

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
« Детский сад № 61 комбинированного вида»

СОГЛАСОВАНО:  
на заседании педагогического  
совета МБДОУ №61  
Протокол № 3  
от «30» 08 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МБДОУ №61  
Кулинова О.Ю.  
от «30» 08 2021 г.



**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре**

составитель:  
Дюжева Оксана Геннадиевна

Ленинск-Кузнецкий городской округ  
2021-2022 уч.год

## Содержание

<b>I. Целевой раздел .....</b>	<b>4</b>
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы .....	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы .....	5
1.1.3. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики .....	7
1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы	12
<b>II. Содержательный раздел .....</b>	<b>14</b>
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей 3-7 лет .....	14
2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы с учетом возрастных особенностей воспитанников.....	23
2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.....	25
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.....	28
2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	30
2.6. Иные характеристики программы.....	32
<b>III. Организационный раздел.....</b>	<b>33</b>
3.1. Материально-техническое обеспечение рабочей программы.....	33
3.2. Методические материалы и средства обучения и воспитания.....	35

3.3. Режим дня.....	36
3.4. Организация традиционных событий, праздников, мероприятий.....	39
3.5. Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	41
Приложение 1	
Приложение 2	

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1. Пояснительная записка**

### **1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы**

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее программа) муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №61 комбинированного вида» (далее МБДОУ №61) разработана инструктором по ФИЗО МБДОУ №61 Ленинск-Кузнецкого городского округа.

Программа составлена в соответствии ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных потребностей и запросов воспитанников. Рабочая программа составлена на основе образовательной программа учреждения с использованием парциальных программ.

**Цель программы:** создание благоприятных условий для полноценного проживания ребёнком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

#### **Задачи реализации программы:**

- 1) Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- 2) Формировать общую культуру личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка;
- 3) Обеспечить равные возможности для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- 4) Обеспечить преемственность целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее – преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования);
- 5) Создать условия развития творческого потенциала каждого ребёнка в соответствии с их возрастными, индивидуальными особенностями, склонностями и интересами, используя вариативность образовательного материала.

б) Обеспечить психолого-педагогическую поддержку и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

### 1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Программа построена на следующих принципах:

1. полноценное проживание ребёнком дошкольного возраста, обогащение (амплификация) детского развития;
2. построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
3. содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
4. поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
5. сотрудничество Организации с семьёй;
6. приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
7. формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
8. возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
9. учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Подходы к формированию основной образовательной программы Организации:

1. *Системный подход.* Относительно самостоятельные компоненты рассматриваются как совокупность взаимосвязанных компонентов: цели образования, субъекты педагогического процесса: педагог и воспитанник, содержание образования, методы, формы, средства педагогического процесса.
2. *Личностно-ориентированный подход.* Личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности педагогического процесса. Для развития личности создаются условия для саморазвития задатков и творческого потенциала.
3. *Деятельностный подход.* Деятельность – основа, средство и условие развития личности, это целесообразное преобразование модели окружающей действительности, заключающаяся в выборе и организации деятельности ребёнка с позиции субъекта познания труда и общения (активность самого).
4. *Индивидуальный подход* заключается в поддержке индивидуальных особенностей каждого ребенка.

5. *Аксиологический (ценностный) подход* предусматривает организацию воспитания на основе определенных ценностей, которые, с одной стороны, становятся целью и результатом воспитания, а с другой – его средством.
6. *Компетентностный подход*. Основным результатом образовательной деятельности становится формирование основ компетентностей как постоянно развивающейся способности воспитанников самостоятельно действовать при решении актуальных проблем, т.е. быть готовым: решать проблемы в сфере учебной деятельности; объяснять явления действительности, их сущность, причины, ориентироваться в проблемах современной жизни; решать проблемы, связанные с реализацией определённых социальных ролей.
7. *Культурологический подход* – методологическое основание процесса воспитания, предусматривающее опору в обучении и воспитании на национальные традиции народа, его культуру и этнические особенности.
8. *Дифференцированный подход* осуществляется в логопедической работе на основе учета этиологии, механизмов, симптоматики нарушения, структуры речевого дефекта, возрастных и индивидуальных особенностей ребёнка.
9. *Комплексный (клинико-физиологический, психолого-педагогический) подход к диагностике и коррекционной помощи детям с нарушением речи.*

### **1.1.3. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики**

#### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

В возрасте 3–4 лет ребёнок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребёнка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребёнка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Изобразительная деятельность ребёнка зависит от его представлений о предмете. Графические образы бедны. У одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети уже могут использовать цвет. Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Младшие дошкольники способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса — и в помещении всего дошкольного учреждения.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3–4 слова и 5–6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений. В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других. Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных

действий и действий других детей. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек.

Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры.

Значительное развитие получает изобразительная деятельность. Рисунок становится предметным и детализированным. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т. д.

Усложняется конструирование. Постройки могут включать 5–6 деталей. Формируются навыки конструирования по собственному замыслу, а также планирование последовательности действий. Двигательная сфера ребёнка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7–8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т. д.

Начинает развиваться образное мышление. Дети способны использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи.

Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их

взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребёнку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15–20 минут.

В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. Дошкольники занимаются словотворчеством на основе грамматических правил.

Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребёнок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребёнка, его детализации.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчинённость позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения.

Развивается изобразительная деятельность детей. Это возраст наиболее активного рисования. В течение года дети способны создать до двух тысяч рисунков. Рисунки могут быть самыми разными по содержанию: жизненные

впечатления детей, воображаемые ситуации, иллюстрации к фильмам и книгам. Обычно рисунки представляют собой схематичные изображения различных объектов, но могут отличаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и динамичные отношения. Рисунки приобретают сюжетный характер. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображенного человека.

Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют различные детали деревянного конструктора. Могут заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала. Овладевают обобщенным способом обследования образца. Дети способны выделять основные части предполагаемой постройки. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям. Появляется конструирование в ходе совместной деятельности.

Они осваивают два способа конструирования:

- 1) от природного материала к художественному образу (ребёнок «достраивает» природный материал до целостного образа, дополняя его различными деталями);
- 2) от художественного образа к природному материалу (ребёнок подбирает необходимый материал, для того чтобы воплотить образ).

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов. Дети называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд — по возрастанию или убыванию — до 10 различных предметов

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта.

Дети продолжают совершенствовать обобщение, что является основой словесно-логического мышления.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации. Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания.

Наблюдается переход от произвольного к произвольному вниманию. Продолжает совершенствоваться речь, в том числе её звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки.

Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни. Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы. Развиваются умение обобщать.

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребёнка, болезнь, трудоустройство и т. д. Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнёров по всему игровому пространству и менять своё поведение в зависимости от места в нём. Если логика игры требует появления новой роли, то ребёнок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры. Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее.

Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. При правильном педагогическом подходе у дошкольников формируются художественно-творческие способности в изобразительной деятельности.

К подготовительной к школе группе дети в значительной степени осваивают конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки. Дети быстро и правильно подбирают необходимый материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для её выполнения. В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников продолжает развиваться речь: её звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т. д. В результате правильно организованной образовательной работы у детей развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи. В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника. К концу дошкольного возраста ребёнок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

## 1.2. Планируемые результаты освоения воспитанниками рабочей программы

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

- ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выразить свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребёнка складываются предпосылки грамотности;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребёнок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными

представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка (в пяти образовательных областях)

Содержание психолого-педагогической работы с детьми 2–7 лет организуется по образовательным областям: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие». Содержание работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрированно в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением.

#### **Образовательная область «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

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

#### ***Основные цели и задачи***

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

**Физическая культура.** Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического

развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### **Содержание психолого-педагогической работы**

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

##### ***Младшая группа (от 3 до 4 лет)***

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

##### ***Средняя группа (от 4 до 5 лет)***

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь

между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### ***Старшая группа (от 5 до 6 лет)***

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, 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 свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### ***Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)***

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность её приёма, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

### **Физическая культура**

#### ***Младшая группа (от 3 до 4 лет)***

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично, отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

**Подвижные игры.** Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

#### ***Средняя группа (от 4 до 5 лет)***

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, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично, отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места 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 кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. 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.

