

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 223  
Юридический адрес: 620085, Свердловская область, г. Екатеринбург, б-р Самоцветный, д. 8  
тел.: 218-07-77, 219-09-77 e-mail: [detskiysad223@ru](mailto:detskiysad223@ru), сайт:дс223.рф

Принята:  
на заседании педагогического совета,  
протокол №1 от 29.08.2019г.

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ №223  
Басова И.В.  
Приказ №149-ОД от 29 августа 2019г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»  
ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ –  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
В ГРУППАХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С 3 ДО 7 ЛЕТ**

**Срок реализации: 4 года**

Составитель:  
Турьшева Елена Леонидовна  
Инструктор по физической культуре

Екатеринбург

2019

## І.Целевой раздел

### **1.1. Обязательная часть.**

#### **1.1.1. Пояснительная записка**

Данная рабочая программа по физическому развитию детей раннего и дошкольного возраста с 3 до 7 лет в группах общеразвивающей направленности (далее по тексту Программа) разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой – образовательной программой дошкольного образования муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 223.

Рабочая программа является индивидуальным инструментом педагога, в котором определяются наиболее оптимальные и эффективные условия для физического развития детей раннего и дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей) мотивированное обоснованное содержание образовательного процесса, а также образовательных потребностей и запросов участников образовательных отношений, формы, методы, средства, способы организации образовательного процесса с целью физического развития детей и возможного достижения целевых ориентиров, соответствующих требованиям ФГОС ДО.

Рабочая программа по физическому развитию детей раннего и дошкольного возраста с 3 до 7 лет в группах общеразвивающей направленности обеспечивает приобщение к физической культуре детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Рабочая программа направлена на физическое развитие детей раннего и дошкольного возраста (с 3 до 7 лет) в период пребывания детей с 1 сентября 2016 года по 31 августа 2017 года.

Рабочая программа реализуется в режиме полного дня с 10,5 часовым пребыванием детей с 7.30 до 18.00 часов при 5-ти дневной рабочей неделе, исключая выходные и праздничные дни.

Цели и задачи образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста с 3 до 7 лет по реализации основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования.

Цели, задачи и содержание образовательной деятельности с детьми по физическому развитию строятся с учетом методических рекомендаций программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.. «Физическая культура в детском саду» Л.И. Пензулаева.

*Цель* – создание благоприятных условий для физического развития детей и приобретения опыта в двигательной активности.

*Задачи Программы:*

- формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формировать начальные представления о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Принципы и подходы к формированию Программы:**

Образовательная деятельность с детьми осуществляется, основываясь на основных принципах дошкольного образования: полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);

содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

сотрудничество Организации с семьей;

приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

учет этнокультурной ситуации развития детей.

### **Методические принципы программы:**

- принцип научности, предполагающий построение физического воспитания дошкольников в соответствии с закономерностями их социализации, психического и физического развития;
- принцип доступности, определяющий постановку двигательных заданий, которые соответствуют уровню психофизического развития детей;
- принцип систематичности, обуславливающий необходимость регулярности, последовательности и преемственности при формировании у дошкольников физкультурных знаний и двигательных умений;
- принцип сознательности и активности, предполагающий, что педагог в процессе физического воспитания поддерживает у детей интерес к занятиям, формирует сознательное отношение ко всему тому, что составляет содержание занятий. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок приучается самостоятельно решать двигательные задачи;
- принцип наглядности, базирующийся на предрасположенности ребенка к чувственному восприятию окружающего мира. Использование данного принципа позволяет успешно формировать у детей представления об осваиваемых движениях, их ритмическом рисунке, пространственных, временных и динамических характеристиках, рациональной технике и тактике двигательных действий;
- принцип развития детского творчества, обуславливающий появление новых мотивов деятельности дошкольников, что перестраивает их мотивационно-эмоциональную сферу, способствуя формированию эвристической структуры личности в

целом. Реализация данного принципа в процессе физического воспитания означает широкое использование игры, сказки как источника детского творчества, детского экспериментирования;

- принцип системного чередования нагрузок и отдыха, определяющий суммарный эффект физкультурного занятия. Для сохранения повышенного уровня функционирования различных систем организма нужны повторные нагрузки через строго определенные интервалы отдыха. Систематическое повторение нагрузок на фоне недовосстановления приводит к снижению работоспособности организма;
- принцип индивидуализации, предполагающий такую организацию физкультурно-оздоровительного процесса, при которой выбор способов, приемов, методов обучения и оздоровления обуславливается индивидуальными особенностями здоровья, физического и двигательного развития детей. Индивидуализацию обучения можно рассматривать и в качестве самостоятельной педагогической технологии.
- Одним из важнейших принципов физического воспитания является принцип партнерства. Мы всегда встречаем детей с улыбкой, радостно, приветливо, доброжелательно. Говорим добрые, ласковые слова: что мы по ним соскучились, мы о них думали и очень рады их видеть. Таким образом, группа детей и инструктор физической культуры становятся единым целым. Вместе бегаем, вместе упражняемся, вместе рассуждаем, вместе играем.
- Немаловажным является и принцип положительной оценки деятельности детей, что способствует еще более высокой активности, эмоциональной отдаче, хорошему настроению и желанию дальнейшего участия. Физическое воспитание осуществляется на физкультурных занятиях, соревнованиях, эстафетах, в самостоятельной игровой деятельности.

**Программа строится на ключевых подходах отечественной дошкольной педагогики и психологии:**

*Качественный подход* (Л.С.Выготский, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка.

Психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослого человека. Дошкольник наилучшим способом запоминает все то, что запоминается непосредственно, непреднамеренно, в игре.

*Возрастной подход* (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, Л.И.Божович, А.В.Запорожец, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка.

Психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста. Для каждой психической функции есть свой сенситивный период (период оптимального развития).

*Культурно-исторический подход* (Л.С.Выготский) к развитию психики ребенка.

Развитие определяется как «...процесс формирования человека или личности, совершающийся путем возникновения на каждой ступени новых качеств, специфических для человека, подготовленных всем предшествующим ходом развития.

Основные принципы данного подхода:

- принцип активности, инициативности и субъектности в развитии ребенка.
- учет зоны ближайшего развития (сегодняшняя зона ближайшего развития завтра станет для ребенка уровнем его актуального развития).

-среда является источником развития ребенка (одно и то же средовое воздействие по-разному сказывается на детях разного возраста в силу их различных возрастных особенностей).

-в качестве основных условий полноценного развития ребенка выступают: общение между ребенком и взрослым и нормальное развитие (созревание и функционирование) нервной системы ребенка.

*Личностный подход* (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Л.И.Божович, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец) к проблеме развития психики ребенка.

В дошкольном возрасте деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами.

Предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Расширение возможностей развития психики ребенка-дошкольника за счет максимального развития всех специфических детских видов деятельности, в результате чего происходит не только интеллектуальное, но и личностное развитие ребенка.

Основные принципы данного подхода:

- Принцип активности, инициативности и субъектности в развитии ребенка.
- Принцип ведущей роли личностного развития по отношению к интеллектуальному и физическому.
- Принцип уникальности и самоценности развития ребенка в дошкольном детстве.
- Принцип амплификации развития в противоположность принципу интенсификации – содействие превращению деятельности ребенка, заданной взрослым (ребенок – объект) в самодеятельность (ребенок-субъект).

*Деятельностный подход* (А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец, В.В.Давыдов) к проблеме развития психики ребенка.

Деятельность рассматривается как движущая сила психического развития.

В каждом возрасте существует своя ведущая деятельность, внутри которой возникают новые виды деятельности, развиваются (перестраиваются) психические процессы и возникают личностные новообразования.

Основные принципы данного подхода:

- Принцип активности, инициативности и субъектности в развитии ребенка.
- Принцип амплификации развития.

Исходя из концептуальных положений культурно – исторической теории Л.С. Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте, содержание Программы обеспечивает в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- формирование у детей адекватной картины мира;
- интеграцию личности воспитанника в национальную, российскую и мировую культуру;
- формирование основ социальной и жизненной адаптации ребенка;
- развитие позитивного эмоционального отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации творческих способностей.

### **Значимые для разработки и реализации программы характеристики:**

Программа построена по общепринятой структуре и включает обучение основным видам движений, комплексы упражнений обще развивающего характера с различными предметами и подвижными играми. Все физкультурные занятия проводятся в игровой и занимательной форме.

Программа выстроена адекватно возрастным возможностям детей дошкольного возраста, учитывает их психо-физиологические особенности.

Физкультура занимает особое, уникальное место в воспитании детей дошкольного возраста. На сегодняшний день вопросы физкультурно-оздоровительной работы являются наиболее актуальными в деятельности любого дошкольного учреждения. В последнее время особый интерес вызывает работа с детьми раннего возраста. Всем давно известно, что движение – это:

- врожденная, жизненно необходимая потребность человека,
- эффективное лечебное средство,
- познание окружающего мира,
- важное средство общения и воспитания.

Полноценное нервно-психическое развитие малыша невозможно без достаточного количества движений, которые являются одним из средств физического воспитания. Для этого ему нужно предоставить место, удобную одежду, предметы, которые бы побуждали к движению. Синзитивный период развития движений ребенка длится в среднем с 1 года до 6 лет, поэтому приоритетным направлением физического развития дошкольников считается работа с детьми, самого раннего возраста.

### ***Возрастные особенности детей с 3 до 7 лет по физическому развитию.***

**Третий и четвертый год жизни.** В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга, Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка 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.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см. Общей

закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3–4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3–4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг. В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800—1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышек преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха.

Сердечно - сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии сильных нагрузок.

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

Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса.

При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре.

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

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

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

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

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

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп.

Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется.

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

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

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов.

**Шестой и седьмой год жизни.** Действия детей в играх становятся более разнообразными. Дети уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». Игровые действия детей становятся разнообразными.



На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

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

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

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

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа.

Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы.

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

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

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

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

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения.

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

Развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. Средняя частота пульса к шести-семи годам составляет 92— 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у детей в этом возрасте в среднем равна 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

Специфические особенности детей с общим нарушением речи

Неполноценная речевая деятельность накладывает отпечаток на формирование у детей сенсорной, интеллектуальной и аффективно-волевой сферы.

Отмечаются недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памяти у детей снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Они забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий. У наиболее слабых детей низкая активность припоминания может сочетаться с ограниченными возможностями развития познавательной деятельности. Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития обуславливает специфические особенности мышления. Обладая в целом полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными их возрасту, дети отстают в развитии словесно-логического мышления, без специального обучения с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением. Кроме соматической ослабленности и замедленного развития локомоторных функций им присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, которая характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с ОНР отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Например, перекачивание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Отмечаются недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики. Обнаруживаются замедленность, застревание на одной позе. У детей с нарушениями речи наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам: По развитию физических качеств дети с расстройствами речи отличаются от здоровых низким уровнем ловкости и быстроты. По выносливости, силе и гибкости различий не выявлено. По степени сформированности двигательных навыков дети с нарушениями речи отличаются от здоровых детей отсутствием автоматизации движений и низкой обучаемостью. Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти). Правильная оценка неречевых процессов необходима для выявления закономерностей атипичного развития детей с ОНР и в то же время для определения их компенсаторного фона.

## ***Планируемые результаты освоения Программы .(Целевые ориентиры)***

### *Целевые ориентиры образования в раннем возрасте*

- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчёски, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- владеет активной и пассивной речью, включённой в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;
- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- ребенок обладает интересом к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; проявляет эмоциональный отклик на различные произведения культуры и искусства;
- у ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание).

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

- ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, конструировании и т.д.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, 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 выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у 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, задаёт 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.

### **Планируемые результаты освоения Программы**

Результаты освоения Программы формулируются в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) через раскрытие образовательной области « Физическое развитие» в каждый возрастной период освоения Программы по направлениям физического развития детей.

#### **Планируемые результаты:**

##### *II младшая группа:*

- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

##### *Средняя группа:*

- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет ; поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

##### *Старшая группа:*

- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами. Умеет кататься на самокате.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

*Подготовительная к школе группа:*

- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол).

**Индивидуальные особенности и интересы воспитанников.**

Группа	Кол-во девочек	Кол-во мальчиков	Наличие детей в ОВЗ	Кол-во детей, посещающих спортивные кружки и секции
2 младшая №3	15	12	0	3
2 младшая № 2	14	13	1	6
2 младшая № 4	14	13	0	3
Средняя № 5	11	16	0	5
Средняя № 8	17	10	0	7
Средняя № 9	13	14	0	6
Старшая № 6	15	12	0	8
Подготовительная № 7	10	17	0	13
Подготовительная № 10	12	15	0	10
Подготовительная № 11	13	13	0	13

Количество детей и соотношение мальчиков и девочек в каждой группе учитывается при подборе методов (фронтального, поточного, работа в группах и т.д.), подвижных игр в соответствии с полоролевыми интересами детей.

