительным заданием для рук	В колонну по одному в медленном темпе змейкой со сменой направляющего	С гантелями	Ходить по узкой стороне г/скамейки, руки в стороны			Ползать по г/скамейке на высоких четвереньках	Игра – эстафета «Кто быстрее»
күндүз 3	Солнышко и его друзья	Размыкание приставным шагом на вытянутые руки Вперёд и в стороны	Парами с высоким подниманием бедра, на носках, на пятках	Чередовать обычный бег парами с прыжками на одной ноге в медленном темпе	С флажками		Прыгать в длину с места на двух ногах	Метать набивной мешочек одной рукой от плеча с места	Ползать по наклонной доске на высоких четвереньках	«Бездомный заяц» «На одной ножке по дорожке»
күндүз 4	Солнышко и его друзья	Перестроение в колонну по одному из колонны по два, в движении	В колонну по два в полуприседе	Чередовать обычный бег в колонну по два с бегом широким и мелким шагом	С флажками		Игровое задание «кто дальше прыгнет»	Метать набивной мешочек одной рукой от плеча с места		«Успей выбежать из круга» «Солнышко и дождик»

Май

Старшая общеобразовательная группа ( 5-6 лет)

күндүз	Тема занятия	Строевые упражнения перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Основные виды движений				Подвижные игры
						Равновесие	Прыжки	Метание Владение мячом	Ползание Лазание	

игрѐн 1	На стадионе	Перестроение в колонну по одному из колонны по два, в движении	Чередовать ходьбу обычную с ходьбой спиной вперѐд	В колонну по одному с остановкой по звуковому сигналу	Со скакалкой	Стоять на одной ноге, сохраняя равновесие	Прыгать на двух ногах с места через шнур	Отбивать мяч об пол, стоя на месте одной рукой		«Ловишки с мячом» «Лохматый пѐс»
игрѐн 2	На стадионе	Перестроение в колонну по одному из колонны по два, в движении	Чередовать ходьбу обычную с ходьбой на высоких четвереньках	Челночный бег с кубиком (2 раза по 3м)	Со скакалкой	Подвижная игра «Море волнуется раз»		Игровое задание «Попади в корзину»	Перелазить через бумбоком	«!Пожарные на учении» «Кролики»
игрѐн 4 3	ИТди ог аг ов но ое ст ир ов ан ие	Повороты на месте с переступанием	Ходить по кругу правым, левым боком приставным шагом	Бег змейкой между предметами	Без предмета	Удерживать равновесие, стоя на одной ноге	Прыгать в длину с места Прыгать в высоту с места	Отбивать мяч одной рукой	Приседать на двух ногах на месте (15сек.)	Наклон туловища вперѐд, из положения сидя на полу
		Перестроение в колонну по три в движении через середину зала	Чередовать ходьбу с прыжками на двух ногах, с бегом и с ходьбой с изменением направления	Челночный бег (6 раз по 5м)	Без предмета		Прыгать на одной ноге по очереди до ориентира и обратно	Прыгать на одной ноге по очереди до ориентира и обратно	Метать набивной мешочек правой, левой рукой с места вдаль	Подлезать под предметы прямо, правым и левым боком без помощи рук

**Комплексно - тематическое планирование на летний период на 2022– 2023 учебный год Старшая  
общеобразовательная группа ( 5-6 лет)**