**Подвижные игры.** 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.

### ***Старшая группа (от 5 до 6 лет)***

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и 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, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). 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 некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

**Подвижные игры.** Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

### ***Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)***

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро, перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

**Подвижные игры.** Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

**Часть, формируемая участниками образовательных отношений в образовательной области «Физическое развитие» включает программы:**

- «Физическая культура в детском саду» Л.И. Пензулаева;
- «Программа обучения плаванию в детском саду» Е.К.Воронова

## 2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы с учетом возрастных особенностей воспитанников

При реализации рабочей программы педагог:

- продумывает содержание и организацию совместного образа жизни детей, условия эмоционального благополучия и развития каждого ребенка;
- определяет единые для всех детей правила сосуществования детского общества, включающие равенство прав, взаимную доброжелательность и внимание друг к другу, готовность прийти на помощь, поддержать;
- соблюдает гуманистические принципы педагогического сопровождения развития детей, в числе которых забота, теплое отношение, интерес к каждому ребенку, поддержка и установка на успех, развитие детской самостоятельности, инициативы;
- осуществляет развивающее взаимодействие с детьми, основанное на современных педагогических позициях: «Давай сделаем это вместе»; «Посмотри, как я это делаю»; «Научи меня, помоги мне сделать это»;
- сочетает совместную с ребенком деятельность (игры, труд, наблюдения и пр.) и самостоятельную деятельность детей;
- ежедневно планирует образовательные ситуации, обогащающие практический и познавательный опыт детей, эмоции и представления о мире;
- создает развивающую предметно-пространственную среду;
- наблюдает, как развиваются самостоятельность каждого ребенка и взаимоотношения детей;
- сотрудничает с родителями, совместно с ними решая задачи воспитания и развития малышей.

Традиционно различаются три группы методов.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, к которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования

темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся: название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений.

3. К *практическим методам* относятся: выполнение движений (совместно-распределённое, совместно-последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;

- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также – форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

### **2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

*Особенности образовательной деятельности разных видов:*

Развитие ребенка в образовательном процессе детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. В то же время освоение любого вида деятельности требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для ее осуществления.

Особенностью организации образовательной деятельности является ситуационный подход. Основной единицей образовательного процесса выступает образовательная ситуация, то есть такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения.

Образовательная ситуация протекает в конкретный временной период образовательной деятельности. Особенностью образовательной ситуации является появление образовательного результата (продукта) в ходе специально организованного взаимодействия воспитателя и ребенка. Такие продукты могут быть как материальными (рассказ, рисунок, поделка, коллаж, экспонат для выставки), так и нематериальными (новое знание, образ, идея, отношение, переживание). Ориентация на конечный продукт определяет технологию создания образовательных ситуаций.

Преимущественно образовательные ситуации носят комплексный характер и включают задачи, реализуемые в разных видах деятельности на одном тематическом содержании.

Образовательные ситуации используются в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Главными задачами таких образовательных ситуаций являются формирование у детей новых умений в разных видах деятельности и представлений, обобщение знаний по теме, развитие способности рассуждать и делать выводы.

Непосредственно образовательная деятельность основана на организации педагогом видов деятельности, заданных ФГОС дошкольного образования. Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста.

В младшей и средней группах детского сада игровая деятельность является основой решения всех образовательных задач. В сетке непосредственно образовательной деятельности игровая деятельность не

выделяется в качестве отдельного вида деятельности, так как она является основой для организации всех других видов детской деятельности.

Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах — это дидактические и сюжетно-дидактические, развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации, игры-инсценировки, игры-этюды и пр. При этом обогащение игрового опыта творческих игр детей тесно связано с содержанием непосредственно организованной образовательной деятельности.

Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются дошкольной организацией с положениями действующего СанПиН.

Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов, требует особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребенка. В режимных процессах, в свободной детской деятельности воспитатель создает по мере необходимости дополнительно развивающие проблемно-игровые или практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.

Образовательная деятельность, осуществляемая в утренний отрезок времени, включает:

- двигательную деятельность детей, активность которой зависит от содержания организованной образовательной деятельности в первой половине дня;
- работу по воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья.

Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки, включает в себя подвижные игры и упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей.

### ***Культурные практики***

Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках воспитателем создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

Совместная игра воспитателя и детей (сюжетно-ролевая, режиссерская, игра-драматизация, строительно-конструктивные игры) направлена на

обогащение содержания творческих игр, освоение детьми игровых умений, необходимых для организации самостоятельной игры.

Детский досуг — вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. Как правило, в детском саду организуются досуги «Здоровья и подвижных игр», музыкальные и литературные досуги. Возможна организация досугов в соответствии с интересами и предпочтениями детей (в старшем дошкольном возрасте).

Коллективная и индивидуальная трудовая деятельность носит общественно полезный характер и организуется как хозяйственно-бытовой труд и труд в природе.

## 2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

В образовательном процессе ребёнок и взрослые выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребёнок творит себя и свою природу, свой мир.

Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка.

Уникальная природа ребёнка дошкольного возраста может быть охарактеризована как деятельностная. Включаясь в разные виды деятельности, ребёнок стремится познать, преобразовать мир самостоятельно за счёт возникающих инициатив.

Все виды деятельности, предусмотренные Программой, используются в равной степени и моделируются в соответствии с теми задачами, которые реализует педагог в совместной деятельности, в режимных моментах и др. Воспитателю важно владеть *способами поддержки детской инициативы*.

Обязательным условием взаимодействия педагога с ребёнком является создание развивающей предметно-пространственной среды, насыщенной социально значимыми образцами деятельности и общения, способствующей формированию таких качеств личности, как: активность, инициативность, доброжелательность и др. Важную роль здесь играет сезонность и событийность образования дошкольников. Чем ярче будут события, происходящие в детской жизни, тем больше вероятность того, что они найдут отражение в деятельности ребёнка, в его эмоциональном развитии.

### Способы поддержки детской инициативы в освоении образовательной области «Физическое развитие»

Младший дошкольный возраст
использовать в работе с детьми формы и методы, побуждающие детей к различной степени двигательной активности; - проводить индивидуальную работу в усвоении основных видов движений; - создавать условия для приобщения к здоровому образу жизни (воспитание культурно-гигиенических навыков).
Средний дошкольный возраст
- создавать условия для повышения двигательной активности детей; - использовать в работе с детьми методы и приёмы, активизирующие детей

на самостоятельную двигательную активность (детские подвижные игры);

- поощрять возникновение у детей индивидуальных двигательных интересов и предпочтений, активно использовать их в индивидуальной работе с каждым ребёнком;
- проводить индивидуальные беседы по формированию положительного отношения к ценностям здорового образа жизни.

#### Старший дошкольный возраст

- развивать и поддерживать активность, инициативность и самостоятельность в двигательной деятельности;
- поощрять и поддерживать индивидуальные двигательные интересы и предпочтения (подвижные игры, спортивные игры);
- создавать условия для закрепления двигательных навыков, развития физических качеств;
- обеспечивать спортивным оборудованием и инвентарём детской двигательной деятельности;
- проводить беседы по воспитанию у детей положительного отношения к ценностям здорового образа жизни;
- использовать наглядный материал для формирования у детей положительного отношения к своему здоровью, здоровью своих близких и сверстников.

## **2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

Работа педагогического коллектива по организации взаимодействия с семьями направлена на развитие педагогами сотрудничества, в основу которого положены *следующие принципы*:

- единое понимание педагогами и родителями целей и задач воспитания и развития детей;
- знание педагогами и родителями воспитательных возможностей коллектива педагогов и семьи;
- максимальное использование воспитательного потенциала в совместной работе педагогов и родителей;
- взаимная помощь, уважение и доверие;
- постоянный анализ процесса взаимодействия семьи и дошкольного учреждения.

### **Основные формы взаимодействия с родителями (законными представителями):**

- день открытых дверей для родителей,
- совместные мероприятия для родителей и детей.