Анализ количества детей с ОВЗ (ограниченные особенности здоровья, в том числе тяжелые нарушения речи) выявил следующие особенности организации в педагогического процесса:

- дети, имеющие речевые нарушения, чаще всего испытывают трудности в координации движений (общей и мелкая моторика),
- дети-инвалиды, имеющие некоторые ограничения в движении и их интенсивности.

### **Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе**

Система диагностики обеспечивает комплексный подход к оценке результатов освоения детьми образовательной программы и позволяет осуществлять оценку количественных и качественных изменений в динамике физического развития детей. Таким образом, объектом диагностики является физическое развитие детей.

При реализации рабочей программы по физическому развитию детей проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий по физическому развитию, лежащей в основе их дальнейшего планирования и выстраивания индивидуальной траектории развития каждого ребенка).

В ходе образовательной деятельности инструктор по физической культуре создает диагностические ситуации и совместно с воспитателями наблюдает за активностью детей в спонтанной и специально организованной двигательной деятельности. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его индивидуальных образовательных маршрутов и учета особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Педагогическая оценка - мониторинг результатов освоения Программы осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. «Физическая культура в детском саду» Л.И. Пензулаева.

Периодичность мониторинга:

Педагогическая диагностика индивидуального физического развития детей проводится 2 раза в год:

в начале года – сентябрь, октябрь;

в конце года – апрель, май.

Результаты педагогической диагностики оформляются в таблицы на каждую группу детей. В конце года на итоговом педагогическом совете заслушивается анализ образовательной деятельности за год по физическому развитию воспитанников с целью выявления эффективности педагогической деятельности по физическому развитию в МАДОУ.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей

№	Наименование показателя	пол	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Время бега на 10м с ходу (сек.)	Мал.	3,0-2,3	2,8-2,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев.	3,2-2,4	3,0-2,4	2,6-2,2	2,5-2,1
2	Время бега на 30м. со старта (сек.)	Мал.		8,5-8,1	8,0-6,5	7,2-6,0
		Дев.		8,5-8,2	8,1-6,5	7,2-6,1
3	Время челночного бега 3*10 (сек.)	Мал.	13,0-12,8	12,8-11,1	11,2-9,9	9,8-9,5
		Дев.	14,0-12,9	12,9-11,1	13,3-10,0	10,0-9,9
4	Длина прыжка с места (см.)	Мал.	82-90	85-130	100-150	130-155
		Дев.	79-87	85-125	90-140	125-150
5	Дальность броска набивного мяча весом 1 кг. Из-за головы, стоя (см.)	Мал.	120-160	160-230	175-300	220-350
		Дев.	110-150	150-225	170-280	190-330
6	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во )	Мал.	10-12	15-25	26-40	45-60
		Дев.	7-10	15-25	26-40	40-55
7	Отбивание мяча от пола кол-во)	Мал.	До 5 раз	5-10	11-20	35-70
		Дев.		5-10	10-20	35-70
8	Подъем из положения лежа на спине (кол-во)	Мал.	6-10	11-17	12-25	15-30
		Дев.	5-10	10-15	11-20	14-28
9	Наклон из положения стоя (см)	Мал.	1-3	3-6	4-7	5-8
		Дев.	2-3	6-9	7-10	8-12

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

## 2.1. Содержание обязательной части рабочей программы физического развития детей раннего и дошкольного возраста с 3 до 7 лет в группах общеразвивающей направленности.

### 2.1.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями физическая культура.

Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей осуществляется на основе методики Л.И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду» и дополняется развивающими педагогическими технологиями:

- здоровьесберегающая технология по ритмике Алямовской (упражнения на гибкость, музыкально-ритмические упражнения, упражнения на внимание),
- технологии сохранения и стимулирования здоровья (ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, для глаз, дыхательная и корригирующая гимнастика, соблюдение мер по предупреждению травматизма);
- технологии обучения здоровому образу жизни (физкультура, проблемно-игровые ситуации (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, валеологические беседы из серии «Будь здоров», элементы самомассажа).

**Содержание образовательной области «Физическое развитие» представлено смысловыми блоками:**

<b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b>	<b>Физическая культура.</b>
Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.	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.

### Формы организации образовательной области «Физическая культура»



- *Занятие тренировочного типа*, которое направлено на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.
- *Тематические занятия*, которые направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона.
- *Сюжетные тематические занятия*, построенные на определенном сюжете, в процессе которого дети выполняют упражнения и основные движения на закрепление.
- *Контрольно-проверочные занятия*, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода и на 30 м со старта, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча вдаль (удобной рукой), бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.).

Виды НОД по физической культуре могут варьироваться в зависимости от задач, поставленных воспитателем: занятие может быть посвящено только подвижным играм, тематическому занятию, отработке отдельных основных движений, развлечениям и др.

#### **Физкультурное занятие имеет четкое построение:**

	<i>Часть занятия</i>	<i>Содержание</i>
1	<b>Вводная часть</b>	Ходьба, бег.
2	<b>Строевые упражнения:</b>	Перестроения, смыкания, размыкания, повороты.
3	<b>Общеразвивающие упражнения:</b>	Несложные в техническом отношении движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, а также спортивной разминки.
4	<b>Основные виды движений:</b>	В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.
5	<b>Подвижная игра:</b>	понятное и краткое объяснение правил игры, выбор ведущего,

		использование атрибутики, соблюдение детьми правил игры, правильность выбора игры (не должна повторять ОВД)
6	<b>Заключительная часть:</b>	корректирующие виды ходьбы, упражнения на восстановление дыхания

С целью повышения качества образовательного процесса и реализации ФГОС ДО (реализация комплексно-тематического принципа построения образовательного процесса) содержание таких форм организации, как:

- непрерывная образовательная деятельность «Физическое развитие»;
- совместная деятельность (праздники, развлечения) с детьми;
- взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования по музыке.

строится на основе комплексно-тематического планирования с учетом событийности и сезонности. Содержание образования по каждому событию усложняется в соответствии с программными задачами конкретного возрастного этапа развития детей. Для более глубокого погружения в тему и закрепления полученных знаний по конкретному событию содержание воспитательно-образовательной работы воспитателей и других специалистов ДОО строится на основе единого комплексно-тематического планирования. На НОД по музыке единый тематический план поддерживается в основном с помощью подбора музыкального репертуара и музыкально-дидактических игр.

**В образовательной деятельности инструктор по физкультуре использует следующие педагогические технологии:**

*Система здоровьесберегающей деятельности* включает в себя разнообразные формы и виды деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья воспитанников и предполагает ежедневное проведение утренней гимнастики с учетом возрастных особенностей детей, проведение физкультминутки во время НОД, организацию активной деятельности во время прогулок. С целью приобщения детей к здоровому образу жизни в течение года проводятся физкультурные праздники, беседы и игровые обучающие ситуации по формированию у детей ценностей здорового образа жизни, организуется физкультурный досуг.

Эффективность системы здоровьесбережения в ДОО достигается при комплексном использовании разнообразных форм и методов оздоровления.

**Здоровье сберегающая технология** – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора.

*Цель* здоровьесберегающих образовательных технологий – обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

*Задачи:*

- сохранить здоровье детей;
- создать условия для их своевременного и полноценного психического развития;

- обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

Здоровьесберегающие образовательные технологии -это в первую очередь технология воспитания валеологической культуры или культуры здоровья детей. Обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Иными словами, важно достичь такого результата, чтобы дети, переступая порог «взрослой жизни», не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

Таким образом: применяемые в работе здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно- образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка – стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

#### Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	-щадящий режим (адаптационный период); -гибкий режим; -организация микроклимата и стиля жизни группы на основании Кодекса	Все группы
2	Физические упражнения	-утренняя гимнастика; -физкультурно-оздоровительные занятия; -подвижные и динамичные игры; -профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопие, зрение); -спортивные игры;	Все группы
3	Гигиенические и водные процедуры	-умывание; -мытьё рук; -игры с водой; -обеспечение чистоты среды.	Все группы
4	Свето-воздушные ванны	-проветривание помещений (в том числе сквозное); -сон при открытых фрамугах; -прогулки на свежем воздухе (в том числе “комнатные”); -обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.	Все группы
5	Активный отдых	-развлечения, праздники; -игры-забавы; -дни здоровья; -каникулы	Все группы

6	Пропаганда ЗОЖ	-курс бесед; -спецзанятия (ОБЖ)	Средняя, старшая подготовительная
---	----------------	------------------------------------	--------------------------------------

### 2.1.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы.

Физическое развитие в детском саду осуществляется через следующие *формы организации*:

- непрерывная образовательная деятельность с детьми (фронтальные, подгрупповые);
- совместные досуговые мероприятия (праздники и тематические развлечения);
- индивидуальная физическая деятельность с детьми;
- совместная физическая деятельность с детьми (подготовка к спортивным праздникам, конкурсам, эстафетам)
- самостоятельная двигательная игровая деятельность.

#### Методы:

Образовательная область	Виды детской деятельности	Формы образовательной деятельности
«Физическое развитие»	двигательная, коммуникативная, познавательно- исследовательская, игровая, музыкальная	Подвижные игры, игровые упражнения, спортивные игры и упражнения, двигательная активность на прогулке, физкультурные занятия, гимнастика, физкультминутки, игры-имитации, физкультурные досуги и праздники, эстафеты, соревнования, дни здоровья, туристические прогулки, экскурсии, упражнения на развитие мелкой моторики, дидактические игры, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры, беседы, игровые проблемные ситуации, викторины, реализации проектов

### 2.1. 3 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Под культурной практикой в Программе понимаются:

- } «разнообразные, основанные на текущих и перспективных интересах ребенка виды самостоятельной деятельности, поведения, собственного действия и опыта;
- } поиск и апробацию новых способов и форм деятельности и поведения в целях удовлетворения самых разнообразных познавательных и прагматических потребностей;
- } стихийное автономное приобретение различного опыта общения и взаимодействия с людьми (работа в различных командах и общественных структурах) – взрослыми, сверстниками и младшими детьми;
- } приобретение нравственного и эмоционального опыта сопереживания, помощи, защиты, альтруизма, эмпатии, гордости, радости, печали и т.д.».

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.

Виды культурных практик, актуальных для развития детей дошкольного возраста:

*Совместная игра* инструктора по физкультуре и детей (игры «Ловишки», игры с мячом, игры сенсорные (жмурки, угадай по голосу))

*Ситуации общения и накопления положительного социально-эмоционального опыта* носят проблемный характер и включают в себе жизненную проблему близкую детям дошкольного возраста, в разрешении которой они принимают непосредственное участие.

*Спортивные сюжетные сказки* - форма организации физкультурно-творческой деятельности детей, предполагающая организацию восприятия физических упражнений, свободное общение инструктора по физкультуре и детей .

*Детский досуг* - вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха.

#### **2.1.4 Способы и направления поддержки детской инициативы.**

3—4 года

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является продуктивная деятельность.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребёнка;
- рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное
- помогать ребёнку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- ощущение возрастающей умелости; в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребёнка,
- исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи (детей критикует игрушка, а не педагог); учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям; уважать и ценить каждого ребёнка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере
- проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку, проявлять деликатность и тактичность; всегда предоставлять детям возможности для реализации их замысла в творческой
- продуктивной деятельности.

#### *4—5 лет*

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к таким попыткам внимательно, с уважением;
- обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеваться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а также технические средства, обеспечивающие стремление детей петь и двигаться под музыку;
- создавать условия, обеспечивающие детям возможность строить дом, укрытия для сюжетных игр; при необходимости осуждать негативный поступок, действие ребёнка, но не допускать критики его личности, его качеств.
- Негативные оценки давать только поступкам ребёнка и только с глазу на глаз, а не перед всей группой;

- не допускать диктата, навязывания в выборе детьми сюжета игры;
- обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнёра, равноправного участника, но не руководителя игры;
- привлекать детей к украшению группы к праздникам, обсуждая разные возможности и предложения;
- побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день;
- читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку.

#### *5—6 лет*

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является внеситуативное личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационная познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку;
- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу;
- обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу);
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдалённую перспективу.
- Обсуждать выбор спектакля для постановки, песни, танца и т. п.;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.

#### *6—7 лет*

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметной, в том числе орудийной, деятельности, а также информационная познавательная деятельность.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребёнка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;

- спокойно реагировать на неуспех ребёнка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т. п.
  - рассказывать детям о трудностях, которые педагоги испытывали при обучении новым видам деятельности;
  - создавать ситуации, позволяющие ребёнку реализовывать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
  - обращаться к детям с просьбой показать воспитателю те индивидуальные достижения, которые есть у каждого, и научить его добиваться таких же результатов;
  - поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
  - создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день, неделю, месяц. Учитывать и реализовать их пожелания и предложения;
  - создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам;
  - устраивать выставки и красиво оформлять постоянную экспозицию работ;
  - организовывать концерты для выступления детей и взрослых.