июнь	июль	август	Подвижные игры
------	------	--------	----------------

<p>Ходить по г/скамейке боком приставным шагом, перешагивать через кубики, руки на пояс Ходит по ребристой доске, руки в стороны, на пояс Бросать мяч двумя руками снизу и ловить его после отскока Бросать мяч вверх двумя руками и ловить его после отскока от пола Отбивать мяч от пола одной рукой на месте Подлезать под воротики прямо, и боком без помощи рук Подтягиваться на скамейке двумя руками одновременно Прыгать на двух ногах одновременно и поочередно на одной Прыгать на двух ногах через барьеры (высота 20 см)</p>	<p>Ходьба в колонну по одному с дополнительными заданиями для рук Ходьба обычная с чередованием с ходьбой с наклонами и приседами Бросать мяч двумя руками и ловить его после отскока Метать набивной мешочек в вертикальную цель одной рукой от плеча Перелазить через шнур (высота 20 см) боком Лазить по г/стенке удобным способом вверх, вниз с переходом с пролёта на пролёт Прыжки на двух ногах через шнур вправо, влево Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд между предметами</p>	<p>Ходьба с перестроением в движении по два, по три, по четыре Ходить по г/скамейке боком приставным шагом, с заданием на середине скамейке Стойка на одной ноге, руки на пояс Бросать мяч об пол и вверх двумя руками и ловить его Бросать мяч двумя руками из – за головы и ловит его после отскока от пола в парах Метать набивной мешочек одной рукой с места вдаль Отбивать мяч от пола одной рукой на месте Челночный бег Бег в быстром темпе (10м) Прыгать с продвижением вперёд ноги в стороны – вместе Прыгать в длину с места на двух ногах</p>	<p>« Кролики» « Ловишки с мячом» «Найди себе пару» «Найди свой цвет» «Попади в круг» «С кочки на кочку» «Подбрось - поймай» «Цветные автомобили» «мяч через сетку» «По дорожке на одной ножке» «Кто дальше бросит» «Попугайчики» «Лохматый пёс» «Хитрая лиса»</p>
<p>Комплекс ОРУ 1.С мячом 2.С кубиком</p>	<p>Комплекс ОРУ 1.Без предмета 2. С г/ палкой</p>	<p>Комплекс ОРУ 1.С обручем 2.С флажками</p>	

#### 2.8.4 Распределение основных движений и подвижных игр на занятиях по Физическому воспитанию

Сентябрь

Подготовительная общеобразовательная группа ( 6 -7 лет)

неделя	Тема занятия	Строевые упражнения перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Основные виды движений				Подвижные игры
						Равновесие	Прыжки	Метание Владение мячом	Ползание Лазание	
неделя 1	Здравствуй осень!	Построение в колонну, перестроение в пары на месте	Подвижная игра «Перебежки»		Без предмета	Подвижная игра « Кто быстрее соберётся»	Прыжки в длину с места	Игровое задание «Попади в обруч»	«Кто быстрее до стойки» (ползти на четвереньках до ориентира)	
неделя 2	Осенний лес	Построение в колонну, перестроение в пары на месте	Подвижная игра « Найди своё место»		Без	Эстафета «Соберём шишки»	Прыжки с мячом, зажатым между колен	Игровое задание «Принеси грибы»	«Кто быстрее доползёт» (ползти на высоких четвереньках до ориентира)	
неделя 3	Начальное диагностирование	Повороты на месте переступанием	Правым и левым боком приставным шагом	Змейкой между предметами		Удерживать равновесие на одной ноге	Прыгать в длину с места Прыгать в высоту на двух ногах с места	Отбивать мяч одной рукой, стоя на месте	Приседать на двух ногах на месте	Наклон туловища вперёд в положении сидя
неделя 4		Перестроение в колонну по три в движении через середину зала	Чередовать ходьбу с прыжками на двух ногах, с бегом и с ходьбой с изменением направления	Челночный бег 6 раз по 5метров			Прыгать на одной ноге до ориентира поочередно	Метать набивной мешочек правой, левой рукой в даль с места	Подлезать под предметы прямо, правым, левым боком без помощи рук	Лазать по г/лестнице вверх, вниз, с пролёта на пролёт

Октябрь

Подготовительная общеобразовательная группа (5 – 6 лет)