### **Содержание направлений работы с семьей (в пяти образовательных областях)**

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

1. Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
2. Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

3. Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
4. Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
5. Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.). Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).
6. Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.
7. Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
8. Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.
9. Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников. Совместно с родителями и при участии медико-психологической службы детского сада создавать индивидуальные программы оздоровления детей и поддерживать семью в их реализации.

***Планируемые результаты сотрудничества Учреждения с семьями воспитанников:***

- Сформированность у родителей представлений о содержании педагогической деятельности.
- Владение родителями практическими умениями и навыками воспитания и обучения детей дошкольного возраста.
- Формирование устойчивого интереса родителей к активному взаимодействию с учреждением.

## **2.6. Иные характеристики программы**

*Перспективное планирование по обучению основным видам движений. (Приложение 1)*

### ***Мониторинг.***

Уровень физической подготовленности детей 2 младшей группы и средней группы (Приложение 2)

Уровень физической подготовленности детей старшей и подготовительной групп проводится по диагностике КРИПК и ПРО, разработанной для программы ДРОЗД.

### III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение основной образовательной программы дошкольного образования

<b>Перечень оборудования</b>	
<b>Помещение</b>	<b>Оснащение</b>
<b>Физкультурный зал</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• совместная образовательная деятельность по физической культуре;</li><li>• утренняя гимнастика;</li><li>• физкультурные досуги;</li><li>• спортивные праздники, развлечения;</li><li>• удовлетворение потребности детей в самовыражении;</li><li>• частичное замещение прогулок в непогоду, мороз: организация двигательной активности детей;</li><li>• консультативная работа с родителями и воспитателями;</li><li>• совместные с родителями физкультурные праздники, досуги и развлечения.</li></ul>	<b>картотека:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• «картотека игр малой подвижности»</li><li>• «картотека подвижных игр»;</li><li>• «игры и упражнения на релаксацию»;</li><li>• «гимнастика для глаз»;</li></ul> <b>методические разработки:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• перспективный план работы;</li><li>• календарный план работы;</li><li>• физкультурные развлечения;</li><li>• утренняя гимнастика</li></ul> <b>оборудование:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• музыкальный центр</li></ul> <b>спортивное оборудование</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• дорожка беговая;</li><li>• канат;</li><li>• мат спортивный;</li><li>• стенка шведская;</li><li>• фитболы с рожками;</li><li>• мяч резиновый;</li><li>• мяч волейбольный;</li><li>• мяч футбольный;</li><li>• мяч баскетбольный;</li><li>• обручи пластиковые 60 см;</li><li>• обручи пластиковые 80 см;</li><li>• обручи железные;</li><li>• кубы деревянные;</li><li>• дорожка ребристая;</li><li>• самокат;</li><li>• тоннель;</li><li>• конус тренировочный;</li><li>• кольцоброс комбинированный;</li><li>• палка гимнастическая пластиковая;</li><li>• скакалка;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• батут;</li> <li>• мешочки для метания;</li> <li>• кольцо баскетбольное;</li> <li>• кегли;</li> <li>• сетка волейбольная;</li> <li>• скамья;</li> <li>• бубен;</li> <li>• гантели</li> </ul> <p><i>Более подробно – паспорт физкультурного зала</i></p>
<p><b>Объекты территории, функциональное использование</b></p>	
<p><b>Спортивная площадка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• образовательная деятельность по физической культуре на свежем воздухе;</li> <li>• спортивные праздники с использованием спортивного оборудованием;</li> <li>• совместная со взрослым и самостоятельная деятельность детей по развитию физических качеств и основных видов движений;</li> <li>• удовлетворение потребности детей в самовыражении;</li> <li>• индивидуальная работа с детьми;</li> <li>• совместные мероприятия с родителями</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• турник;</li> <li>• вкопанные колёса для перепрыгивания;</li> <li>• лаз для детской площадки;</li> <li>• самокаты.</li> </ul>

### 3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

#### Материальные средства обучения

Игрушки	<p><i>Сюжетные (образные) игрушки:</i> куклы, фигурки, изображающие животных, <i>Дидактические Спортивные игрушки:</i> направленные на укрепление мышц руки, предплечья, развитие координации движений (мячи, обручи); содействующие развитию навыков бега, прыжков, укреплению мышц ног, туловища (самокаты, скакалки); предназначенные для коллективных игр (кольцеброс)</p> <p><i>Дидактический материал:</i> демонстрационный материал для детей «зимние виды спорта»</p>
---------	---

#### Программы и методические пособия

Наименование литературы	Автор (ы)	Издательство	Наличие грифа ФЭС или МО РФ	Год издания
Образовательная программа дошкольного образования	Н.Е. Вераксы Т.С. Комарова М.А. Васильева	Мозаика-Синтез Москва	Допущено МО РФ	2014
Основная образовательная программа МБДОУ № 61				
<b>Образовательная область «Физическое развитие»</b>				
Физическая культура в детском саду	Л.И. Пензулаева	Мозаика-Синтез Москва	Допущено МО РФ	2015
Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия	Е.И. Подольская	«Учитель» Волгоград		2012
Контроль физического состояния детей дошкольного возраста	Т.А. Тарасова	«ТЦ Сфера» Москва		2005
Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок	Е.И. Подольская	«Учитель» Волгоград		2009

### 3.3. Режим дня

МБДОУ № 61 работает по графику пятидневной рабочей недели с двумя выходными днями (суббота, воскресенье) для всех возрастных групп.

Ежедневная продолжительность работы детского сада: 12 часов.

Режим работы: с 07. 00 часов до 19.00 часов.

В детском саду разработан режим дня, учитывающий возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающий взаимосвязь детской деятельности в детском саду.

При выборе режима учитываются возрастные и индивидуальные особенности ребёнка, региональные климатические условия и окружающий социум. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Все эти показатели чрезвычайно важны для успешной реализации задач основной образовательной программы дошкольного образования.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая.

Продолжительность каникул устанавливается в течение года:

- зимние – с 18 декабря по 31 декабря;
- летние – с 01 июня по 31 августа.

Режим дня составлен с расчетом на 12-часовое пребывание ребенка в детском саду.

### Объём образовательной нагрузки на воспитанников в соответствии с

#### СанПин

ООД		1,5 – 3 года	3 - 4 года	4 - 5 лет	5 - 6 лет	6 – 7 лет
Максимальная продолжительность непрерывной ООД		10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Максимальный объём ООД в день	1-ая половина дня	10 мин	30 мин	40 мин	45 мин	1,5 часа
	2-ая половина дня	10 мин	Не допускается	Не допускается	После дневного сна 25 мин   30	

						мин
<b>Максимальное количество ООД в неделю</b>	10	11	12	15	17	
<b>Минимальные перерывы между ООД</b>	10 мин					
<b>Проведение физкультурных минуток</b>	Не указано	Проводятся в середине ООД статического характера и между ООД				
<b>Дополнительные условия</b>	Требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей ООД организовывается в первую половину дня, допускается осуществление ООД на игровой площадке	Не указано	Не указано	Требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей ООД организовывают в первую половину дня		

### Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 15-20	2 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30	2 раза в неделю 30-35
	б) на улице	1 раз в неделю 15-20	1 раз в неделю 20-25	1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
	б) подвижные и спортивные	Ежедневно 2 раза	Ежедневно 2 раза	Ежедневно 2 раза	Ежедневно 2 раза

	игры и упражнения на прогулке	(утром и вечером) 15-20	(утром и вечером) 20-25	(утром и вечером) 25-30	(утром и вечером) 30-40
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимост и от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимост и от вида и содержани я занятий	3-5 ежедневно в зависимост и от вида и содержани я занятий	3-5 ежедневно в зависимост и от вида и содержани я занятий
	г) занятия в бассейне	15-20	20-25	25-30	25-30
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30-45	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник	-----	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

### 3.4. Организация традиционных событий, праздников, мероприятий

Наличие традиционных событий, праздников, мероприятий в детском саду является неотъемлемой частью в деятельности дошкольного учреждения, поскольку способствует повышению эффективности воспитательно-образовательного процесса, создает комфортные условия для формирования личности каждого ребёнка.