#### **2.1.5 Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников, с педагогами и социальными партнерами.**



## **Направления взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников**

- *наглядно-информационные* - нацелены на знакомство родителей с условиями, задачами, содержанием и методами воспитания детей, способствуют преодолению поверхностного суждения о роли детского сада, оказывают практическую помощь семье. К ним относятся, стенды, буклеты, памятки, ширмы, папки-передвижки, аудиозаписи бесед с детьми, видеофрагменты различных видов деятельности и др.;
- *информационно-аналитические* – способствуют организации общения с родителями, их основной задачей являются сбор, обработка и использование данных о семье каждого воспитанника, общекультурном уровне его родителей, наличие у них необходимых педагогических знаний, отношении в семье к ребенку, запросах, интересах, потребностях родителей в психолого-педагогической информации. На основе анализа этих данных возможны осуществление индивидуального, личностно-ориентированного подхода к ребенку в условиях дошкольной организации и построение грамотного общения с родителями.
- *досуговые* – обеспечивают установление неформальных отношений между педагогами и родителями, более доверительных отношений между родителями и детьми: совместные праздники, досуги, развлечения и др.
- *информационно-ознакомительные* - нацелены на преодоление поверхностных представлений о работе дошкольной организации путем ознакомления родителей с самой дошкольной организацией, особенностями ее работы и педагогами: дни открытых дверей, открытые просмотры и др.

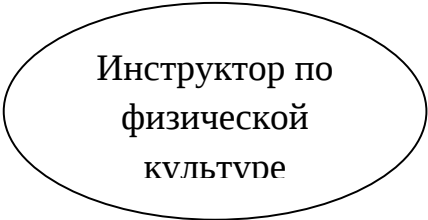
### **Формы работы с родителями:**

*традиционные формы* - родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации, консультации по запросам, анкетирование, беседы, организация совместных мероприятий, разработан стендовый материал для всех возрастных групп, содержание которого соответствует единому комплексно-тематическому плану, создана картотека рекомендаций для занятий родителей с детьми дома

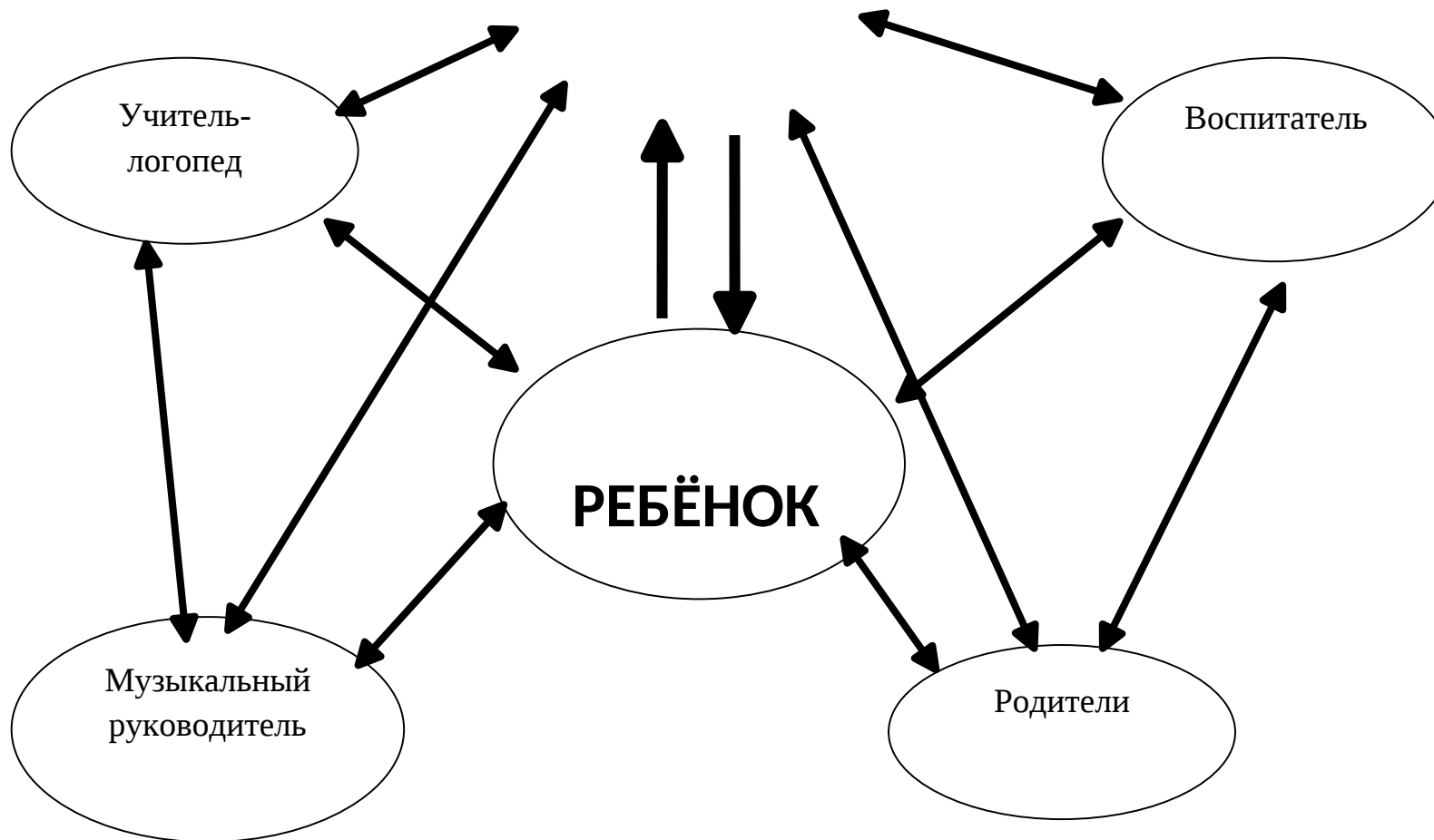
*нетрадиционные формы* – ведется страничка на сайте ДООУ с учетом событийности;

*непосредственное вовлечение родителей в образовательную деятельность* - организация совместной деятельности в системе «ребенок-родитель-педагог», привлечение родителей к участию в утренниках, праздниках, спектаклях в качестве исполнителей ролей; участие в акциях, в совместной исследовательской и проектной деятельности, участие в конкурсах по реализации проектов, и др.

## **Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников и педагогами.**



Инструктор по  
физической  
культуре



*Принципы построения взаимоотношений взрослого и ребёнка*

- Организация косвенных ситуаций, расширяющих каналы социализации ребёнка.
- Не торопить ребёнка.
- Сравнить ребёнка с ним самим, только с ним вчерашним.

- Подчеркивать качественно момент успеха ребёнка в любых сферах.
- Ребёнок и все люди имеет право на ошибку.
- Не фиксировать внимание на неудачах ребёнка.
- Проектирование зоны ближайшего развития-от отдельной деятельности к самостоятельной.
- Расширение каналов социализации по принципу « от простого к сложному» : от эмоций к чувствам; от невербальных знаков общения к вербальным; от проигрывания ситуаций с предметами-заместителями к принятию на себя роли; от подражания- к саморегуляции.

### III. Организационный раздел

Содержание организационного раздела включает обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений по каждому подразделу.

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Место размещения	Основное Предназначение	Оборудование и игровые материалы
физкультурный зал	Проведение физкультурной образовательной деятельности, праздников, развлечений, показа театров, развлечений.	Музыкальный центр -1 шт. Стул – 2шт. Тележка для спорт инвентаря-1шт Шкаф для хранения спортивного инвентаря-2шт Спортивный инвентарь: Скамья гимнастическая- 1шт Бревно гимнастическое-1шт Маты гимнастические-2шт Канат для лазания-2шт Коврик гимнастический-30шт Мячи для сухого бассейна-50шт Мячи резиновые-30шт Стойка для прыжков в высоту-2шт палки гимнастические-30шт Тоннель для проползания-1шт Конусы-6шт Скакалки-15шт Мешочки с песком-15шт Набор мягких модулей-1шт
Комната для хранения спорт инвентаря	Работы с документами, хранение спорт инвентаря..	один стол (предназначен для размещения методической литературы.) три стеллажа для хранения спорт инвентаря.

#### 3.1.1. Методические материалы и средства обучения и воспитания

<b>Обязательная часть Программы</b>		
Основная образовательная программа	1. От рождения до школы. Образовательная программа дошкольного образования/ под ред. Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А. – М., 2014 2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада.	
Программно-методические пособия	3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа . 4. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания . – М.; 2005. 5. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. – М.: Мозаика- Синтез, 2008-2010. 6. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду – М.: Мозаика- Синтез, 2005-2010 7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010. 8. Методические пособия Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа . – М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010. 9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа . – М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.	
<b>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</b>		
Парциальная образовательная программа	Методические пособия	Учебно-наглядные материалы
О.В.Толстикова «Мы живём на Урале», ИРО, 2013.	Толстикова О.В., Воробьева Л.С. Подвижные игры народов Урала.- Екатеринбург: ИРРО.- 2009.	

### 3.1.2. Распорядок и/или режим дня

Организация образовательного процесса в МАДОУ предусматривает личностно-ориентированные подходы к организации всех видов детской деятельности, учет возрастных и индивидуальных особенностей детей, социальный заказ родителей, время года, соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. (СанПиН 2.4.1.3049-13).

При организации *режима* дня детей в МАДОУ предусматривается сбалансированное чередование видов деятельности: непрерывную образовательную деятельность, образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, самостоятельной.

#### Режим дня по возрастным группам (холодный период)

Содержание деятельности	Группы			
	2 младшая	Средняя	Старшая	Подготовит. к школе
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.30 – 8.00	7.30 – 8.15	7.30 – 8.20	7.30 – 8.25
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	8.15 – 8.25	8.20 -8.30	8.25 – 8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 - 8.45	8.25 – 8.50	8.30 – 8.55	8.35 – 8.50
Игры, подготовка к непрерывной образовательной деятельности	8.45 – 9.00	8.5 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00
Непрерывная образовательная деятельность (НОД) Самостоятельная деятельность	9.00 – 10.00	9.00 – 10.20	9.00 – 10.10	9.00 - 10.50
2- й завтрак	10.00- 10.05	10.20 – 10.25	10.10- 10.15	10.10- 10.15
Подготовка к прогулке, прогулка	10.05 – 12.00	10.25 – 12.10	10.15 – 12.25	10.15 – 12.25
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.00- 12.10	12.00 – 12.20	12.25 – 12.35	12.25 – 12.35
Подготовка к обеду, обед	12.10- 12.50	12.20 – 12.50	12.35 – 12.55	12.35 – 13.00
Спокойные игры, подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной сон	12.50- 15.00	12.50 – 15.00	12.55 – 15.00	13.00 – 15.00
Постепенный подъём, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.35	15.00 – 15.40	15.00 – 15.20	15.00 – 15.30
Непрерывная образовательная деятельность			15.20 – 15.40	15.10 – 16.20
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	15.35 – 15.55	15.40 –16.00	15.40 – 16.00	16.00 – 16.30
Самостоятельная деятельность	15.55 – 16.30	16.00 – 16.30	16.00 – 16.20	16.30 – 16.45
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30 – 17.45	16.30 – 17.45	16.20 – 17.45	16.45 – 17.45
Игры, уход домой	17.45 – 18.00	17.45 – 18.00	17.45 – 18.00	17.45 – 18.00

ИТОГО самостоятельная деятельность (N* -не менее 3 - 4 ч.)	3,5-4 ч.	3,5-4 ч.	3,8- 4 ч.	3,6 -4 ч.
ИТОГО прогулка (N-не менее 4ч. при 12 ч.режиме)	3ч30мин	3 ч 10 мин	3 ч 25 мин	2 ч 35 мин
ИТОГО сон (N: 2-3 часа)	2ч50мин.	2ч50мин.	2 ч 25 мин	2 часа

**Режим дня по возрастным группам (теплый период)**

Содержание деятельности	Группы			
	2 младшая	Средняя	Старшая	Подготовит к школе
Прием детей на улице, осмотр, беседы с родителями, игры, утренняя гимнастика	7.30-8.10	7.30-8.25	7.30-8.30	7.30-8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.45	8.25 - 8.55	8.25 -8.50	8.35 – 8.50
Подготовка к прогулке, прогулка, совместная деятельность со взрослыми и детьми, игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми.	8.45 – 11.45	08.50 -11.55	08.50 -12.25	8.50 -12.30
2-й завтрак	10.00 – 10.05	10.00 – 10.05	10.00 – 10.05	10.00 – 10.05
Возращение с прогулки.	11.45 – 12.00	11.55 -12.10	12.25 -12.35	12.30 -12.40
Подготовка к обеду, обед.	12.00 – 12.35	12.10 -12.40	12.35 -12.55	12.40 -13.00
Подготовка ко сну, сон.	12.35 – 15.00	12.40 -15.00	12.55 -15.00	13.00 -15.00
Постепенный подъем, воздушные процедуры, закаливание.	15.00 – 15.20	15.00 -15.25	15.00 -15.25	15.00 -15.25
Игры, трудовая и самостоятельная деятельность, индивидуальная работа с детьми.	15.20- 15.30	15.25 – 15.35	15.25 -15.40	15.25 -15.50
Чтение художественной литературы	15.30- 15.40	15.35 – 15.50	15.40 -16.00	15.50 -16.15
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	15.35 – 16.00	15.50 - 16.20	15.55 – 16.25	16.15-16.45
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, работа с родителями, уход детей домой.	16.00 - 18.00	16.20 – 18.00	16.25 -18.00	16.45 -18.00
ИТОГО самостоятельная деятельность (N -не менее 3 - 4 ч.)	3,5-4 ч.	3,5-4 ч.	3,8- 4 ч.	3,6 -4 ч.
ИТОГО прогулка (N-не менее 4ч. при 12 ч.режиме)	4ч 30 мин	4 ч 20 мин	4 ч 40 мин	4 ч 40 мин
ИТОГО сон (N: 2-3 часа)	2ч 20мин.	2ч10 мин.	2 ч 05 мин	2 часа

Процесс воспитания и развития в детском саду является непрерывным, но, тем не менее, календарный учебный график составляется в соответствии с выделением двух периодов:

1. учебный год (сентябрь-май), во время которого проводятся непрерывная-образовательная деятельность в соответствии с планом и расписанием НОД, действует режим на холодный период года;
2. летне-оздоровительный период: (июнь-август), во время которого проводятся интегрированные занятия музыкально-изобразительного творчества, оздоровительные мероприятия и спортивные развлечения, на период летних каникул действует режим на теплый период года.