недел и	Тема занятия	Строевые упражнения перестроения	Ходьба	Бег	О Р У	Основные виды движений				Подвижные игры
						Равновесие	Прыжки	Метание Владение мячом	Ползание Лазание	
недел и 1	Собираем урожай	Построение в пары на месте, чередуя с перестроением в колонну по одному	В колонну по два, по звуковому сигналу перестроение в колонну по одному	Чередовать бег врассыпную с бегом в колонну по одному	С большим мячом	Ходить, перешагивая через верёвку натянутую на высоту 40см.	Прыгать на двух ногах вперёд с зажатым мячом между колен		Перелазить через г/скамейку правым и левым боком	«Сбор овощей» «Мышеловка»
недел и 2	Традиционная структура занятия	Повороты направо, налево прыжком на месте	Чередовать ходьбу в колонну по одному с ходьбой врассыпную	В колонне по одному в умеренном темпе до 1 мин.	С большим мячом	Перешагивать через препятствия, поставленные в ряд друг за другом	Игровое задание «Пингвины»	Передавать мяч двумя руками от груди, стоя в парах		«Перелёт птиц» «Найди и промолчи» «Ловишки»
недел и 3	Традиционная структура занятия	Повороты кругом прыжком на месте	В колонну по одному, по сигналу поворот кругом прыжком	В колонне по одному в умеренном темпе до 1 мин	С кубиком	Игровое задание «По мостику»		Перебрасывать мяч двумя руками от груди стоя в парах	Ползать на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом	«Мы весёлые ребята» «Удочка»

недел 4	Традиционная структура занятия	Перестроение из одной шеренги в три с места по расчёту	В колонну по два, по звуковому сигналу поворот кругом прыжком	В колонну по два, по звуковому сигналу – поворот кругом прыжком	С кубиком		Прыгать на двух ногах через шнур, натянутый на высоте 20см.	Игровое задание «Передача мяча»	Игровое задание «Не задень предмет»	«Пятнашки с мячиком» «День – ночь»
------------	--------------------------------	--	---	---	-----------	--	---	---------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------

## Ноябрь

## Подготовительная общеобразовательная группа ( 6-7 лет)

недел всего	Тема занятия	Строевые упражнения перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Основные виды движений				Подвижные игры
						Равновесие	Прыжки	Метание мячом	Ползание Лазание	
недел 1	Мы туристы	Перестроение в колонну по два в движении через середину зала	С высоким подниманием бедра, широким шагом	В колонну по одному змейкой между предметами; бегать врассыпную	С малым	Ходить по г/скамейке с м/мячом в руках перекладывая из руки в руку перед собой	Прыгать на двух ногах через шнур, натянутый на высоте 20см.		Пролезть в три обруча боком без помощи рук	«Бездомный заяц» «Звери в клетке»
недел 2	Традиционная структура занятия	Перестроение в колонну по три в движении через середину зала	В колонну по одному противоходом: с ускорением и замедлением темпа движения	Медленный бег в колонну по одному до 1,5 мин.; бегать врассыпную – по сигналу остановка	С малым	Ходить по г/скамейке с м/мячом в руках перекладывая из руки в руку перед собой и за спиной		Отбивать мяч от пола двумя руками в движении	Пролезть в четыре обруча правым и левым боком с мячом в руках	«Хитрая лиса» «Мышеловка» «Найди и промолчи»

<b>неделя</b> 3	Традиционная структура занятия	Перестроение из колонны по два, в колонну по одному в движении	В колонну по одному с изменением направления движения	Между предметами, поставленными в ряд	На г/скамейке	Ходьба по г/скамейке с перешагиванием Через предметы положенные в ряд	Прыгать на правой и левой ноге по прямой до ориентира	Отбивать мяч от пола двумя руками в движении		«Попади в корзину» «У медведя во бору»
<b>неделя</b> 4	Традиционная структура занятия	Перестроение из колонны по три, в колонну по одному в движении	Чередовать ходьбу в колонну по одному с ходьбой в рассыпную	Чередовать бег с высоким подниманием бедра и с захлестом голени	На г/скамейке		Прыгать на правой и левой ноге между предметами змейкой	Подвижная игра «Попади в обруч»	Ползать на четвереньках с опорой на локти и колени по прямой	«Парный бег» «Мяч водящему»