Традиции играют большую роль в формировании и укреплении дружеских отношений между всеми участниками образовательного процесса, т.к. они направлены на сплочение коллектива детей, родителей и педагогов ДОУ.

Традиции помогают ребёнку освоить ценности коллектива, учат прогнозировать развитие событий и выбирать способы действия. Поэтому создание традиций в детском саду и их передача следующему поколению воспитанников необходимая и нужная работа.

Традиции, в которых дети принимают непосредственное участие вместе с родителями и с воспитателем, прочно откладываются в детской памяти и уже неразрывно связаны с детством, с воспоминанием о детском садике, как о родном общем доме, где каждый ребёнок любим и уважаем.

<b>Месяц</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Возраст участников</b>
ОКТАБРЬ		
	«Весёлые старты»	Все группы
НОЯБРЬ		
	Первенство детского сада по мини-футболу	Старший, подготовительный возраст
ДЕКАБРЬ		
	Зимнее развлечение со Снеговиком	Средний, старший, подготовительный возраст
ЯНВАРЬ		
	Семейное развлечение «В любом месте веселее вместе»	Все группы
ФЕВРАЛЬ		
	Спортивный праздник «Защитники Отечества»	Старший, подготовительный возраст

МАРТ		
	Спортивно-музыкальный праздник «Масленица»	Все группы
АПРЕЛЬ		
	День здоровья	Все группы
	«Школа космонавтов»	Подготовительный возраст
МАЙ		
	Праздник на воде	Старший, подготовительный возраст
АВГУСТ		
	Летняя спартакиада	все группы

### 3.5. Организации развивающей предметно-пространственной среды

Перечень оборудования	
Помещение	Оснащение
<p><b>Физкультурный зал</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• совместная образовательная деятельность по физической культуре;</li> <li>• утренняя гимнастика;</li> <li>• физкультурные досуги;</li> <li>• спортивные праздники, развлечения;</li> <li>• удовлетворение потребности детей в самовыражении;</li> <li>• частичное замещение прогулок в непогоду, мороз: организация двигательной активности детей;</li> <li>• консультативная работа с родителями и воспитателями;</li> <li>• совместные с родителями физкультурные праздники, досуги и развлечения.</li> </ul>	<p><b>картотека:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «картотека игр малой подвижности»</li> <li>• «картотека подвижных игр»;</li> <li>• «игры и упражнения на релаксацию»;</li> <li>• «гимнастика для глаз»;</li> </ul> <p><b>методические разработки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• перспективный план работы;</li> <li>• календарный план работы;</li> <li>• физкультурные развлечения;</li> <li>• утренняя гимнастика</li> </ul> <p><b>оборудование:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• музыкальный центр</li> </ul> <p><b>спортивное оборудование</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• дорожка беговая;</li> <li>• канат;</li> <li>• мат спортивный;</li> <li>• стенка шведская;</li> <li>• фитболы с рожками;</li> <li>• мяч резиновый;</li> <li>• мяч волейбольный;</li> <li>• мяч футбольный;</li> <li>• мяч баскетбольный;</li> <li>• обручи пластиковые 60 см;</li> <li>• обручи пластиковые 80 см;</li> <li>• обручи железные;</li> <li>• кубы деревянные;</li> <li>• дорожка ребристая;</li> <li>• самокат;</li> <li>• тоннель;</li> <li>• конус тренировочный;</li> <li>• кольцо брос комбинированный;</li> <li>• палка гимнастическая пластиковая;</li> <li>• скакалка;</li> <li>• батут;</li> <li>• мешочки для метания;</li> <li>• кольцо баскетбольное;</li> <li>• кегли;</li> <li>• сетка волейбольная;</li> <li>• скамья;</li> <li>• бубен;</li> <li>• гантели</li> </ul> <p><i>Более подробно – паспорт физкультурного зала</i></p>
<p><b>Объекты территории, функциональное использование</b></p>	

<p><b>Спортивная площадка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• образовательная деятельность по физической культуре на свежем воздухе;</li> <li>• спортивные праздники с использованием спортивного оборудованием;</li> <li>• совместная со взрослым и самостоятельная деятельность детей по развитию физических качеств и основных видов движений;</li> <li>• удовлетворение потребности детей в самовыражении;</li> <li>• индивидуальная работа с детьми;</li> <li>• совместные мероприятия с родителями</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• турник;</li> <li>• вкопанные колёса для перепрыгивания;</li> <li>• лаз для детской площадки;</li> <li>• самокаты.</li> </ul>
--	---

Более подробно в паспорте спортивного зала.

## Перспективное планирование по обучению основным видам движений (3-4 года)

Упражнения	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
1	2	3	4
Упражнения в ходьбе и беге для вводной части	<b>1 неделя</b>		
	Ходьба (бег) всей группой в одном направлении за инструктором.	Ходьба (бег) по кругу друг за другом вокруг кубиков.	Ходьба по кругу друг за другом с переходом на бег и наоборот.
	<b>2 неделя</b>		
	Ходьба (бег) всей группой в одном направлении за инструктором; бег врассыпную.	Ходьба (бег) по кругу друг за другом вокруг кубиков с остановкой по сигналу; ходьба на носках, пятках.	Ходьба по кругу друг за другом с переходом на бег и наоборот; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен.
	<b>3 неделя</b>		
Ходьба в колонне по одному за инструктором; бег врассыпную.	Ходьба (бег) по кругу друг за другом вокруг кубиков с остановкой по сигналу; бег врассыпную.	Ходьба (бег) по кругу друг за другом, врассыпную; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен.	
<b>4 неделя</b>			
Ходьба (бег) в колонне по одному, парами за инструктором; бег врассыпную.	Ходьба (бег) по кругу друг за другом вокруг кубиков с остановкой по сигналу; бег врассыпную; ходьба с приседанием.	Ходьба (бег) по кругу друг за другом, врассыпную; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, змейкой.	
Упражнения в равновесии	1. Ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см.). 2. Ходьба по доске, расположенной на полу (ширина доски 20 см.).		
Упражнения в прыжках	1. Прыжки на двух ногах на месте. 2. Перепрыгивание через шнур, положенный на пол. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 1,5-2 м. 4. Прыжки из обруча в обруч (диаметр 30 см.)		
Упражнения в	1. Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его 1 или 2 руками		

метании	<p>вперёд до черты.</p> <p>2. Перекатывание мяча друг другу в парах в положении сидя, ноги врозь (расстояние 1,5 м).</p> <p>3. Ловля мяча от инструктора (расстояние 70-100 см.).</p> <p>4. Бросание мяча двумя руками из-за головы вдаль.</p>		
Упражнения в ползании и лазании	<p>1. Ползание на четвереньках по прямой с опорой на ладони и колени (расстояние 4-5 м.).</p> <p>2. Подлезание под шнур (высота 50 см).</p> <p>3. Подлезание под дугу (высота 40-50 см.).</p>		
Упражнения	Декабрь	Январь	Февраль
1	2	3	4
Упражнения в ходьбе и беге для вводной части	<b>1 неделя</b>		
	Ходьба (бег) в колонне по 1 с остановкой по сигналу, врассыпную; ходьба на носках, на пятках, змейкой	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, парами.	Ходьба парами, на носках, на пятках, бег с остановкой по сигналу.
	<b>2 неделя</b>		
	Ходьба (бег) в колонне по 1 с остановкой по сигналу, врассыпную; ходьба на носках, на пятках, змейкой, на внешней стороне стопы.	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, парами; с выполнением заданий для рук.	Ходьба парами, на носках, на пятках, бег с остановкой по сигналу.
	<b>3 неделя</b>		
	Построение и ходьба парами по кругу; ходьба приставным шагом с продвижением в сторону.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий инструктора по его сигналу.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий инструктора по его сигналу.
	<b>4 неделя</b>		
	Построение и ходьба парами по кругу, не держась за руки; ходьба приставным шагом с продвижением в сторону.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий инструктора по его сигналу; бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий инструктора по его сигналу; бег врассыпную.
Упражнения в равновесии	<p>1. Ходьба по доске, руки на поясе (ширина доски 20 см.).</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через предметы, руки в стороны (расстояние между предметами 10-15 см.).</p> <p>3. Ходьба по ребристой доске, руки на пояс.</p>		
Упражнения в прыжках	<p>1. Мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки (высота 20-25 см.).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте.</p>		