### Учебный план деятельности инструктора физической культуры

Направления развития детей (образовательная область)	Вид детской деятельности		Количество НОД, общая нагрузка/ часы							
			2 младшая группа С 3 до 4 лет		Средняя группа С 4 до 5 лет		Старшая группа С 5 до 6 лет		Подготовительная группас 6 до 7 лет	
	Длительность в мин.		15		20		25		30	
	В неделю	В год	В неделю	В год	В неделю	В год	В неделю	В год		
Физическое развитие	Физическая деятельность	Физкультура	3	108	3	108	3	108	3	108

Продолжительность образовательной деятельности в различных возрастных группах составляет: для детей третьего года жизни – не более 8-10 минут, для детей четвертого года жизни – не более 15 минут, для детей пятого года жизни - не более 20 минут, для детей шестого года жизни - не более 25 минут, а для детей седьмого года жизни - не более 30 минут.

#### 3.1.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-развивающая среда для обеспечения физического развития детей в МДОУ представлена оборудованием физкультурного зала, спортивной площадкой на территории ДООУ и центрами спорта в группах для самостоятельной двигательной деятельности детей.

При создании предметной развивающей среды учитываются **следующие принципы:**

- **полифункциональности среды:** предметная развивающая среда должна открывать множество возможностей, обеспечивать все составляющие образовательного процесса, и в этом смысле должна быть многофункциональной.
- **трансформируемости среды,** который связан с ее полифункциональностью – это возможность изменений, позволяющих, по ситуации, вынести на первый план ту или иную функцию пространства (в отличие от монофункционального зонирования, жестко закрепляющего функции за определенным пространством).
- **вариативности,** сообразно которому содержание воспитания учитывает культурные и художественные традициями края, особенностями Уральской природы, культуры и традиций.



Предметно-пространственная среда соответствует следующим требованиям:

- обеспечивает реализацию программы по физическому развитию;
- обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей.
- учитывает национально-культурные, климатические условия, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- подобрана с учетом возрастных особенностей детей.

Развивающая предметно-пространственная среда создана по физическому развитию детей является содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

Указанные требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая:

- 1) гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- 2) обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- 3) создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- 4) обеспечивает открытость дошкольного образования;
- 5) создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

*Психолого-педагогические условия реализации программы:*

- 1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- 3) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- 4) защита детей от всех форм физического и психического насилия;

*Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:*

- 1) обеспечение эмоционального благополучия через:
  - непосредственное общение с каждым ребенком;
  - уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;

#### 4. Перспективное планирование

#### Планирование образовательной деятельности по образовательной области «Физическая культура»

#### Во второй младшей и средней группах

Месяц	№ п/п занятия	Цель	Методы и приемы	Форма организации	Интеграция видов деятельности
1	3	4	5	6	7
Сентябрь		Адаптация. Педагогическое обследование.	Тестовые задания		
Октябрь	Занятие № 1	<p>Закреплять умение принимать правильное и.п. для ног при прокатывании большого мяча двумя руками снизу.</p> <p>Закреплять умение выполнять подлезание на ладонях и коленях с ходу, не задевая шнур.</p> <p>В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в выполнении прыжков с продвижением вперед на двух ногах.</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Здоровьесберегающая Музыкальная Художественно-эстетическая
	Занятие № 2	<p>Закреплять умение принимать правильное и.п. при прокатывании большого мяча двумя руками снизу.</p> <p>Приучать детей в прыжках с продвижением вперед энергично отталкиваться одновременно двумя ногами вперед-вверх. Следить за правильным приземлением.</p> <p>В подвижной игре «Кролики» приучать детей выполнять подлезание на ладонях и коленях под шнур, не задевая его.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 3	<p>Закреплять умение в прыжках с продвижением вперед энергично отталкиваться одновременно двумя ногами вперед-вверх, правильно приземляться.</p> <p>Упражнять детей в умении выполнять подтягивания на руках, лежа на животе на гимнастической скамейке.</p> <p>В подвижной игре «Кролики» закреплять умение выполнять подлезание на ладонях и коленях под шнур, не задевая его.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная  Художественно-эстетическая
	Занятие № 4	<p>Учить детей готовиться к быстрому бегу, выполнять ускорение.</p> <p>Закреплять умение выполнять подтягивание на руках, лежа на животе на гимнастической скамейке.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	

		В подвижной игре «Зайцы и волк» закреплять умение выполнять прыжки с продвижением вперед, отталкиваясь двумя ногами. Приземляться легко, перекатом с носка на всю стопу в спокойной обстановке.			
	Занятие № 5	Упражнять детей в умении прокатывать большой мяч двумя руками снизу в определенном направлении, регулируя силу броска. Учить детей готовиться к быстрому бегу, выполнять ускорение. В подвижной игре «Зайцы и волк» закреплять умение выполнять легкие, пружинистые прыжки на двух ногах с продвижением вперед в спокойной обстановке.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная Математическая
	Занятие № 6	Учить детей при приземлении создавать благоприятные условия для следующего прыжка. Обращать внимание на сгибание ног в коленях и на выполнение переката с носка на пятку. Привлекать внимание детей к использованию замаха для увеличения силы при прокатывании большого мяча на дальность. В подвижной игре «Наседка и цыплята» приучать детей пользоваться подлезанием на ладонях и коленях только при преодолении препятствия.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальное	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 7	Закреплять умение детей в прыжках с продвижением вперед при приземлении создавать благоприятные условия для следующего прыжка. Приучать детей подбрасывать мяч невысоко перед собой, ловить, захватывая его с боков. Обратит внимание на согласованные движения рук и ног: при ловле сгибаются руки и ноги, при броске они выпрямляются. В подвижной игре «Кто быстрее?» закреплять умение выполнять бег с ускорением и замедлением, принимать правильное и.п. для бега.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ Фронтальный способ	Здоровьесберегающая Познавательная Математическая
	Занятие	Упражнять детей в сочетании сильного отталкивания	Объяснение, показ,	Поточный	Здоровьесберегающая

	№ 8	и правильного приземления в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и ловить, захватывая его с боков. В подвижной игре «Кто быстрее» закреплять умение выполнять бег с ускорением и замедлением, принимать правильное и.п. для бега.	игровое упражнение, подвижная игра	способ Фронтальный способ	Музыкальная Художественно-эстетическая
	Занятие №9	Повторить занятие №8			
Ноябрь	Занятие № 10	Закреплять умение принимать правильное и.п. при метании мешочка одной рукой снизу. Познакомить с фазами метания: прицелиться, замахнуться, бросить. Закреплять умение выполнять подлезание под шнур на ладонях и коленях с ходу. В подвижной игре «Зайцы и волк» приучать детей пользоваться прыжками с продвижением вперед на двух ногах в момент погони.	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ	Здоровьесберегающая Социально-личностное
	Занятие № 11	Упражнять детей в умении выполнять прицеливание, мах и бросок мешочка снизу одной рукой. Закреплять умение правильно приземляться одновременно на две полусогнутые ноги, перекатом с носка на всю ступню в прыжках со скамьи высотой 30 см, принимать правильное и.п. В подвижной игре «Кролики» приучать детей пользоваться подлезанием на ладонях и коленях только при преодолении препятствия, быстро освобождать место другим играющим	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Здоровьесберегающая Музыкальная Художественно-эстетическая
	Занятие № 12	Упражнять детей в прокатывании малого мяча одной рукой снизу на расстояние до 10м, выполняя правильно прицеливание, мах и бросок. Закреплять умение принимать правильное и.п. приспрыгивание с куба высотой 40 см, приземляться перекатом с носка на всю ступню. В подвижной игре «Перелет птицы» закреплять умение	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная Математическая

		переходить от бега к лазанью по гимнастической стенке, правильно захватывая рейку руками, ногу ставить на середину стопы.			
Занятие № 13	Закреплять умение действовать по плану: прицелиться, замахнуться и бросить – при прокатывании маленького мяча одной рукой снизу. Упражнять детей в умении приземляться мягко на две полусогнутые ноги, перекатом с носка на всю стопу приспрыгивание с куба высотой 40 см. В подвижной игре «Перелет птицы» закреплять умение переходить от бега к лазанью по гимнастической стенке, правильно захватывая рейку руками, ногу ставить на середину стопы.	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ	Здоровьесберегающая Художественно-эстетическая	
Занятие № 14	Закреплять умение отбивать мяч двумя руками о землю точно перед собой, ловить, захватывая мяч с боков; согласовывать движения рук и ног. Знакомить детей со способом передвижения на ступнях и ладонях. Предложить детям самостоятельно показать действия этим способом на основе знаний о принципе названия способов подлезания, ползания (по точкам опоры). В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять умение прыгивание со скамьи, приземляясь на две ноги с перекатом с носка на всю ступню, подлезать на ступнях без помощи рук под шнур, натянутый на высоте 60 см.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная Математическая	
Занятие № 15	При подбрасывании, отбивании и ловле большого мяча развивать согласованное движение рук и ног; мяч вверх – ноги выпрямляются, мяч вниз – ноги сгибаются. Упражнять детей в ползании на ступнях и ладонях по скамейке. Учить детей выполнять бег из и.п. стоя спиной к направлению движения. В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять регулировать силу толчка при прыгивании со скамьи.	Объяснение, показ игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная	

	Занятие № 16	<p>Упражнять детей в умении сочетать подбрасывание и ловлю, отбивание и ловлю большого мяча, согласуя движения рук и ног.</p> <p>Упражнять детей в умении быстро выполнять разворот в беге из и.п. стоя спиной к направлению движения.</p> <p>Закреплять умение ползать в быстром темпе по доске на ступнях и ладонях.</p> <p>В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять регулировать силу толчка при спрыгивании со скамьи.</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ, поточный	Здоровьесберегающая Художественно-эстетическая
	Занятие № 17	<p>Упражнять детей в умении сочетать подбрасывание и ловлю, отбивание и ловлю большого мяча, согласуя движения рук и ног.</p> <p>Учить детей регулировать силу толчка при спрыгивании с куба через узкий и широкий ручей. Показать значение выноса рук в момент приземления для сохранения равновесия.</p> <p>В подвижной игре «У медведя во бору» закреплять умение детей выполнять бег из и.п. стоя спиной к направлению движения.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный, поточный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 18	Повторить занятие №17			
Декабрь	Занятие № 19	<p>Закреплять умение регулировать силу толчка при спрыгивании с куба с поворотом на 90 гр. Побуждать детей выпрыгивать выше вверх, приземляться мягко на полусогнутые ноги перекатом с носка на всю стопу.</p> <p>Предложить детям определить, каким способом можно подлезть быстро и не задеть под шнур на высоте 60 см. побуждать детей пользоваться названием способов подлезания.</p> <p>В подвижной игре «Цветные автомобили» упражнять детей в умении регулировать скорость движения, бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Здоровьесберегающая
	Занятие № 20	Закреплять умение выпрыгивать выше вверх, регулируя силу толчка. Показать детям значение выноса рук в	Объяснение, показ, игровое упражнение,	Поточный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная

		<p>момент приземления для сохранения равновесия. Закреплять умение принимать правильное и.п.</p> <p>Дать детям понятие, что на ладонях и ступнях можно ползать только тогда, когда препятствие высокое.</p> <p>В подвижной игре «Светофор» закреплять умение принимать правильное и.п. при прокатывании большого мяча. Бегать легко, не наталкиваясь друг на друга.</p>	подвижная игра		Художественно-эстетическая
Занятие №21	<p>В прыжках через валики высотой 10 см закреплять умение энергично отталкиваться от пола за счет резкого выпрямления ног.</p> <p>Развивать силу мышц рук при подтягивании на руках по скамье из положения лежа на животе.</p> <p>В подвижной игре «Котята и щенята» закреплять умение передвигаться на ступнях и ладонях, выполняя подлезание под шнур, натянутый на высоте 60 см, подниматься и опускаться по гимнастической стенке, не пропуская реек.</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная Художественно-эстетическая	
Занятие № 22	<p>Упражнять детей в умении использовать взмах руками в прыжках в высоту с места (ч/з валики высотой 20см), приземляться мягко на две ноги.</p> <p>Развивать мышцы рук в подтягиваниях на руках по скамейке лежа на животе.</p> <p>Учить детей ходить приставным шагом прямо по шнуру, приставляя пятку к носку, сохраняя правильную осанку.</p> <p>В подвижной игре «Котята и щенята» закреплять умение передвигаться на ступнях и ладонях, выполняя подлезание под шнур, натянутый на высоте 60 см, подниматься и опускаться по гимнастической стенке, не пропуская реек.</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Здоровьесберегающая Математическая	
Занятие № 23	<p>Закреплять умение детей использовать взмах руками для увеличения силы толчка в прыжках в высоту с места.</p> <p>Развивать ловкость и силу рук мышц при выполнении подтягивания на скамейке лежа на животе.</p> <p>Развивать функцию равновесия в ходьбе по шнуру</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная	

		приставным шагом. В подвижной игре «Не попадись в мышеловку» упражнять детей в умении пользоваться разными способами подлезания в зависимости от высоты препятствия.			
	Занятие № 24	Упражнять детей в умении регулировать силу броска при прокатывании малого мяча одной рукой снизу. Обращать внимание на использование замаха для увеличения дальности броска. Закреплять умение выполнять бег с ускорением, быстро переходить от метания к бегу. В подвижной игре «Кролики» закреплять умение выполнять подлезание на ладонях и ступнях под ближайшее препятствие.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 25	Закреплять умение регулировать силу броска при прокатывании малого мяча одной рукой снизу. Упражнять детей в умении быстро набирать и замедлять скорость в челночном беге. В подвижной игре «Кролики» закреплять умение выполнять подлезание на ступнях под ближайшее препятствие.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный способ	Здоровьесберегающая Художественно-эстетическая
	Занятие №26	Повторить занятие №25	Объяснение, показ, подвижная игра		Здоровьесберегающая Музыкальная  Художественно-эстетическое
Январь	Занятие № 27	В прыжках в длину с места закреплять умение приземляться на две ноги, полусогнутые в коленях, перекатом с пятки на всю ступню, использовать взмах рук для увеличения силы толчка. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и правильно ловить его. В подвижной игре «Кролики» приучать детей выполнять подлезание на ладонях и ступнях под ближайшее	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный, поточный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная



		препятствие, развивать быструю ориентировку в пространстве.			
Занятие № 28	Упражнять детей в умении приземляться одновременно на две полусогнутые ноги в прыжках в длину с места. Развивать согласованные действия рук и ног при толчке и приземлении. Упражнять детей в умении подбрасывать мяч перед собой и правильно его ловить, согласуя движения рук и ног. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» приучать детей выполнять подлезание быстро, не задевая препятствие.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтально	Здоровьесберегающая Музыкальное	
Занятие № 29	Закреплять умение принимать правильное и.п. при спрыгивании, отталкиваться одновременно двумя ногами. Упражнять детей в перебрасывание о ловле мяча в парах. Приучать выпускать мяч партнеру по дугообразной траектории. В подвижной игре «Цветные автомобили» упражнять в умении пользоваться с ускорением при беге, увертываться при перемещении с разной скоростью.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный, индивидуальный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная	
Занятие № 30	В прыжках в глубину побуждать детей выполнять повороты на 90 гр. В разные стороны и с разной полетностью. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, правильно выполнять постановку ноги на середину стопы и захватывать рейку круговым хватом. В подвижной игре «Мяч через сетку» упражнять в использовании дугообразной траектории при перебрасывании мяча.	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная	
Занятие № 31	При лазанье по гимнастической стенке упражнять детей в слитном выполнении движений при подъеме и спуске. Развивать функцию равновесия при ходьбе и беге из обруча в обруч.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровьесберегающая Музыкальная	

		<p>В подтягивании на руках лежа на скамейке побуждать детей за одно подтягивание продвинуть туловище как можно дальше.</p> <p>В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять умение регулировать силу толчка при спрыгивании со скамейки высотой 30см. обратить внимание на способы подлезания в условиях, когда у детей руки пустые (бегут во двор) и когда заняты (несут зернышки).</p>			
	Занятие № 32	<p>Закреплять умение при лазанье по гимнастической стенке выполнять слитно действия при подъеме и спуске. Развивать функцию равновесия при ходьбе и беге из обруча в обруч.</p> <p>Упражнять в подтягивании на руках лежа на скамейке, привлекать внимание к прямому туловищу предлагать детям менять положение ног.</p> <p>В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять умение регулировать силу толчка при спрыгивании со скамейки высотой 30см, бегать легко, не наталкиваясь друг на друга.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
Февраль	Занятие № 33	<p>Упражнять детей в умении бросать мешочек вдаль. Привлекать внимание детей к переносу тяжести тела с одной ноги на другую при замахе и броске.</p> <p>Знакомить детей с переходом на соседний пролет гимнастической стенки приставным шагом боком: переставить ногу, перехватив рукой, приставить ногу, а затем руку.</p> <p>Упражнять детей в умении пользоваться подлезанием на ступнях без опоры на руки и на ладонях и коленях в зависимости от высоты препятствия.</p> <p>В подвижной игре «Самолеты» закреплять умение бегать легко, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, слушать сигнал. Упражнять в умении строиться в колонну, круг.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие	Упражнять детей в умении при броске одной рукой снизу	Объяснение, показ,	Групповой	Здоровьесберегающая

	№ 34	регулировать силу броска. Выполнять замах в зависимости от требований к дальности броска. Закреплять умение в прыжках в длину с места выполнять правильно толчок и приземление. мешочек вдаль. Привлекать внимание детей к переносу тяжести тела с одной ноги на другую при замахе и броске. В подвижной игре «Кролики» закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия, ориентироваться в пространстве.	подвижная игра	способ	Музыкальная
	Занятие № 35	Закреплять умение регулировать силу броска при прокатывании малого мяча. Закреплять умение в прыжках в длину с места выполнять правильно толчок и приземление, использовать замах для увеличения дальности прыжка. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 36	Закреплять умение подлезать по дугу высотой 60см на ступнях без рук, на ладонях и ступнях. Обратить внимание, каким способом подлезать легче и быстрее. Упражнять детей в слитном выполнении фаз прыжка в длину с места предложить детям самостоятельно оценить успешность выполнения задания. В подвижной игре «Мяч через сетку» развивать при метании согласованные действия рук и ног.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 37	Предложить детям определить, почему надо уметь подлезать по-разному; сказать как они могут подлезать и не задевать препятствие <sup>4</sup> отметить, на одинаковой ли высоте находятся красный и белый шнуры <sup>4</sup> ответить на вопрос: подлезая под какой шнур нужно ниже прогнуться? Упражнять детей в умении выполнять бег широкими шагами, пробегая из обруча в обруч. Знакомить детей с функцией маховой и толчковой ноги	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная

		при выполнении прыжков на одной ноге на месте, привлечь внимание детей к положению маховой ноги. В подвижной игре «Мяч через сетку» побуждать детей сильнее отталкивать большой мяч, используя движения ног.			
	Занятие № 38	Закреплять умение сохранять равновесие и регулировать силу толчка при спрыгивании с куба. Побуждать детей к оценке приземления. Упражнять детей в умении придавать точное направление малому мячу при прокатывании его одной рукой снизу по дорожке шириной 40см. В подвижной игре «Мыши в кладовой» приучать детей выполнять подлезание на ступнях без помощи рук, ступнях и ладонях в быстром темпе.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный, индивидуальный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 39	Упражнять детей в умении сохранять равновесие после поворота на 90 гр. При спрыгивании с куба высотой 25см; выпрыгивать выше вверх, приземляться легко на две полусогнутые ноги перекатом с носка на всю стопу. Закреплять умение придавать точное направление малому мячу при прокатывании его по дорожке шириной 30см. В подвижной игре «Быстро возьми!» упражнять детей в беге из и.п. стоя спиной к направлению движения.	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 40	При спрыгивании с куба закреплять умение приземляться мягко, сохраняя равновесие, регулировать силу толчка. Самостоятельно оценивать готовность к прыжку. Упражнять детей в умении подниматься на ступнях без помощи рук. В подвижной игре «Автомобили» закреплять умение отбивать большой мяч об пол, бегать легко, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, реагировать на зрительный сигнал.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
Март	Занятие	Закреплять умение передвигаться на ладонях и ступнях	Объяснение, показ,	Поточный	Здоровьесберегающая

	№ 41	<p>по наклонному скату, спускаться на ступнях при помощи рук.</p> <p>Закреплять умение при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий сохранять равновесие, туловище держать прямо.</p> <p>В подвижной игре «Автомобили» закреплять умение отбивать большой мяч об пол, бегать легко, не наталкиваясь друг на друга ориентироваться в пространстве, реагировать на зрительный сигнал.</p>	подвижная игра	способ	Музыкальная
	Занятие № 42	<p>Предложить детям определить способ подлезания на четвереньках для прокатывания большого мяча головой.</p> <p>При перебрасывание большого мяча в парах двумя руками от груди закреплять умение соблюдать точное направление, регулировать силу броска. Ловить мяч, захватывая его с боков.</p> <p>В подвижной игре «Куры и цыплята» закреплять умение в прыжках с продвижением вперед и спрыгивании со скамьи регулировать силу отталкивания, сохранять равновесие при приземлении.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный, фронтальный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 43	<p>Закреплять умение передвигаться на ладонях и коленях, на ладонях и ступнях в быстром темпе. Самостоятельно выбирать наиболее быстрый способ передвижения.</p> <p>Закреплять умение при перебрасывании в парах большого мяча двумя руками от груди соблюдать дугообразную траекторию, точное направление, ловить мяч, захватывая его с боков.</p> <p>В подвижной игре «Куры и цыплята» закреплять умение выполнять спрыгивание со скамьи с поворотом, приземляясь на две ноги, сохраняя равновесие.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 44	<p>Упражнять детей в передвижении на ладонях и коленях и на ступнях и ладонях в быстром темпе. Приучать переходить от подлезания к бегу.</p> <p>Развивать силу мышц рук при подтягивании на скамейке.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная

		В подвижной игре «Самолеты» закреплять умение бегать легко, используя все пространство, не наталкиваясь друг на друга.			
	Занятие №45	Упражнять детей в использовании взмаха рук для увеличения дальности полета в прыжках в длину с продвижением вперед. Развивать силу мышц рук при прокатывании набивных мячей. В подвижной игре «Котята и щенята» закреплять умение передвигаться на коленях и ступнях в быстром темпе, подниматься на гимнастическую стенку на 3 рейки от пола.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 46	Закреплять умение сочетать взмах руками с пружинистыми движениями ног при толчке и приземлении. Приучать детей перебрасывать большой мяч друг другу по дугообразной траектории. Закреплять умение принимать и.п. при броске от груди двумя руками. В подвижной игре «Котята и щенята» закреплять умение передвигаться на ладонях и ступнях в быстром темпе, подниматься до ленты (лазанье на 2-3 рейки) и спускаться по гимнастической стенке.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 47	Упражнять детей самостоятельно определять необходимой силы и амплитуды движения руками при выполнении прыжка через узкий и широкий ручей. Закреплять умение перебрасывать и ловить мяч в парах с отскоком от земли и без отскока, придавая точное направление и регулируя силу броска. В подвижной игре «Кто быстрее принесет кубик?» упражнять в умении передвигаться на ладонях и ступнях в быстром темпе, переходить от ползания к бегу. Закреплять умение выполнять ускорение.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 48	В прыжках в длину с места побуждать детей отталкиваться вперед-вверх, набирать высоту для полета.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная

		<p>Знакомить детей с траекторией полета мяча при броске в корзину одной рукой снизу. Закреплять умение согласовывать движения рук и ног.</p> <p>В подвижной игре «Кто быстрее принесет кубик?» упражнять в умении передвигаться на ладонях и ступнях в быстром темпе, переходить от ползания к бегу.</p>			
Апрель	Занятие № 49	<p>Закреплять умение отталкиваться энергично одновременно двумя ногами в прыжках с продвижением вперед.</p> <p>Закреплять умение принимать и.п. при метании в зависимости от величины предмета. Предложить детям забросить мяч в корзину одной рукой снизу, затем большой мяч двумя руками снизу.</p> <p>В подвижной игре «Цветные автомобили» приучать детей на установленный сигнал быстро менять направление в беге из и.п. стоя спиной к направлению движения.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 50	<p>Закреплять умение переходить с одного пролета гимнастической стенки на другой.</p> <p>Знакомить детей с приемом выполнения кругового замаха от груди двумя руками при перебрасывании большого мяча в парах.</p> <p>В подвижной игре «Кто быстрее принесет кубик?» упражнять в умении быстро подлезать с ходу.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 51	<p>Закреплять умение выполнять круговой замах при перебрасывании большого мяча двумя руками от груди, привлекать внимание к дугообразной траектории движения мяча при перелете.</p> <p>Упражнять детей в самостоятельном определении последовательности действий при выполнении перехода на высоте с одного пролета на другой.</p> <p>В подвижной игре «Бездомный заяц?» закреплять умение легко ориентироваться в пространстве, бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровьесберегающая Музыкальная