## Декабрь

## Подготовительная общеобразовательная группа (6-7 лет)

<b>неделя</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Строевые упражнения перестроения</b>	<b>Ходьба</b>	<b>Бег</b>	<b>ОРУ</b>	<b>Основные виды движений</b>				<b>Подвижные игры</b>
						<b>Равновесие</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Метание Владение мячом</b>	<b>Ползание Лазание</b>	
<b>неделя</b> 1	Зимние забавы	Перестроение из шеренги в круг с места взявшись за руки	По кругу взявшись за руки, по звуковому сигналу поворот	Чередовать бег широким и мелким шагом в колонну по одному	С обручем		Игровое задание «На одной ножке по дорожке»	Отбивать мяч от пола одной рукой в движении	Ползать на четвереньках с опорой на локти и колени по г/скамейке	«Два мороза» «Ловишки» «Запрещённое движение»



<b>игдгэн</b> 2	Традиционная структура занятия	Перестроение из шеренги в круг с места без рук, размыкание на вытянутые руки	По кругу с дополнительным заданием для рук	В колонну по одному, по сигналу остановка	С обручем	Ходить по наклонной доске вверх, вниз боком, приставным шагом		Отбивать мяч от пола правой и левой рукой поочередно в движении	Полоса препятствий	«Найди пару» «День - ночь»
<b>игдгэн</b> 3	Традиционная структура занятия	Перестроение из колонны по одному в круг в движении. Размыкание на вытянутые руки	По кругу с дополнительным заданием для рук	По кругу, взявшись за руки, по сигналу остановка	С флажками	Ходить по наклонной доске вверх, вниз боком, приставным шагом с поворотом на середине	Прыгать на двух ногах с места на г/мат			«» Чей мяч дальше» «Найди предмет» «Ловишки с мячом»
<b>игдгэн</b> 4	Традиционная структура занятия	Перестроение из колонны по одному в два круга в движении	Ходить и бегать по кругу, изменяя направление движения в правую и левую сторону по сигналу		С флажками		Прыгать на двух ногах с места на г/мат	Перебрасывать мяч двумя руками из-за головы, в парах	Ползать на четвереньках по прямой, толкая головой	Эстафета «Хоккей» « Кошка и мыши»

**Январь**

**Подготовительная общеобразовательная группа (6-7 лет)**

<b>недгдл</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Строевые упражнения перестроения</b>	<b>Ходьба</b>	<b>Бег</b>	<b>О Р У</b>	<b>Основные виды движений</b>				<b>Подвижные игры</b>
						<b>Равновесие</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Метание Владение мячом</b>	<b>Ползание Лазание</b>	

недели 1	Выходные									
	недели 3	Я узнаю себя	Перестроение из одной шеренги в две с места по расчёту	По кругу, держась за руки, сохраняя форму круга	По кругу, держась за руки, сохраняя форму круга	С г/палкой	Взбегать по наклонной доске вверх и спуск шагом вниз		Перебрасывать мяч двумя руками из – за головы другу в парах	Ползать на четвереньках под дугами, поставленными в ряд друг за другом
недели 4	Традиционная структура занятия	Перестроение из одной шеренги в две с места по расчёту	Ходить и бегать по кругу, изменяя направление движения в правую и левую сторону по сигналу. Соблюдать дистанцию и форму круга		С г/палкой	Взбегать по наклонной доске вверх и сбегать с неё	Эстафета «Кто скорее до флажка!»		Подвижная игра «Медведь и пчёлка»	«Охотники и утки» «Карусель»

## Февраль

## Подготовительная общеобразовательная группа (6-7 лет)

недели	Тема занятия	Строевые упражнения перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Основные виды движений				Подвижные игры
						Равновесие	Прыжки	Метание Владение мячом	Ползание Лазание	