Упражнения в метании	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Катание мяча друг другу в приседе на корточках (расстояние 1,5 м.).</li> <li>2. Скатывание мяча по наклонной доске.</li> <li>3. Подбрасывание мяча невысоко вверх, и ловля его.</li> <li>4. Прокатывание мяча в воротца (расстояние 60 см.).</li> </ol>		
Упражнения в ползании и лазании	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подлезание под дугу на четвереньках (высота 40 см.).</li> <li>2. Подлезание под шнур (высота от пола 40-50 см.).</li> <li>3. Подлезание под палку (высота от пола 40-50 см.).</li> <li>4. Ползание на четвереньках.</li> </ol>		
Упражнения	Март	Апрель	Май
1	2	3	4
Упражнения в ходьбе и беге для вводной части	<b>1 неделя</b>		
	Ходьба по кругу парами, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с приседанием.	Ходьба и бег с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, врассыпную.	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по 1.
	<b>2 неделя</b>		
	Ходьба и бег врассыпную, парами, в колонне по 1.	Ходьба и бег с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, врассыпную в колонне по 1.	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по 1; бег со сменой ведущего.
	<b>3 неделя</b>		
	Ходьба (бег) по кругу в колонне по 1; ходьба парами.	Ходьба и бег по кругу, врассыпную, на носках, на пятках.	Ходьба и бег по кругу, бег врассыпную.
	<b>4 неделя</b>		
Ходьба (бег) по кругу в колонне по 1; ходьба парами, с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора.	Ходьба и бег по кругу, врассыпную, на носках, на пятках, с одной стороны зала на другую, с приседанием.	Ходьба и бег по кругу, бег врассыпную с нахождением своего места в колонне.	
Упражнения в равновесии	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по шнуру, расположенному ровно на полу (длина 3 м.).</li> <li>2. Ходьба по шнуру, выложенному по кругу.</li> <li>3. Ходьба по скамейке (высота 15-20 см.)</li> <li>4. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубы (высота кубов 25 см)</li> </ol>		
Упражнения в прыжках	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места до предмета (расстояние от черты до предмета 40-50 см.)</li> <li>2. Прыжки из обруча в обруч на 2 ногах.</li> <li>3. Перепрыгивание через шнур (высота шнура над полом 5 см.)</li> </ol>		
Упражнения в	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками после удара о</li> </ol>		

метании	стену. 2. Сбивание мячом кеглей (расстояние 1-1,5 м.). 3. Перебрасывание мяча друг другу в парах. 4. Бросание мяча двумя руками от груди (из-за головы).
Упражнения в ползании и лазании	1. Лазание по лестнице. 2. Ползание по скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени. 3. Подлезание под 3-4 дуги (высота дуг 40 см.)

## Перспективное планирование по обучению основным видам движений (4-5 лет)

Упражнения	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
1	2	3	4
Упражнения в ходьбе и беге для вводной части	<b>1 неделя</b>		
	Ходьба (бег) в колонне по одному.	Ходьба (бег) в колонне по одному с перешагиванием через предметы (шнуры, «косички», палки, бруски и т.д.); бег врассыпную	Ходьба в колонне по одному с изменением направления; бег врассыпную
	<b>2 неделя</b>		
	Ходьба (бег) в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора.	Ходьба на носках в колонне по одному; бег врассыпную.	Ходьба (бег) по кругу, взявшись за руки (из шеренги)
	<b>3 неделя</b>		
	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями (расстояние – 20 см); бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через предметы (канат, кубики, бруски и т.д.); бег.	Ходьба (бег) в колонне по кругу с изменением направления; бег врассыпную
<b>4 неделя</b>			
	Ходьба (бег) в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, с нахождением своего места в колонне; бег врассыпную.	Ходьба (бег) в колонне по кругу, взявшись за руки (из колонны).
Упражнения в равновесии	1. Ходьба по скамейке (высота – 30 см, ширина – 20 см) 2. Ходьба по скамейке (высота – 30-35 см, ширина – 20 см) 3. Ходьба по скамейке (высота – 35 см, ширина – 20 см)		
Упражнения в прыжках	1. Подпрыгивание на месте («достань до предмета»). 2. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч с передвижением вперёд на расстояние 2-3 м. 3. Прыжки на 2 ногах через 4-6 шнуров с передвижением вперёд.		

Упражнения в метании	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Катание мяча друг другу (расстояние 1,5 м).</li> <li>2. Катание мяча друг другу в ворота (дугу) (расстояние 1,5-2 м).</li> <li>3. Подбрасывание мяча вверх, и ловля его, бросание о землю и ловля мяча.</li> </ol>
Упражнения в ползании и лазании	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подлезание под шнур (высота – 40 см).</li> <li>2. Подлезание под дугу (высота 40-50 см).</li> <li>3. Ползание по скамейке.</li> </ol>

Упражнения	Декабрь	Январь	Февраль
1	2	3	4
Упражнения в ходьбе и беге для вводной части	<b>1 неделя</b>		
	Ходьба (бег) в колонне по одному с обозначением углов, ходьба (бег) врассыпную с нахождением своего места в колонне.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; бег врассыпную с нахождением своего места в колонне.	Ходьба в колонне по одному с обозначением углов (задания для рук); бег в колонне по одному с обозначением углов и врассыпную.
	<b>2 неделя</b>		
	Ходьба в колонне парами по периметру зала; бег врассыпную с остановкой по сигналу инструктора.	Ходьба в колонне по одному между предметами; бег в колонне по одному.	Ходьба (бег) в колонне парами; бег врассыпную.
	<b>3 неделя</b>		
	Ходьба в колонне по одному с обозначением углов, ходьба по гимнастической скамейке; бег в колонне по одному с обозначением углов.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; бег врассыпную с нахождением своего места в колонне.	Ходьба (бег) в колонне парами; бег врассыпную.
	<b>4 неделя</b>		
	Ходьба (бег) в колонне парами.	Ходьба в колонне по одному между предметами; бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному, ходьба (бег) врассыпную между расставленными предметами.
Упражнения в равновесии	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по доске с перешагиванием через предметы.</li> <li>2. Ходьба по доске, на середине присесть, встать и пройти дальше.</li> <li>3. Ходьба по скамейке с мешочком на голове.</li> </ol>		
Упражнения в прыжках	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок со скамейки (высота – 20 см).</li> <li>2. Прыжок со скамейки (высота – 25 см).</li> <li>3. Прыжок со скамейки (высота – 20-25 см).</li> </ol>		
Упражнения в метании	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокатывание мяча в ворота (дугу) двумя руками (расстояние – 2 м).</li> </ol>		

	<p>2. Перебрасывание мяча друг другу (расстояние – 1,5-2 м).</p> <p>3. Прокатывание мячей вокруг кеглей.</p>
Упражнения в ползании и лазании	<p>1. Ползание по наклонной доске (вверх и вниз на четвереньках).</p> <p>2. Ползание по скамейке (высота 20-30 см).</p> <p>3. Ползание по наклонной доске (вверх и вниз).</p>