Занятие № 52	<p>Упражнять в умении придавать мячу точное направление при броске в горизонтальную цель. Согласовывать движения рук и ног при выполнении замаха двумя руками от груди.</p> <p>Учить детей вращать скакалку, согласовывать вращения с продвижением.</p> <p>В подвижной игре «Перелет птиц» закреплять умение влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее, не пропуская реек.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
Занятие №53	<p>Закреплять умение сочетать точное направление с энергичным броском при попадании большого мяча в корзину. Предложить детям назвать выбранный способ метания.</p> <p>Упражнять в умении выполнять прыжки через скакалку, вращать скакалку кистями рук, согласовывать вращение скакалки с прыжком.</p> <p>В подвижной игре «Перелет птиц» закреплять умение подниматься и спускаться по гимнастической лестнице.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
Занятие №54	<p>Упражнять детей в умении регулировать силу броска при попадании в корзину с расстояния 2-3 м.</p> <p>Закреплять умение выполнять прыжки через скакалку.</p> <p>В подвижной игре «Пастух и стадо» приучать детей самостоятельно пользоваться разными способами подлезания в соответствии с условиями игры в спокойной обстановке.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
Занятие №55	<p>Упражнять в умении выполнять переход с одного пролета на другой на середине гимнастической стенки.</p> <p>Закреплять умение принимать и.п. в зависимости от величины предмета при броске мяча в корзину одной рукой снизу, двумя руками снизу.</p> <p>В подвижной игре «Пастух и стадо» приучать детей самостоятельно пользоваться разными способами подлезания в соответствии с условиями игры в спокойной обстановке.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровьесберегающая Музыкальная



	Занятие №56	Упражнять детей в выполнении прыжков в длину с места. Привлечь внимание к отталкиванию вперед-вверх. Закреплять умение принимать и.п. в зависимости от величины предмета при броске мяча в корзину одной рукой снизу, двумя руками снизу. В подвижной игре «Пастух и стадо» приучать детей самостоятельно пользоваться разными способами подлезания в соответствии с условиями игры в спокойной обстановке.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ	Здоровьесберегающая Мыкальная
	Занятие №57	Закреплять умение при метании на дальность использовать дугообразную траекторию. Закреплять умение перелезть через бревно с ходу быстро, упором руками смягчать прикосновение туловища с бревном. В подвижной игре «Зайцы и волк» закреплять умение пользоваться прыжками с продвижением вперед на двух ногах в тревожной ситуации.		Фронтальный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
Май		Педагогическое обследование.	Тестовые задания		Здоровьесберегающая Музыкальная

### Планирование образовательной деятельности по образовательной области «Физическая культура»

Старшая группа

Месяц	№ п/п занятия	Цель	Методы и приемы	Форма организации	Интеграция образовательных областей
2	3	4	5	6	7
Сентябрь		Адаптация. Педагогическое обследование.	Тестовые задания		

Занятие № 1	<p>Формировать у детей представление о правильном положении головы и туловища при ходьбе.</p> <p>Упражнять детей в мягком приземлении на полусогнутые ноги на носки при подпрыгивании на месте на двух ногах. Закреплять умение бросать большой мяч перед собой и ловить его, захватывая с боков. Упражнять детей в подбрасывании и ловле мяча двумя руками 4-5 раз подряд.</p> <p>В подвижной игре «Волшебные елочки» закреплять умение принимать правильную осанку.</p>	Объяснение, показ игровое упражнение подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная Художественно-эстетическая
Занятие № 2	<p>Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе.</p> <p>Формировать слитность перехода от одного прыжка к другому при продвижении вперед. Закреплять умение мягко приземляться.</p> <p>Развивать перекрестную координацию в ползании.</p> <p>В подвижной игре «Волшебные елочки» приучать детей принимать позу в свободном передвижении.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
Занятие № 3	<p>Упражнять детей в умении сохранять правильную осанку при ходьбе. Обращать внимание на движение руками при ходьбе.</p> <p>Упражнять детей в подвижной игре «Подбрось – поймай, упасть не давай» в умении бросать мяч точно перед собой, ловить, захватывая его с боков.</p> <p>Закреплять с детьми принцип названий различных способов подлезания. Упражнять детей в умении менять положение головы в разных фазах выполнения подлезания.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Здоровьесберегающая Художественно-эстетическая
Занятие № 4	<p>Предложить детям самостоятельно оценить умение сохранять правильную осанку при ходьбе.</p> <p>Предложить детям определить, какие из знакомых способов подлезания пригодны для подлезания под шнур, подвешенный высоко, а какие – под шнур, опущенный низко.</p> <p>В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	

		выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед.			
	Занятие № 5	Закреплять умение принимать правильное исходное положение при выполнении прыжка в длину с места. Упражнять детей в мягком приземлении. Упражнять детей в умении самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты. В подвижной игре «Найди себе пару» развивать быстроту реакции на сигнал и умение ходить в парах враспынную, не наталкиваясь друг на друга.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Здоровьесберегающая Музыкальная Математическая
	Занятие № 6	Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол. Упражнять детей в правильной ловле мяча. В прыжках в длину с места закреплять умение энергично отталкиваться и сочетать толчок со взмахом рук. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Мы – веселые ребята».	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 7	Закреплять умение регулировать силу толчка при выполнении прыжков в длину с места с помощью рук. Упражнять детей в умении сочетать движение рук и ног в подбрасывании и отбивании мяча. В подвижной игре «Мы – веселые ребята» приучать детей действовать точно по сигналу. В беседе обращать внимание на предупреждение нарушения осанки.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ Фронтальный способ	Здоровьесберегающая Математическая
Октябрь	Занятие № 8	Закреплять умение бросать большой мяч от груди двумя руками. Знакомить с выполнением кругового замаха при метании. Упражнять детей в согласовании движений рук и ног при замахе и броске. Упражнять детей в ползании на ладонях и коленях между шнурами. В подвижной игре «Мы – веселые ребята» приучать детей без напоминания принимать правильное исходное положение для бега.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Здоровьесберегающая Музыкальная Художественно-эстетическая

	Занятие № 10	Упражнять детей в умении пользоваться круговым замахом при выполнении метания большого мяча вдаль. Ознакомить детей с пролезанием в обруч боком. Определить последовательность действий: встать к обручу боком, перенести ногу в обруч, перекатиться и выпрямиться. В подвижной игре «Мы - веселые ребята» упражнять детей в быстром ускорении.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой Индивидуальный способ	Здоровьесберегающая Социально-личностное
	Занятие № 11	Закреплять умение пролезать в обруч боком. Упражнять детей в умении выполнять сильный бросок при метании большого мяча на дальность. В подвижной игре «Караси и щука» приучать детей выполнять подлезание с ходу, выбирая способы подлезания в зависимости от высоты.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный способ Фронтальный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 12	В прыжках с доставкой до предмета научить детей определять место толчка. Упражнять детей в отбивании и ловле после отскока от пола большого мяча в парах. Упражнять детей в выполнении быстрого подлезания на ступнях без рук и на ладонях и коленях в подвижной игре «Караси и щука».	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ Поточный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная Математическая
Ноябрь	Занятие № 13	Учить детей отбивать мяч от пола ладонью. Закреплять умение передвигаться по наклонному скату различными способами. В подвижной игре «Ловишки» упражнять детей в правильной ловле убегающих (только дотрагиваться).	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ, поточный способ	Здоровьесберегающая Художественно-эстетическая
	Занятие № 14	Закреплять приемы ведения мяча на месте. Обратить внимание на регулирование силы отталкивания при отбивании. Развивать умение отбивать мяч в определенном ритме. Упражнять детей в умении ползать различными способами между кубиками на ладонях и коленях, по дорожке на ступнях и ладонях. В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная Математическая

		быстром продвижении прыжками на двух ногах.			
	Занятие № 15	Упражнять детей в ведении мяча на месте. Обратить внимание на отбивание мяча сбоку. Предложить детям отбивать мяч правой и левой рукой. Закреплять последовательность выполнения прыжков в глубину, особое внимание обратить на приземление. В подвижной игре «Кот и мыши» учить детей выбирать свободное место для подлезания, приучать их ориентироваться в пространстве на ходу.	Объяснение, показ игровое упражнение подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 16	Предложить детям рассказать о последовательности движений в прыжках в глубину. Закреплять правильность выполнения приземления и и.п. Упражнять детей в умении сочетать перешагивание через предметы с подлезанием на ступнях без рук и на ладонях и коленях. Побуждать детей быстро переходить к выполнению подлезания разными способами. В подвижной игре «Мы - веселые ребята» упражнять детей в выборе способа бега в зависимости от местонахождения водящего.	Объяснение, показ игровое упражнение подвижная игра	Поточный способ	Здоровьесберегающая
	Занятие № 17	Закреплять умение выполнять бег из и.п. стоя спиной к направлению движения. Упражнять детей в умении принимать правильное и.п. и замах при бросании мешочка в обруч. В подвижной игре «Кот и мыши» приучать детей быстро выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
Декабрь	Занятие № 18	Упражнять детей в умении быстро начинать бег из положения стоя спиной к направлению движения. Закреплять умение метать мелкие предметы вдаль. Знакомить детей с подлезанием на предплечьях и коленях. В подвижной игре «Мы - веселые ребята» закреплять умение быстро переходить от прыжков на месте к бегу.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровьесберегающая

Занятие № 19	<p>Упражнять детей в выполнении энергичного замаха при метании мешочка вдаль одной рукой снизу. Обратить внимание на перенос центра тяжести с одной ноги на другую.</p> <p>Закреплять умение пользоваться разными способами подлезания в зависимости от высоты.</p> <p>Упражнять детей в подвижной игре «Мы - веселые ребята» в быстром переходе от прыжков к бегу.</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная Художественно-эстетическая
Занятие №20	<p>Учить детей изменять направление толчка при прыгивании с предмета. Предложить детям прыгивать в плоский обруч, лежащий спереди, слева, справа.</p> <p>Упражнять детей в сочетании замаха и броска при метании мешочка вдаль одной рукой снизу.</p> <p>В подвижной игре «Парные перебежки» приучать детей быстро набирать скорость.</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
Занятие № 21	<p>Закреплять умение выполнять подтягивание на скамейке с помощью рук. Развивать силу мышц рук.</p> <p>Упражнять детей в регулировании силы отталкивания в зависимости от задания при прыгивании.</p> <p>Упражнять детей в правильном захватывании рейки при выполнении лазанья.</p> <p>В подвижной игре «Перемени предмет» упражнять детей в выполнении ускорения.</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Здоровьесберегающая Математическая
Занятие № 22	<p>Упражнять детей в правильном захватывании рейки при лазанье.</p> <p>Упражнять детей в подтягивании на скамейке лежа на животе с помощью рук.</p> <p>Упражнять детей в подвижной игре «Перемени предмет» в умении выполнять ускорение.</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
Занятие № 23	<p>По интересам детей</p> <p>Предложить детям самостоятельно выбрать физические упражнения для выполнения после разминки.</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра		Здоровьесберегающая Музыкальная
Занятие	Упражнять детей в умении ходить и бегать широкими и	Объяснение, показ,		Здоровьесберегающая

	№ 24 (свежем на воздухе)	семенящими шагами. Развивать умение выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед на передней части стопы. Выполнять прыжки, мягко опускаясь на полусогнутые ноги. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» упражнять детей в умении выполнять подлезание на ступнях без опоры на руки в быстром темпе.	игровое упражнение, подвижная игра		Художественно-эстетическая
	Занятие №25 (свежем на воздухе)	Приучать детей выполнять скольжение по ледяной дорожке на полусогнутых ногах, сохраняя равновесие. Ознакомить детей с содержанием и правилами игры «Бездомный заяц». Упражнять в беге в быстром темпе.	Объяснение, показ, подвижная игра		Здоровьесберегающая Музыкальная Художественно-эстетическая
Январь	Занятие № 26	Физкультурный досуг «Ура! Зимние каникулы!»	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра		Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 27 (на воздухе)	Упражнять детей в умении сохранять равновесие при передвижении по скользкой поверхности. Закреплять умение прицельно выполнять бросок при попадании в движущуюся цель, выбирать наиболее подходящий момент, регулировать силу броска. В подвижной игре «Кто быстрее принесет льдинку?» упражнять детей в быстром беге зигзагом.	Объяснение, показ, подвижная игра		Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 28	Закреплять у детей навыки ведения мяча правой и левой рукой. Совершенствовать умение детей подтягиваться в положении лежа, хватом скрестно на гимнастической скамейке. Продолжить работу по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия. В подвижной игре «Собери венок» воспитывать у детей чувство товарищества, взаимовыручки, поддерживать дух честного соревнования.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 29	Определить уровень освоения прыжка в длину с места. Отметить количественные и качественные показатели выполнения. Оценить правильность выполнения и результативность	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровьесберегающая Музыкальная