взрёт 1	Пожарные на учении	Перестроение из одной шеренги в три одновременно с места по расчёту	В колонну по одному по диагонали	В колонну по одному в умеренном темпе до 1,5 мин.	Без предмета	Бегать по наклонной доске с разбега вверх и вниз		Бросать мяч снизу двумя руками вверх и ловить его после хлопка в ладоши пред собой	Лазать до середины г/стенки разноимённым способом	«Гонка мячей» «Охотники и утки» «У кого мяч»
взрёт 2	Традиционная структура занятия	Перестроение из одной шеренги в три одновременно с места по расчёту	В колонну по одному змейкой ускоряя и замедляя темп движения	В колонну по одному со сменой направляющего, с изменением темпа движения	Без предмета		Спрыгивать с высоты 30 см на обозначенное место	Бросать мяч снизу двумя руками друг другу и ловить его после хлопка в ладоши пред собой	Лазать по г/стенки до верха разноимённым способом	«Встречные перебежки» «Хитрая лиса»
взрёт 3	Традиционная структура занятия	Перестроение из колонны по одному в две, уступом на месте по расчёту и наоборот	В колонну по одному противоходом между предметами	В колонну по одному змейкой за направляющими	С кубиком	Ходить вперёд по линии на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Спрыгивать и запрыгивать на высоту 30 см		Игровое задание «Пожарные на учении»	«Белые медведи» «Мяч водящего»
взрёт 4	Традиционная структура занятия	Перестроение из колонны по одному в три, уступом в сторону на месте по расчёту и наоборот	Ходить и бегать, за направляющим, с остановкой по звуковому сигналу		С кубиком	Ходить вперёд по линии на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Игровое задание «Кто сделает меньше прыжков»	Бросать мяч двумя руками из-за головы с места в баскетбольную корзину		«Караси и щуки» «Сова»

Март

Подготовительная общеобразовательная группа (6-7 лет)

недели	Тема занятия	Строевые упражнения перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры
--------	--------------	----------------------------------	--------	-----	-----	------------------------	----------------

						<b>Равновесие</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Метание Владение мячом</b>	<b>Ползание Лазание</b>	
<b>неделя</b> <b>1</b>	Весна пришла!	Перестроение из колонны по два, в колонну по одному в движении шеренгами	Ходить и бегать в колонну по одному, изменяя направление поворотом кругом по звуковому сигналу		С ленточками		Прыжки из обруча в обруч с ноги на ногу	Бросать мяч двумя руками из – за головы с трёх шагов в б/корзину	Ползать попластунски до ориентира	«Совушка» «Кто скорее соберётся»
<b>неделя</b> <b>2</b>	Традиционная структура занятия	Перестроение из колонны по два, в колонну по одному в движении шеренгами	В колонну по одному скрестным шагом правым боком, левая нога перед правой	В колонну по одному, по кругу, изменяя направление поворотом кругом по звуковому сигналу	С ленточками	Ходить, перешагивая через ряд н/мячей на полу	Прыжки из обруча в обруч с ноги на ногу		Ползать попластунски в сочетании с перебежками	«Пронеси не урони» «Пятнашки»
<b>неделя</b> <b>3</b>	Традиционная структура занятия	Перестроение из колонны по три, в колонну по одному в движении шеренгами	В колонну по одному скрестным шагом левым боком, правая нога перед левой	Врассыпную между предметами на полу, не задевая их	С набивным	Ходить с набивным мешочком на голове перешагивая через ряд н/мячей на полу	Игровое задание «Переправа»	Бросать мяч двумя руками от груди друг другу		«Поймай солнышко» «Караси и щуки»
<b>неделя</b> <b>4</b>	Традиционная структура занятия	Перестроение из колонны по три, в колонну по одному в движении шеренгами	В колонну по одному скрестным шагом правым и левым боком	В среднем темпе в колонну по одному до 2 мин.	С набивным		Прыгать в высоту с разбега	Бросать мяч двумя руками от груди о стенку и ловить его после отскока от	Из виса спиной на г/стенке подтягивать согнутые в коленях ноги к груди	«Тише едешь, дальше будешь» «Пронеси шарик»