Упражнения	Март	Апрель	Май
1	2	3	4
Упражнения в ходьбе и беге для вводной части	<b>1 неделя</b>		
	Ходьба по кругу, взявшись за руки, с переменной направленности; бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом по сигналу инструктора.	Ходьба в колонне по одному, ходить (бегать) врассыпную между предметами, не задевая их.
	<b>2 неделя</b>		
	Ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке; бег врассыпную на носках и высоко поднимая колени.	Ходьба (бег) в колонне парами; ходьба врассыпную.	Ходьба в колонне по одному, ходьба (бег) со сменой ведущего.
	<b>3 неделя</b>		
	Ходьба (бег) по кругу, взявшись за руки, с переменной направленности.	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием из обруча в обруч; бег врассыпную.	Ходьба (бег) в колонне по одному, ходьба врассыпную с перешагиванием через предметы.
	<b>4 неделя</b>		
	Ходьба в колонне по одному, ходьба (бег) между предметами «змейкой».	Ходьба в колонне парами; ходьба (бег) врассыпную.	Ходьба в колонне по одному обычным шагом, на носках и высоко поднимая колени; бег врассыпную.
Упражнения в равновесии	<p>1. Ходьба и бег по наклонной доске (высота – 30 см, ширина – 20 см).</p> <p>2. Ходьба и бег по наклонной доске (ширина – 15 см).</p> <p>3. Ходьба и бег по наклонной доске (высота – 35 см, ширина – 15 см).</p>		
Упражнения в прыжках	<p>1. Прыжок в длину с места (расстояние – 40 см).</p> <p>2. Прыжок в длину с места (расстояние – 50 см).</p> <p>3. Прыжок в длину с места (расстояние – 60-70 см).</p>		
Упражнения в метании	<p>1. Метание мешочков на дальность со сменой рук.</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние 1,5-2 м).</p> <p>3. Метание мешочков в корзину, ящик (расстояние 1,5-2 м).</p>		

Упражнения в ползании и лазании	1. Лазание по лестнице. 2. Лазание по гимнастической стенке. 3. Лазание по гимнастической стенке и переход с одного пролёта на другой.
---------------------------------	--

## Перспективное планирование по обучению основным видам движений (5-6 лет)

Упражнения	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
1	2	3	4
Упражнения в ходьбе и беге для вводной части	<b>1 неделя</b>		
	Ходьба на носках, на пятках, с разведением носков (пяток) врозь, в полуприседе; бег в колонне по 1, быстрый бег.	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, спиной вперёд; дыхательные упражнения; спокойный бег.	Ходьба на носках, руки в стороны, на пятках, с высоким подниманием колен, гусиным шагом; боковой галоп вправо (влево).
	<b>2 неделя</b>		
	Ходьба на носках, на пятках, с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, в полуприседе; бег в колонне по 1, быстрый бег, враспынную.	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, спиной вперёд, обычная ходьба; дыхательные упражнения; спокойный бег, быстрый бег.	Ходьба на носках, руки в стороны, на пятках, с разведением носков, по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения; боковой галоп вправо (влево), бег спиной вперёд, лёгкий бег.
	<b>3 неделя</b>		
	Ходьба в колонне по 1 на носках, руки на поясе, на пятках, руки за спиной, на внешней стороне стопы, с разворотом в противоположную сторону по команде инструктора; бег в среднем темпе.	Ходьба на носках, руки на поясе; на пятках, руки за головой; в полуприседе, «крабики»; бег змейкой.	Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, со сменой положения рук по команде инструктора; ходьба и бег змейкой.
	<b>4 неделя</b>		
	Ходьба в колонне по 1 на носках, руки на поясе, на пятках, руки за спиной, скрестным шагом, с высоким подниманием колен, со сменой положения	Ходьба на носках, руки на поясе; на пятках, руки за головой; в полуприседе, «крабики», «обезьянки», с	Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, со сменой положения рук по команде инструктора, «муравьишки», «крабики»; ходьба и

	рук по команде инструктора; бег в среднем темпе с перепрыгиванием через мягкие предметы.	разведением носков врозь; бег змейкой, лёгкий бег 1,5 мин.	бег змейкой, бег 1,5 мин.
Упражнения в равновесии	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе.</li> <li>2. Ходьба по скамейке прямо и боком; на носочках, руки на поясе.</li> <li>3. Ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из правой руки в левую перед собой и за спиной.</li> <li>4. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</li> </ol>		
Упражнения в прыжках	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки с мячом, зажатым между колен (дистанция 0,5 м.).</li> <li>2. Прыжки на 2 ногах между кеглями.</li> <li>3. Прыжки через 5-6 предметов (высота предметов 15-20 см.).</li> <li>4. Перепрыгивание через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд (расстояние 35-40 см.).</li> <li>5. Прыжки по прямой на 1 ноге со сменой ног (2 прыжка на правой, 2 – на левой)</li> </ol>		
Упражнения в метании	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 2 м.).</li> <li>2. Прокатывание мяча 1 и 2 руками из разных положений между предметами (расстояние 3-4 м., интервал между предметами 30-40 см.).</li> <li>3. Бросание мяча о пол (вверх, о стенку) и ловля его 2 руками на месте (не менее 10 раз подряд).</li> <li>4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5 м. (высота кольца от пола 2,2 м.).</li> <li>5. Перебрасывание мяча 2 руками из-за головы, снизу в парах (расстояние м/у детьми 2,5 м.).</li> <li>6. Отбивание мяча правой (левой) рукой с продвижением вперёд шагом.</li> </ol>		
Упражнения в ползании и лазании	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (высота скамейки 25 см.).</li> <li>2. Пролезание в обруч прямо и боком (обруч стоит на полу).</li> <li>3. Пролезание под дугу прямо и боком, не касаясь руками пола (высота дуги 40-50 см.).</li> <li>4. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками (высота скамейки 25 см.).</li> </ol>		
<b>Упражнения</b>	<b>Декабрь</b>	<b>Январь</b>	<b>Февраль</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Упражнения в ходьбе и беге для вводной части	<b>1 неделя</b>		
	Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, гусиным	Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки за	Ходьба с высоким подниманием колен, «разведчики», с

	шагом, «котики», «раки»; подскоки, лёгкий бег.	головой, «слоники»; дыхательные упражнения – сдуваем снежинки с ладони.	разведением носков (пяток) врозь; быстрый бег.
<b>2 неделя</b>			
	Ходьба в полуприседе, «слоники», со сменой положения рук; бег в среднем темпе.	Ходьба в полуприседе, руки на пояс; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; лёгкий бег 1,5 мин.	Ходьба на носках, на пятках, «кошечки», в полуприседе; бег спиной вперёд, лёгкий бег змейкой.
<b>3 неделя</b>			
	Ходьба и бег между кубиками на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперёд; быстрый бег	Ходьба на носках, на пятках, «муравьишки», «крабики», приставным шагом; лёгкий бег спиной вперёд.	Ходьба с постановкой 1 ноги на пятку, другой на носок, «обезьянки», скрестным шагом; боковой галоп правым и левым боком; лёгкий бег змейкой.
<b>4 неделя</b>			
	Ходьба «котики» (средние четвереньки на ладонях и коленях), обычная ходьба, лёгкий бег, дыхательные упражнения.	Обычная ходьба, «канатоходцы», приставным шагом, «слоники»; спокойный бег.	Ходьба с разведением носков (пяток) врозь; в полуприседе; бег с сильным захлестом ног назад, обычный бег.
Упражнения в равновесии	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии 2-х шагов.</li> <li>2. Бег по наклонной доске (высота поднятого края 40 см, ширина доски 20 см.).</li> <li>3. Ходьба с перешагиванием через предметы с мешочком на голове, руки в стороны.</li> <li>4. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в 1 ряд.</li> </ol>		
Упражнения в прыжках	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перепрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперёд на расстояние 5 м.</li> <li>2. Прыжки на 2-х ногах с мячом, зажатым между ног.</li> <li>3. Прыжки через шнуры на 2-х ногах без паузы (расстояние между шнурами 50 см.)</li> <li>4. Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 80-90 см).</li> <li>5. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч, находящихся на расстоянии 40 см друг от друга.</li> </ol>		
Упражнения в метании	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросание мяча о стену и ловля двумя руками.</li> <li>2. Перебрасывание и ловля мяча в парах в разных положениях (стоя, сидя), разными способами (расстояние 2,5 м.)</li> </ol>		