								пола		
--	--	--	--	--	--	--	--	------	--	--

Апрель

Подготовительная общеобразовательная группа (6-7 лет)

недели	Тема занятия	Строевые упражнения перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Основные виды движений				Подвижные игры
						Равновесие	Прыжки	Метание Владение мячом	Ползание Лазание	
недел 1	Правила дорожного движения	Перестроение из колонны по одному в пары на месте и обратно	В колонну по одному гимнастически м шагом с носка, спортивным шагом с пятки	Чередовать бег парами с бегом врассыпную	В парах	Ходить по г/скамейке с поворотом на 180 град. переступание м на середине	Прыгать в высоту с разбега		Из виса спиной на г/стенке держать прямой угол ногами	«Цветные автомобили» «Займи место в гараже»
недел 2	Традиционная структура занятия	Перестроение из колонны по одному в пары на месте и обратно	Ходить парами на носках, с высоким подниманием бедра	Бегать парами в среднем темпе с остановкой по звуковому сигналу	В парах	Ходить по г/скамейке с поворотом на 180 град. на середине махом правой ногой	Игровое задание «Допрыгни до предмета»	Метать н/ мешочек в вертикальную цель с места		« Автобус» «Зажги светофор»
недел 3	Традиционная структура занятия	Построение парами в движении в колонну по четыре	Ходить и бегать парами с остановкой по зрительному сигналу, принимая исходное положение по показу		Без предмета			Метать н/ мешочек в вертикальную цель с места	Пролезать правым и левым боком в воротики	«Гонщики» « Пешеходный переход» « Третий лишний»

<b>неделя</b> 4	Традиционная структура занятия	Построение парами в движении в колонну по четыре	В колонну по одному задавая ритм ходьбы хлопками	В колонну по одному с подскоками; правым и левым боком приставным шагом, на прямых ногах вперёд	Без предмета	Ходить по канату на полу боком приставным шагом	Прыгать через короткую скакалку на месте	Игровое задание «Гонка мячей» (разными способами)	Пролетать правым и левым боком в воротики	«Пробеги – не задень» «Удочка» «Совушка»
--------------------	--------------------------------	--	--	---	--------------	---	--	---	---	--

## Май

### Подготовительная общеобразовательная группа ( 6-7 лет)

<b>неделя</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Строевые упражнения перестроения</b>	<b>Ходьба</b>	<b>Бег</b>	<b>Основные виды движений</b>				<b>Подвижные игры</b>
					<b>Равновесие</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Метание Владение мячом</b>	<b>Ползание Лазание</b>	
<b>неделя</b> 1	Традиционная структура занятия	Перестроение из колонны по четыре в пары с расхождением вправо, влево	Ходить и бегать парами с поворотом в другую сторону по звуковому сигналу		Ходить по канату на полу боком приставным шагом с н/мешочком на голове	Прыгать через короткую скакалку, продвигаясь вперёд	Бросать м/мяч одной рукой перед собой и ловить его двумя руками		«Мышеловка» «Найди и промолчи» «Кролики»
<b>неделя</b> 2	Традиционная структура занятия	Перестроение из колонны по четыре в пары с расхождением вправо, влево	Ходить и бегать в колонну по одному с перешагиванием через предметы			Эстафета «Кто дальше прыгнет»	Бросать и ловить м/мяч перед собой	Подтягиваться на г/скамейке двумя руками одновременно	«Совушка» «Пятнашки» «Тише едешь, дальше будешь»

неделя 3	Итоговое диагностирование	Силовая выносливость мышц живота (15 сек)	Наклон туловища вперёд из положения сидя	Удерживать равновесие, стоя на одной ноге	Прыжок в длину с места	Отбивать мяч одной рукой стоя на месте (30 сек)	Присесть на двух ногах на месте на кол-во раз (15 сек.)
неделя 4		Силовая выносливость мышц спины (15 сек)	Челночный бег (6 раз по 5м.)	Прыгать в высоту на двух ногах с места	Прыжки через г/скакалку (30 сек.)	Метать м/мяч с места на дальность	Метать н/мяч двумя руками из-за головы с места, стоя и сидя

Комплексно - тематическое планирование на летний период на 2022 – 2023 учебный год

Подготовительная общеобразовательная группа (6-7 лет)

июнь	июль	август	Подвижные игры
<p>Ходить по наклонной доске вверх, вниз, руки на пояс Ходить по г/скамейке, перешагивая через н/мячи, руки на пояс</p> <p>Ходить по г/скамейке боком, приставным шагом, перешагивая через н/мячи, руки за голову</p> <p>Бросать мяч одной рукой о стенку и ловить его одной рукой после отскока</p> <p>Бросать м/мяч одной рукой о стенку и ловить его, после отскока от стены</p> <p>Бросать н/мешочек одной рукой снизу в горизонтальную цель</p> <p>Лазать по г/стенке разноимённым способом с переходом на другой пролёт и спуск с него</p> <p>Прыгать через короткую скакалку на месте и с продвижением вперёд</p> <p>Прыгать на двух ногах боком вправо, влево, через шнур</p> <p>Прыгать в высоту с разбега</p>	<p>Ходить по г/скамейке, перешагивая через препятствия</p> <p>Ходить по наклонной доске вверх, вниз в спокойном темпе</p> <p>Бросать м/мяч одной рукой об пол и ловить его после отскока</p> <p>Бросать м/мяч о стенку одной рукой и ловить его двумя руками после отскока</p> <p>Бросать мяч двумя руками из –за головы с трёх шагов в корзину</p> <p>Метать н/мешочек в вертикальную цель с места Метать н/мешочек в горизонтальную цель с места</p> <p>Лазать по г/стенке любым способом на высоту 1,5 м. Прыгать через короткую скакалку на месте и с продвижением вперёд</p> <p>Отбивать мяч одной рукой об пол на месте и в движении</p> <p>Отбивать мяч двумя руками об пол на месте</p>	<p>Стойка на одной ноге, руки на пояс</p> <p>Ходить по г/скамейке на носках, руки в стороны, на середине поворот на 180 градусов Ходить и бегать по г/скамейке</p> <p>Бросать м/мяч одной рукой от плеча о стенку и ловить его двумя руками после отскока от пола</p> <p>Метать н/мешочек одной рукой с места в даль до ориентира</p> <p>Отбивать мяч от пола одной рукой на месте и с продвижением вперёд</p> <p>Вести мяч одной ногой по прямой и между предметами</p> <p>Челночный бег</p> <p>Бег в быстром темпе(10 метров)</p> <p>Прыгать в длину с места</p> <p>Ползать по г/скамейке на четвереньках с н/мешочком на спине</p> <p>Подлезать в обруч в группировке прямо и боком</p>	<p>« Кролики»</p> <p>« Ловишки с мячом»</p> <p>«Найди себе пару»</p> <p>«Найди свой цвет»</p> <p>«Попади в круг»</p> <p>«С кочки на кочку»</p> <p>«Подбрось - поймай»</p> <p>«Цветные автомобили»</p> <p>«Мяч через сетку»</p> <p>«По дорожке на одной ножке»</p> <p>«Кто дальше бросит»</p> <p>«Догони обруч»</p> <p>«Подбрось - поймай»</p> <p>«Море волнуется»</p> <p>«Пингвины»</p>



Комплекс ОРУ 1.С кубиком 2.С мячом	Комплекс ОРУ 1.Без предмета 2.С м/мячом	Комплекс ОРУ 1.С гантелями 2.С обручем	
--	---	--	--

## 2.9 Планирование физкультурных мероприятий на 2022 – 2023 учебный год

месяц	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь				
Октябрь				
Ноябрь				«Весёлый обруч»
Декабрь				
Январь	«Зимние забавы!»			
Февраль			«Мой друг светофор»	
Март				
Апрель		«Озорные лягушата»		
Май				
Июнь	День здоровья			
Июль				
Август				