	3. Перебрасывание мяча через сетку с расстояния 3-4 м. 4. Метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м.		
Упражнения в ползании и лазании	1. Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё, не пропуская реек. 4. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола (обруч стоит на полу). 5. Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт, не пропуская реек.		
<b>Упражнения</b>	<b>Март</b>	<b>Апрель</b>	<b>Май</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Упражнения в ходьбе и беге для вводной части	<b>1 неделя</b>		
	Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, в полуприседе, со сменой положения рук; бег 1,5 мин, лёгкий бег.	Обычная ходьба, с постановкой 1 ноги на пятку, другой на носок, с заданиями для рук; подскоки, лёгкий бег, быстрый бег.	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по 1 в движении; с разворотом в противоположную сторону; бег между предметами.
	<b>2 неделя</b>		
	Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, в полуприседе, со сменой положения рук, в колонне по 1 с перестроением в пары и обратно; бег 1,5 мин, лёгкий бег.	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен; боковой галоп, бег в среднем темпе 1,5 мин.	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по 1 в движении; с разворотом в противоположную сторону; бег между предметами 2 мин.
	<b>3 неделя</b>		
	Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с высоким подниманием колен, «кошечки», «обезьянки», обычная ходьба, бег спиной вперёд, бег с ускорением, замедлением.	Ходьба с высоким подниманием колен, гусиным шагом, «обезьянки», «раки», «слоники»; дыхательные упражнения «нюхаем цветочки», бег в разных направлениях.	Ходьба на носках, на пятках в чередовании с обычной ходьбой, с высоким подниманием колен; бег на скорость (15 м) с переходом на бег без ускорения.
	<b>4 неделя</b>		
	Ходьба на носках, на пятках, «разведчики»; боковой галоп правым, левым	Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, обычная ходьба;	Ходьба на носках, на пятках в чередовании с обычной ходьбой, с высоким

	бокком; лёгкий бег; бег с захлестом ног назад.	лёгкий бег, бег 1,5 мин.	подниманием колен; бег на скорость (15 м) с переходом на бег без ускорения.
Упражнения в равновесии	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке бокком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше.</li> <li>2. Ходьба по канату бокком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.</li> <li>3. Ходьба по скамейке через предметы, руки за головой.</li> <li>4. Ходьба по гимнастической скамейке с переключением мяча из 1 руки в другую перед собой и за спиной.</li> <li>5. Ходьба по бревну.</li> </ol>		
Упражнения в прыжках	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки правым и левым бокком через короткие шнуры (расстояние между шнурами 40 см.)</li> <li>2. Прыжки в высоту с разбега (высота 40 см).</li> <li>3. Прыжки из обруча в обруч на 2 ногах, на правой ноге, на левой ноге.</li> <li>4. Перепрыгивание через шнур (высота 15-20 см.)</li> <li>5. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд на 2 ногах, на правой, на левой.</li> </ol>		
Упражнения в метании	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков в горизонтальную цель от плеча правой и левой рукой (3,5-4 м.)</li> <li>2. Сбивание мячом кеглей.</li> <li>3. Ведение мяча правой и левой рукой на расстояние 5-6 м.</li> <li>4. Перебрасывание мяча от груди, из-за головы 2-мя руками друг другу через сетку с расстояния 3-4 м.</li> <li>5. Метание мешочком от плеча, снизу в обруч с расстояния 3 м., перебрасывание мяча из 1 руки в другую.</li> </ol>		
Упражнения в ползании и лазании	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подлезание под шнур правым и левым бокком справа.</li> <li>2. Подлезание под дугу (высота 40-50 см.)</li> <li>3. Влезание на наклонную лесенку, спуск по вертикальной лесенке.</li> <li>4. Подлезание под 3-4 дуги (высота 30-40 см.)</li> </ol>		

## Перспективное планирование по обучению основным видам движений (6 - 7 лет)

Упражнения	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
1	2	3	4
Упражнения в ходьбе и беге для вводной части	<b>1 неделя</b>		
	Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, руки согнуты в локтях, «обезьянки», приставным шагом, с построением в звенья; бег спиной	Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, спиной вперёд, с высоким подниманием колен; боковой галоп вправо, влево, дыхательные	Ходьба на носках, на внешней стороне стопы, на пятках спиной вперёд; построение в 3 звена; прыжки на правой, левой ноге с продвижением

	вперёд, боковой галоп.	упражнения.	вперёд; лёгкий бег.
<b>2 неделя</b>			
	Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, руки согнуты в локтях, «обезьянки», приставным шагом, с упражнениями для рук; прыжки на правой, левой ноге поочередно, лёгкий бег, быстрый бег.	Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, спиной вперёд, «канатоходцы» (приставляя пятку 1 ноги к носку другой); подскоки, бег змейкой, с захлёстыванием ног назад, с выбрасыванием ног вперёд.	Ходьба на носках, «слоники», «канатоходцы», обычная ходьба; построение в 3 звена; прыжки на правой, левой ноге с продвижением вперёд; лёгкий бег, бег с заданиями (взять кубик из корзины, пробежать 1 круг, положить кубик в корзину).
<b>3 неделя</b>			
	Ходьба на носках, руки в стороны, на внешней стороне стопы, спиной вперёд, семенящий шаг, широкий шаг; лёгкий бег, боковой галоп.	Ходьба на носках, на пятках боком, перекатом с пятки на носок, приставным шагом; построение в 3 звена; быстрый бег 2-3 круга, бег спиной вперёд.	Ходьба на носках, руки вверх, на пятках руки держат локти, «канатоходцы», имитация ходьбы на лыжах; бег с выбрасыванием прямых ног вперёд.
<b>4 неделя</b>			
	Ходьба на носках, руки в стороны, на внешней стороне стопы, на пятках, спиной вперёд, семенящий шаг, широкий шаг; лёгкий бег, боковой галоп, быстрый бег 1-2 круга.	Ходьба на носках, на пятках боком, перекатом с пятки на носок, с упражнениями для рук; построение в 3 звена; подскоки, бег спиной вперёд, боковой галоп, бег с изменением направления движения.	Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, имитация ходьбы на лыжах, ходьба с перекатом с пятки на носок; бег с выбрасыванием прямых ног вперёд, бег с заданиями, лёгкий бег.
Упражнения в равновесии	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по скамейке приставным шагом.</li> <li>2. Ходьба по скамейке с палкой в руках с остановкой посередине и перешагиванием через палку.</li> <li>3. Ходьба по скамейке с хлопком под вытянутой вперёд ногой.</li> <li>4. Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы.</li> </ol>		
Упражнения в прыжках	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч, лежащих друг за другом на полу.</li> <li>2. Прыжки вдоль скамейки (скамейка между ног), руки на поясе.</li> <li>3. Прыжки в высоту с места и с разбега.</li> </ol>		

	4. Перепрыгивание через предметы с продвижением вперёд в чередовании с ходьбой.		
Упражнения в метании	1. Броски мяча вверх, вниз о землю, и ловля его 2 руками (не менее 20 раз). 2. Катание и бросание в парах набивного мяча снизу, от груди. 3. Отбивание мяча одной рукой о землю в движении. 4. Передача мяча из одной руки в другую с отскоком от пола в движении.		
Упражнения в ползании и лазании	1. Пролезание в катящийся обруч боком без помощи рук. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, на спине, подтягиваясь 2-мя руками. 3. Подлезание под дугами лёжа на животе с опорой на руки. 4. Быстро без остановок влезть на лестницу и спуститься с неё.		
Упражнения	Декабрь	Январь	Февраль
1	2	3	4
Упражнения в ходьбе и беге для вводной части	<b>1 неделя</b>		
	Ходьба с постановкой 1 ноги на пятку, другой на носок, в полуприседе, обычная ходьба; прыжки на 2 ногах с продвижением вперёд; бег с высоким подниманием колен, с изменением направления движения по сигналу.	Ходьба на носках, на пятках, с постановкой 1 ноги на пятку, другой на носок, с разведением носков, пяток врозь; лёгкий бег, бег с захлестом.	Ходьба на носках, на пятках, спиной вперёд, в полуприседе; прыжки на правой и левой ноге; лёгкий бег на носках, бег 2 мин., бег с заданиями (с разбега подпрыгнуть, достать до предмета, продолжить бег).
	<b>2 неделя</b>		
	Ходьба на носках, на пятках, с разведением носков, пяток врозь; бег спиной вперёд, подскоки, быстрый бег 2-3 круга.	Ходьба в полуприседе, спиной вперёд, обычная ходьба; боковой галоп, бег с ускорением, подскоки.	Ходьба скрестным шагом, с перекатом с пятки на носок, обычная ходьба; боковой галоп, прямой галоп; лёгкий бег, быстрый бег, бег спиной вперёд.
	<b>3 неделя</b>		
Ходьба на носках, на пятках, «крабики», «слоники», обычная ходьба; боковой галоп; лёгкий бег, бег с изменением	Ходьба на носках, семенящим шагом, широким шагом, с разведением носков врозь, прыжки на 2 ногах с продвижением	Ходьба на носках, руки в стороны, на пятках, руки сзади, «канатоходцы», перекатом, боковой галоп, лёгкий бег, бег с заданиями,	