### 3. Организационный раздел рабочей программы

#### 3.1 Учебный план занятий по физическому развитию

Виды деятельности	Группы	Время в мин.	Неделя		Месяц (4нед.)	
			Кол-во раз	Общее время	Кол-во раз	Общее время
занятия	2 младшая	15	3	45мин.	12	3ч
	средняя	20	3	60мин.	12	4ч
	старшая	25	3	1ч.15 мин.	12	5ч.
	подготовительная	30	3	1ч.30мин.	12	6ч

#### 3.2 Особенности организации предметно – пространственной среды, отражающей специфику зала

Эффективность реализации задач образования дошкольников в области физического культуры во многом зависит от наличия рациональной предметно – пространственной среды в дошкольном учреждении. Важнейшим фактором влияния на формирование личности ребёнка являются помещения, в которых организуется его деятельность. При проектировании пространства соблюдается следующее требование: из любого места в физкультурном зале педагог видит весь детский коллектив, что позволяет своевременно дать рекомендации, или корректировать выполнение некоторых действий.

Для правильной организации процесса физического развития важно соблюдать принцип размещения оборудования по месту использования с учётом его своеобразия, отвечающего особенностям двигательных действий, характерных для определённых условий. Оборудование расположено так, чтобы дети могли свободно подходить к нему, самостоятельно пользоваться снарядами, не мешая друг другу. Эффективность его применения значительно повышается при рациональном размещении в помещении. Такое планирование пространства позволяет свободный центр зала использовать в зависимости от образовательной ситуации.

Вся предметно – развивающая среда соответствует требованиям безопасности. Спортивный зал имеет достаточное освещение, ковровое покрытие, шведские лестницы надёжно закреплённые к стене

Построение образовательного процесса происходит в соответствии с требованиями ФГОС ДОУ и СанПиНа.

Экологические материалы, сертифицированный игровой и дидактический материал обеспечивают безопасность рациональной предметно – пространственной среды.

Оснащение зала меняется в зависимости от возраста, целей и задач организуемых занятий.

### 3.3 Перечень спортивного оборудования инвентаря

Назначение	Название	Количество
Для ходьбы Бега Равновесия	Балансиры	7
	Доска с ребристой поверхностью	2
	Змейка	2
	Канат	2
Для прыжков	Мат гимнастический	1
	Скакалка	8
	Конус с отверстиями	12
	Мяч резиновый	12
	Мяч теннисный	6
	Мягкий мяч	1
	Кегли	8
	Конус гладкий	4
	Кольца плоские	9
	Обручи пластмассовые	20
	Обручи большие	12
Для ОРУ подвижных и спортивных игр	Палка гимнастическая деревянная	10
	Палка гимнастическая пластмассовая	7
	Кольцо баскетбольное	1
	Кубики пластмассовые	28
	Дуга для подлезания	12
	Бубен	1
	Палка гимнастическая короткая	40
Мешочки с грузом	20	

### **3.4 Методическое обеспечение**

1. Образовательная программа ГБДОУ №20
2. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет: планирование, занятия, игры/авт.-сост. М.Р.Югова. - Волгоград: Учитель. - 137с.
3. Физическая культура в детском саду: Методические рекомендации. Конспекты для работы с детьми 3-4 лет, Пензулаева Л.И. - М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020-192с.
4. Физическая культура в детском саду: Методические рекомендации. Конспекты для работы с детьми 4-5 лет, Пензулаева Л.И. - М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020-192с.
5. Физическая культура в детском саду: Методические рекомендации. Конспекты для работы с детьми 5-6 лет, Пензулаева Л.И. - М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020-192с.
6. Физическая культура в детском саду: Методические рекомендации. Конспекты для работы с детьми 6-7 лет, Пензулаева Л.И. - М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020-192с.
7. Система педагогического мониторинга Ноткиной Н.А., Казьминой Л.И., Бойнович Н.Н. «Оценка физического и нервно – психологического развития детей раннего и дошкольного возраста».