	направления.	вперёд; построение в звенья; лёгкий бег, быстрый бег 3 круга.	быстрый бег 1,5 мин.
	<b>4 неделя</b>		
	Ходьба на носках, на пятках, с разведением носков в стороны, обычная ходьба; боковой галоп; лёгкий бег, бег с изменением направления, с заданиями.	Ходьба на носках, на пятках, с упражнениями для рук, обычная ходьба, боковой галоп, бег спиной вперёд, с выбрасыванием прямых ног вперёд.	Ходьба на носках, руки в стороны, на пятках, руки сзади, «канатоходцы», перекатом, боковой галоп, лёгкий бег, бег с заданиями, быстрый бег 1,5 мин.
Упражнения в равновесии	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.</li> <li>2. Бег по скамейке, руки в стороны.</li> <li>3. Ходьба по верёвке, лежащей на полу, прямо и боком, руки на поясе, за головой, в стороны.</li> <li>4. Ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из 1 руки в другую перед собой и за спиной.</li> </ol>		
Упражнения в прыжках	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перепрыгивание через верёвку вперёд-назад, вправо-влево на месте и с продвижением вперёд.</li> <li>2. Прыжки друг за другом на 1 ноге через обручи, лежащие на полу (3 обруча).</li> <li>3. Прыжки через скакалку.</li> <li>4. Прыжки на батуте (разбег, отталкивание 1 ногой от пола, приземление на батут 2-мя ногами, при прыжке с батута приземление на пол на 2 полусогнутые ноги с носка на всю ступню, после приземления выпрямление).</li> <li>5. Прыжки в высоту с разбега (высота 50 см.).</li> <li>6. Впрыгивание на предмет с разбега в 3 шага (высота предмета 40 см.).</li> <li>7. Прыжки через длинную скакалку (взрослые вращают), пробегание под скакалкой.</li> </ol>		
Упражнения в метании	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросание мяча снизу, из-за головы, от груди в парах.</li> <li>2. Боковой галоп в парах с передачей мяча друг другу от груди.</li> <li>3. Броски мяча через волейбольную сетку в парах.</li> <li>4. Бросание мяча 1 рукой о стену, и ловля 2-мя руками после отскока от пола.</li> <li>5. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 4 м.).</li> <li>6. Ведение мяча 1 рукой с продвижением между предметами.</li> </ol>		
Упражнения в ползании и лазании	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание змейкой с опорой на предплечья и колени между кеглями (расстояние между кеглями 1 м.).</li> <li>2. Быстро без остановок влезть на лестницу и спуститься с неё.</li> </ol>		

	3. Ползание на четвереньках боком со сменой направления движения по сигналу инструктора. 4. Вис на гимнастической стенке, подъём прямых ног до прямого угла.		
<b>Упражнения</b>	<b>Март</b>	<b>Апрель</b>	<b>Май</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Упражнения в ходьбе и беге для вводной части	<b>1 неделя</b>		
	Ходьба на носках, на пятках, руки согнуты в локтях, гусиным шагом, обычная ходьба; построение в звенья; боковой галоп, прямой галоп; бег змейкой, быстрый бег, бег с заданиями.	Ходьба на носках, семенящим шагом, широким шагом, с разведением носков врозь, прыжки на 2 ногах с продвижением вперёд; построение в звенья; лёгкий бег, быстрый бег 3 круга.	Ходьба на носках, руки в стороны, на внешней стороне стопы, спиной вперёд, семенящий шаг, широкий шаг; лёгкий бег, боковой галоп.
	<b>2 неделя</b>		
	Ходьба на носках, на пятках, руки согнуты в локтях, гусиным шагом, обычная ходьба; построение в звенья; боковой галоп, прямой галоп; бег змейкой, быстрый бег, бег с заданиями.	Ходьба с постановкой 1 ноги на пятку, другой на носок, в полуприседе, обычная ходьба; прыжки на 2 ногах с продвижением вперёд; бег с высоким подниманием колен, с изменением направления движения по сигналу.	Ходьба на носках, на пятках боком, перекатом с пятки на носок, с упражнениями для рук; построение в 3 звена; подскоки, бег спиной вперёд, боковой галоп, бег с изменением направления движения.
	<b>3 неделя</b>		
	Ходьба на носках, руки в стороны, на пятках, спиной вперёд, на внешней стороне стопы; построение в звенья; лёгкий бег, быстрый бег 3 круга, спиной вперёд, с заданиями.	Ходьба с постановкой 1 ноги на пятку, другой на носок, в полуприседе, обычная ходьба; прыжки на 2 ногах с продвижением вперёд; бег с высоким подниманием колен, с изменением направления движения по сигналу.	Ходьба на носках, на пятках, спиной вперёд, в полуприседе; прыжки на правой и левой ноге; лёгкий бег на носках, бег 2 мин., бег с заданиями (с разбега подпрыгнуть, достать до предмета, продолжить бег).
	<b>4 неделя</b>		
	Ходьба на носках, руки в стороны, на пятках, спиной вперёд, на внешней	Ходьба на носках, руки вверх, на пятках руки держат локти, «канатоходцы»,	Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, спиной вперёд,

	стороне стопы; построение в звенья; лёгкий бег, быстрый бег 3 круга, спиной вперёд, с заданиями.	имитация ходьбы на лыжах; бег с выбрасыванием прямых ног вперёд.	«канатоходцы» (приставляя пятку 1 ноги к носку другой); подскоки, бег змейкой, с захлёстыванием ног назад, с выбрасыванием ног вперёд.
Упражнения в равновесии	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба скрестным шагом, между ног скамейка, руки на поясе.</li> <li>2. Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы.</li> <li>3. Ходьба по скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловлей его 2-мя руками.</li> <li>4. Бег по наклонной доске.</li> </ol>		
Упражнения в прыжках	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через большой обруч, вращая его (как через скакалку).</li> <li>2. Прыжки через скакалку.</li> <li>3. Прыжки через короткую скакалку вперёд и назад на 1 ноге.</li> <li>4. Прыжки в длину с разбега до ориентира (1,8 м.).</li> <li>5. Прыжки на 2 ногах на батуте.</li> </ol>		
Упражнения в метании	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча.</li> <li>2. Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую, на месте и в движении.</li> <li>3. Перебрасывание мяча от груди, из-за головы 2-мя руками в парах.</li> <li>4. Бросок мяча через волейбольную сетку в парах.</li> <li>5. Метание мяча 1 рукой от плеча вдаль.</li> </ol>		
Упражнения в ползании и лазании	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по полу (мату) на животе и на спине подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами с опорой на предплечья.</li> <li>2. Пролезание в катящийся обруч.</li> <li>3. Лазание по лестнице.</li> <li>4. Вис на гимнастической стенке, подъём прямых ног до прямого угла.</li> </ol>		



Уровень физической подготовленности детей  
Средней группы МБДОУ № 61  
 (20\_\_ - 20\_\_ учебный год)

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	1. Физическая подготовленность												2. Физические качества																
		Бег на скорость (30м), сек.		уровень		Прыжки в длину с места, см.		уровень		Метание вдаль (мешочек 200 г.), см.				уровень		Ловкость (челночный бег 3x10м), с.		уровень		Гибкость (высота скамейки 35 см)		уровень		Сила плечевого пояса (бросание набивного мяча 0,5)		уровень		Общий уровень развития навыков		
										Правая рука	Левая рука	н	к																	н
н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	
1.																														
2.																														
3.																														
4.																														
5.																														
6.																														
7.																														
8.																														
9.																														
10.																														
11.																														
12.																														
13.																														
14.																														
15.																														
16.																														
17.																														
18.																														
19.																														
20.																														