		метания вдаль мешочка (снизу одной рукой). Обратить внимание на правильность принятия исходного положения и выполнения замаха. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.			
	Занятие № 30	Знакомить детей с подготовительной фазой в прыжках в длину с места: подняться на носки, руки вверх, присесть, отвести руки назад. Упражнять детей в умении вести мяч по прямой. Упражнять детей в перебрасывании и ловле мяча в парах. В подвижной игре «Чья команда быстрее пробежит к флажку?» упражнять детей в быстром подлезании. Способ подлезания дети выбирают самостоятельно. Отметить удачные действия детей.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ Поточный	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 31	Закреплять слитное выполнение всех элементов в прыжках в длину с места. Формировать у детей представление о перекрестной координации. Знакомить детей с забрасыванием большого мяча в вертикальную цель от головы двумя руками.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
Февраль	Занятие № 32	Знакомить детей с функциями толчковой и маховой ноги при выполнении прыжка на одной ноге. Упражнять детей в умении находить место для отталкивания при подпрыгивании с доставанием до предмета. Упражнять детей в ведении и забрасывании большого мяча в баскетбольную корзину. В подвижной игре «Наседка и цыплята» упражнять детей в быстрой ориентировке в пространстве при нахождении свободного места для подлезания.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ, поточный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 33	Упражнять детей в выполнении прыжков на одной ноге с продвижением вперед. Знакомить детей с броском от головы двумя руками при метании большого мяча вдаль. Упражнять детей в умении сохранять равновесие при ходьбе	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный, Групповой способ	Здоровьесберегающая Музыкальная



		по узкой гимнастической скамейке. Упражнять детей в умении ориентироваться и выбирать нужный способ подлезания в подвижной игре «Чья команда быстрее пробежит к флажку?».			
Занятие № 34	В прыжках с места на предметы приучать детей подтягивать ноги к животу. В упражнении с малым мячом развивать у детей умение перебрасывать мяч из руки в руку. Упражнять детей в правильном хвате за рейку в лазанье чередующимся шагом. Упражнять детей в беге с увертыванием, мягком приземлении при спрыгивании в игре «Выше ноги от земли».	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровьесберегающая Музыкальная	
Занятие № 35	Приучать детей при перебрасывании мяча из руки в руку сочетать движения рук и ног. В запрыгивании побуждать детей выполнять энергичный замах руками. Упражнять детей в перекрестной координации при ползании между рейками гимнастической лестницы. В подвижной игре «Кто скорее пробежит к флажку?» упражнять детей в умении готовиться к бегу и выполнять ускорение.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная	
Занятие № 36	Приучать детей принимать правильное и.п. при лазанье по гимнастической стенке перекрестной координацией. Закреплять умение энергично отталкивать предмет грудью при метании двумя руками, согласовывать движения рук и ног. Закреплять умение выполнять энергичный толчок при спрыгивании с поворотом на 90°. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту» приучать детей понимать цель двигательной задачи и решать ее целесообразным образом.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ, посменный	Здоровьесберегающая Музыкальная	
Занятие № 37	Упражнять детей в использовании перекрестной координации при лазанье по гимнастической стенке. В прыжках в высоту с разбега учить детей отталкиваться	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный, индивидуальный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная	

		<p>одной ногой, а приземляться одновременно на две ноги, сохраняя равновесие.</p> <p>Упражнять детей в энергичном отталкивании набивного мяча при бросании вдаль. Побуждать детей включать замах для увеличения силы броска.</p> <p>В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» упражнять детей в умении передвигаться боком, спиной, увертываясь от ловишки.</p>			
	Занятие № 38	<p>Упражнять детей в умении отталкиваться одной ногой и приземляться на две ноги в прыжках в высоту с разбега.</p> <p>Развивать у детей умение определять время броска при метании в движущуюся цель. Упражнять в умении бросать снизу одной рукой. Закреплять умение правильно принимать нужное и. п.</p> <p>Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке, используя перекрестную координацию.</p> <p>Упражнять детей в беге с увертыванием различными способами в игре «Ловишка, бери ленту!»</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ, посменный	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 39	<p>В прыжках в высоту с разбега приучать детей слитно выполнять разбег и толчок одной ногой.</p> <p>Упражнять детей в умении выбирать разные способы подлезания в зависимости от высоты препятствия.</p> <p>Упражнять детей в умении выполнять бег из исходного положения стоя спиной к направлению движения в игре «Два Мороза».</p> <p>Приучать детей регулировать скорость броска с учетом скорости движущегося объекта (забросить в кузов движущейся машины).</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
Март	Занятие № 40	<p>В прыжках в длину с разбега упражнять детей в умении отталкиваться одной ногой, а приземляться на две ноги.</p> <p>Упражнять детей в умении самостоятельно выполнять бросок в движущуюся цель: определять время, скорость и направление броска.</p> <p>Развивать быстроту реакции на сигнал и скорость бега в игре</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ, фронтальный	Здоровьесберегающая Музыкальная

		«Не оставайся на полу».			
Занятие № 41	Закреплять умение выполнять прыжки в длину с разбега. Побуждать детей отталкиваться вперед-вверх. Развивать умение сохранять равновесие стоя на одной ноге с выполнением движения. Знакомить детей с выполнением замаха из-за головы двумя руками при метании большого мяча вдаль.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный, поточный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная	
Занятие № 42	Упражнять детей в согласовании движений ног, рук и туловища в броске большого мяча из-за головы двумя руками. Упражнять детей в слитном выполнении разбега и толчка в прыжках в длину с разбега. В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестной координации.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная	
Занятие № 43	Побуждать детей к энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места. Развивать у детей умения выполнять бросок двумя руками в баскетбольное кольцо с ходу, самостоятельно выбирать способ броска. Развивать силу мышц рук при выполнении подтягивания на скамейке. Познакомить с правилами и содержанием подвижной игры «Хитрая лиса».	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровьесберегающая Музыкальная	
Занятие №44	Упражнять детей в правильном выполнении прыжка в длину с места. Развивать умение балансировать при передвижении по шатающейся поверхности. Знакомить детей с ползанием по-пластунски, обратить внимание на координацию движений рук и ног. В подвижной игре «Мяч по кругу» упражнять детей в точном перебрасывании и ловле мяча.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная	
Занятие № 45	Упражнять детей в правильном выполнении прыжка в высоту с разбега, обратить внимание на сохранение	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная	

		<p>равновесия при приземлении.</p> <p>Закреплять умение пользоваться перекрестной координацией в ползании по-пластунски.</p> <p>В подвижной игре «Мяч по кругу» развивать умение распределять внимание на два движущихся объекта.</p>			
	Занятие № 46	<p>Развивать умение воспринимать показанное движение и точно передавать его при исполнении.</p> <p>Упражнять детей в выполнении прыжка в высоту с разбега.</p> <p>Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестной координации.</p> <p>Знакомить детей с замахом вперед и вверх при бросании мешочка вдаль (обратить внимание на перенос центра тяжести, согласовывать движений рукой с переносом центра тяжести).</p> <p>В подвижной игре «Чья команда быстрее разгрузит баржу с арбузами?» развивать точность соблюдения направления при броске.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 47	<p>Упражнять детей в сочетании замаха и броска при выполнении метания вдаль предмета малого размера.</p> <p>Развивать у детей умения группироваться и выпрямляться в разных фазах прыжка, сохранять равновесие при приземлении. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами.</p> <p>В подвижной игре «Пятнашки» формировать умение согласовывать свои действия с водящим.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие №48	Повторить занятие №47			Здоровьесберегающая Музыкальная
Апрель	Занятие № 49	<p>Упражнять детей в энергичном выполнении толчка с использованием взмаха руками при запрыгивании.</p> <p>Развивать у детей глазомер и регуляцию силы броска при сбивании маленьким предметом. Закреплять умение выполнять слитно замах и бросок с использованием переноса центра тяжести с одной ноги на другую.</p> <p>Приучать детей ползать по-пластунски для преодоления</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная

		препятствий. 4. В подвижной игре «Пожарные на учениях» упражнять детей в быстром лазанье с использованием перекрестной координации.			
Занятие № 50	Упражнять детей в сохранении равновесия при перемещении по узкой рейке, соблюдая правильную осанку. Развивать умение регулировать силу броска при сбивании предметов. Упражнять детей в правильном выполнении прыжков в длину с разбега. Оценивать траекторию полета. В подвижной игре «Пожарные на учениях» упражнять детей в умении переходить от подлезания к лазанью.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ, индивидуальный	Здоровьесберегающая Музыка	
Занятие № 51	Упражнять детей в умении регулировать силу броска при сбивании предмета. Развивать функцию равновесия при ходьбе по скамейке. В подвижной игре «Пожарные на учениях» упражнять детей в быстром подлезании и лазанье.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная	
Занятие № 52	Учить детей сочетать вращение короткой скакалкой с прыжком. Развивать у детей самостоятельность в действиях с мячом. Упражнять детей в пролезании в обруч разными способами. В подвижной игре «Волк во рву» уметь выбирать место и время для выполнения прыжка. Закреплять умение пользоваться прыжком в длину с разбега в игровой ситуации.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровьесберегающая Музыкальная	
Занятие №53	В перебрасывании большого мяча через сетку упражнять детей в использовании амплитуды вперед-вверх. Для энергичного перебрасывания применять сочетание движений рук и ног. В прыжках через короткую скакалку сочетать вращение и подпрыгивание. В подвижной игре "Волк во рву" упражнять детей в использовании прыжка в длину с разбега.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровьесберегающая Музыкальная	
Занятие	Знакомить детей с содержанием и правилами игры	Объяснение, показ,	Групповой ,	Здоровьесберегающая	

	№54	«Мышеловка». Разучить с детьми выполнение кругового замаха при метании вдаль малого предмета из-за плеча одной рукой. Развивать у детей умение энергично отталкиваться при подпрыгивании на месте на двух ногах.	подвижная игра	фронтальный способ	Музыкальная
	Занятие №55	Упражнять детей в выполнении прыжков в высоту с разбега. Закреплять умение выполнять круговой замах в метании мешочка вдаль. Закреплять умение принимать правильное исходное положение. Развивать умение использовать перекрестную координацию при лазанье на гимнастической стенке.	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие №56	Упражнять детей в умении выполнять прыжок в длину с разбега. Развивать силу мышц рук при бросании набивного мяча. Закреплять умение энергично отталкивать предмет. З Развивать умение пользоваться перекрестной координацией при лазанье по шаткой опоре. В подвижной игре «Охотник И утки» упражнять детей в попадании в движущуюся цель и развивать увертливость в беге.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
Май		Педагогическое обследование.	Тестовые задания		

**Планирование образовательной деятельности по образовательной области «Физическая культура»**  
Подготовительная группа

<b>Месяц</b>	<b>№ п/п занятия</b>	<b>Цель</b>	<b>Методы и приемы</b>	<b>Форма организации</b>	<b>Интеграция образовательных областей</b>
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Сентябрь		Адаптация. Педагогическое обследование.	Тестовые задания		
Октябрь	Занятие № 1	Предложить детям назвать правильное положение головы и туловища при ходьбе. Упражнять детей в умении мягко приземляться на полусогнутые ноги в подпрыгиваниях на месте с разной силой отталкивания. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой выше и правильно ловить его. Сочетать движения рук и ног. В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять в лазанье, не пропуская реек.	Объяснение, показ игровое упражнение подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная Художественно-эстетическая

	Занятие № 2	<p>Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе.</p> <p>Упражнять детей в умении выполнять слитно прыжки при продвижении вперед, регулировать силу отталкивания в соответствии с заданиями. Закреплять умение мягко приземляться.</p> <p>Развивать перекрестную координацию в ползании.</p> <p>Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Перелет птиц». Упражнять детей в умении выполнять лазанье, не пропуская реек.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 3	<p>Упражнять детей в умении регулировать силу толчка в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой, ловить его, сочетая движения рук и ног.</p> <p>Закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия.</p> <p>В подвижной игре «Перелет птиц» упражнять детей в умении лазать с использованием перекрестной координации.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ Поточный способ	Здоровьесберегающая Художественно-эстетическая
	Занятие № 4	<p>Упражнять детей в умении подбрасывать малый мяч одной рукой и ловить его той же рукой; перебрасывать мяч из одной руки в другую.</p> <p>В прыжках через валик упражнять детей в отталкивании одновременно двумя ногами и мягком приземлении.</p> <p>Развивать у детей умение самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия.</p> <p>В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять детей лазанье с использованием перекрестной координации.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ Поточный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 5	<p>Закреплять умение выполнять прыжок в длину с места.</p> <p>Привлечь внимание детей к выполнению замаха для увеличения дальности полета.</p> <p>Приучать детей самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия.</p> <p>Стремиться выполнить подлезание с ходу.</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная



		В подвижной игре «Догони свою пару» упражнять детей в умении принимать и. п. и быстро набирать скорость бега.			
	Занятие № 6	Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол и ведении его по прямой. В прыжках в длину с места упражнять детей в слитном выполнении замаха и отталкивания. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Коршун и наседка».	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 7	В прыжках в длину с места побуждать детей выполнять движение на пределе своих возможностей. Упражнять детей в умении вести мяч между предметами, меняя скорость движения при ведении мяча. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» закреплять умение выбирать способ подлезания, быстро переходить от бега к подлезанию.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Здоровьесберегающая Математическая
	Занятие № 8	Упражнять детей в правильной ловле и точном бросании большого мяча. Оценить согласованность действий рук и ног. Закреплять умение лазать с использованием перекрестной координации при подъеме и спуске по гимнастической стенке. В подвижной игре «Перемени предмет» закреплять умение быстро набирать скорость и проявлять ловкость при смене предметов.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие №9	Повторить занятие №8			
Ноябрь	Занятие № 10	Упражнять детей в умении сочетать ведение мяча и забрасывание его в баскетбольную корзину от головы двумя руками или от груди двумя руками. Закреплять умение пролезать в обруч, выполняя последовательно цепь действий: перенести ногу через обруч на другую сторону, перенести центр тяжести на эту	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровьесберегающая Социально-личностная

		<p>ногу. Формировать слитное выполнение всех движений.</p> <p>Развивать равновесие при ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки.</p> <p>В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» упражнять детей в умении передвигаться спиной вперед, боком.</p>			
Занятие № 11 (сюжетное)	<p>Дорожное движение</p> <p>Закреплять умение вести мяч, перемещаясь в разном темпе.</p> <p>Закреплять знание правил дорожного движения.</p>	Объяснение, показ игровое упражнение подвижная игра		Здоровьесберегающая Музыкальная	
Занятие № 12	<p>Развивать умение определять место для отталкивания в прыжках в высоту с разбега.</p> <p>Развивать умение согласовывать отбивание и ловлю мяча при действиях в паре.</p> <p>В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» упражнять детей в умении действовать разумно, передвигаясь боком, спиной вперед в зависимости от ситуации.</p>	Объяснение, показ игровое упражнение подвижная игра	Фронтальный способ Поточный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная Математическая	
Занятие № 13	<p>Закреплять умение в прыжках в высоту с разбега использовать разбег для увеличения силы толчка, выполнять слитно разбег и толчок. Оценить правильность положения туловища при приземлении.</p> <p>Упражнять детей в умении самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия и их роста. Приучать выполнять подлезание быстро с ходу.</p> <p>В подвижной игре «Перебрось мяч через сетку» упражнять детей в умении бросать мяч с разной силой с учетом расстояния, выпускать мяч по дугообразной траектории.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Здоровьесберегающая	
Занятие № 14	<p>Закреплять умение вести мяч и передавать его на ходу партнеру, ловить мяч с отскоком от земли и без отскока.</p> <p>Развивать у детей силу отталкивания в прыжках на скамейку. Закреплять выполнение группировки.</p> <p>В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять детей в лазанье с использованием перекрестной координации в быстром темпе, не пропуская реек.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный, посменный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная Математическая	

Занятие № 15	<p>Упражнять детей в ведении и забрасывании мяча в баскетбольное кольцо.</p> <p>Развивать силу отталкивания при запрыгивании на гимнастическую скамейку, покрытую матом. Оценить умение выполнять группировку при запрыгивании.</p> <p>Упражнять детей в умении ползать по-пластунски, используя перекрестную координацию.</p> <p>В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять в лазанье быстрым темпом, не пропуская реек.</p>	Объяснение, показ игровое упражнение подвижная игра	Поточный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
Занятие № 16	<p>Упражнять детей в умении лазать по гимнастической стенке перекрестной координацией, переходя с одного пролета на другой.</p> <p>Закреплять умение слитно выполнять замах и толчок в прыжках в длину с места.</p> <p>Развивать у детей самостоятельность в выборе позы при подтягивании на скамейке лежа на животе.</p> <p>В подвижной игре «Мяч водящему» упражнять детей в точном бросании и ловле мяча, в умении быстро после броска освобождать место партнерам.</p>	Объяснение, показ игровое упражнение подвижная игра	Поточный, индивидуальный способ	Здоровьесберегающая Художественно-эстетическая
Занятие № 17	<p>Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке перекрестной координацией с переходом сверху на другой пролет.</p> <p>В прыжках в длину с места побуждать детей отталкиваться вперед-вверх.</p> <p>Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, выполняя мах прямой ногой вперед (под углом 90гр).</p> <p>Закреплять умение ловить и бросать мяч, соблюдая направление и силу отталкивания в игре «Мяч водящему».</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
Занятие №18	Повторить занятие №17			

Декабрь	Занятие № 19	<p>Упражнять детей в умении начинать бег из разных исходных положений (стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, сидя ноги скрестно).</p> <p>Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет слева и справа.</p> <p>Развивать равновесие при ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки.</p> <p>Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Охотники и звери».</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой, поточный способ	Здоровьесберегающая
	Занятие № 20	<p>Знакомить детей с быстрым переходом из положения лежа на животе к бегу.</p> <p>В прыжках в высоту с разбега упражнять детей в умении определять место для отталкивания, слитно выполнять разбег и отталкивание.</p> <p>Упражнять детей в умении выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия и их роста.</p> <p>В подвижной игре "Охотники и звери» развивать умение выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели (цель близко или далеко; метать снизу или от плеча).</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная Художественно-эстетическая
	Занятие №21	<p>Упражнять детей в умении быстро начинать бег из положения лежа на животе.</p> <p>Закреплять умение правильно выполнять все составные элементы прыжка в высоту с прямого разбега, добиваться слитности их выполнения.</p> <p>Развивать у детей быстроту действий при подлезании под дуги разной высоты.</p> <p>В подвижной игре «Охотники и звери» упражнять детей в умении прицельно выполнять метание.</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 22	<p>Упражнять детей в умении вести мяч правой и левой рукой и забрасывать его в баскетбольное кольцо.</p> <p>Развивать способность сохранять равновесие на гимнастической скамейке, выполняя приседание и поворот</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Здоровьесберегающая Математическая

		на 90гр. В прыжках через набивные мячи развивать силу отталкивания и выполнять прыжки слитно. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Ловля обезьян». Упражнять в быстром лазанье на высоту.			
	Занятие № 23	Упражнять детей в умении вести мяч правой и левой рукой и забрасывать его в баскетбольное кольцо с расстояния 2 и 3 м. Закреплять умение выполнять толчок двумя ногами в определенном направлении при спрыгивании со скамейки. Упражнять детей в использовании перекрестной координации при ползании по полу и скамейке. В подвижной игре «Ловля обезьян» упражнять детей в быстром лазанье по гимнастической стенке и веревочной лестнице.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 24	Закреплять умение выполнять круговой замах при метании вдаль из-за плеча одной рукой. При спрыгивании побуждать детей выпрыгивать вверх, увеличивать силу отталкивания. Упражнять детей в умении пользоваться перекрестной координацией при ползании на предплечьях и коленях. В подвижной игре «Перемени предмет» упражнять детей в быстром беге, используя ускорение короткими шагами.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный, поточный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 25	Упражнять детей в умении выполнять круговой замах при метании вдаль мешочков, шишек. Обратит внимание, какой предмет летит дальше и почему. Упражнять детей в энергичном отталкивании при спрыгивании, приучать регулировать силу отталкивания с учетом расстояния, развивать умение сохранять равновесие при приземлении. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» упражнять детей в умении передвигаться боком, спиной вперед, экономить силы с учетом действий ловишки.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный, Поточный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие	Развивать у детей силу отталкивания при бросании	Объяснение, показ,	Групповой	Здоровьесберегающая

	№26	набивного мяча. Приучать выбрасывать предмет вперед-вверх. В прыжках в длину с места побуждать детей выполнять энергичный замах руками для увеличения силы толчка. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» развивать умение самостоятельно организовывать и проводить игру.	подвижная игра	способ	Музыкальная Художественно-эстетическая
Январь	Занятие № 27	Развивать у детей умение проводить знакомые развивающие упражнения со сверстниками. Предложить детям самостоятельно выбрать движения для занятия, готовить условия для их выполнения. Формировать умение организовываться для совместного выполнения знакомых физических упражнений. Поручить организацию и проведение выбранной игры детям.	Объяснение, показ, подвижная игра		Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 28	Развивать у детей умение проводить знакомые развивающие упражнения со сверстниками. Предложить детям самостоятельно выбрать движения для занятия, готовить условия для их выполнения. Формировать умение организовываться для совместного выполнения знакомых физических упражнений. Поручить организацию и проведение выбранной игры детям.	Объяснение, показ, подвижная игра		Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 29	Уточнить с детьми выполнение броска от груди с замахом при метании вдаль набивного мяча. В прыжках в длину с разбега закреплять отталкивание одной ногой, приземление одновременно на две ноги. Упражнять детей в умении выполнять подлезание с ходу под дуги и шнуры, выбирать способ подлезания с учетом их роста. Знакомить детей с содержанием и правилами игры "Два Мороза». Развивать ловкость, увертливость.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ, посменный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 30	При метании набивного мяча вдаль побуждать детей к достижению хорошего результата, закреплять согласованность действий руками и ногами при метании.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ, посменный	Здоровьесберегающая Музыкальная

		<p>В прыжках в длину с разбега привлекать внимание детей к отталкиванию вперед-вверх, побуждать выпрыгивать вверх.</p> <p>В подвижной игре «Чья команда быстрее построится дворец?» упражнять детей в умении бегать быстро, не наталкиваясь друг на друга.</p>		способ	
	Занятие № 31	<p>Упражнять детей в бросании мяча партнеру на заданное расстояние и в определенном направлении. Закреплять правильную ловлю мяча захватом с боков.</p> <p>Оценить правильность выполнения прыжка в длину с места и количественные показатели.</p> <p>В подвижной игре «Ловля обезьян» закреплять умение быстро переходить от бега к лазанью. Привлечь внимание к точности передачи движений, показанных ловцами.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 32	<p>Упражнять детей в перебрасывании и ловле большого мяча; уметь быстро реагировать на летящий мяч, выполнять дополнительные движения вперед, в сторону, назад.</p> <p>Оценить правильность выполнения прыжков в высоту с разбега, количественные показатели.</p> <p>В подвижной игре «Ловля обезьян» развивать способность быстро выполнять лазанье пере крестной координацией.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный, поточный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
Февраль	Занятие № 33	<p>Развивать силу толчка; в прыжках на мат с разбега закреплять умение выполнять толчок одной ногой, а приземляться на две.</p> <p>Приучать детей быстро переходить от подлезания к лазанью с использованием перекрестной координации.</p> <p>Упражнять в выполнении перехода с одного пролета гимнастической стенки на другой.</p> <p>В подвижной игре «В чьей команде меньше мячей?» обратить внимание детей на преимущество бросков издали перед бегом с мячом к сетке.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 34	<p>В прыжках на мат с разбега побуждать детей выносить руки вперед для наклона туловища вперед и выполнения</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровьесберегающая Музыкальная

		<p>группировки.</p> <p>2.Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке, в умении сочетать подлезания разными способами с лазаньем.</p> <p>В подвижной игре «8 чьей команде меньше мячей?» проговорить возможные варианты для быстрого перебрасывания мяча. Если мяч улетел далеко и до сетки его добросить невозможно, следует объединиться с ребенком, стоящим ближе к сетке, и перебросить мяч ему; можно не бегать за одним мячом, а примерно распределить территорию и охранять ее от мячей; также необходимо подумать, кого из участников команды поставить ближе к сетке, а кого - дальше от нее.</p>			
	Занятие № 35	<p>Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и ловить маленький мяч двумя руками и одной.</p> <p>Согласовывать движения рук и ног.</p> <p>Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе по качающейся скамейке.</p> <p>Развивать умение выбирать способ подлезания с учетом высоты препятствия и своего роста.</p> <p>В подвижной игре «Мы - веселые ребята» упражнять в умении начинать быстрый бег из и. п. стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, лежа на животе.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 36	<p>Развивать умение выполнять бросок от плеча одной рукой с замахом и без него при попадании в вертикальную цель (большой мяч, подвешенный в сетке).</p> <p>В прыжках в высоту с разбега упражнять детей в умении сочетать разбег и толчок. Оценить умение определять место для отталкивания и выполнение группировки при приземлении.</p> <p>В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» закреплять умение передвигаться разными способами, действовать целесообразно и экономно.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный, посменный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие	Упражнять детей в метании маленьким мячом в	Объяснение, показ,	Групповой	Здоровьесберегающая



	№ 37	<p>вертикальную цель. Развивать умение регулировать силу броска в зависимости от расстояния до цели.</p> <p>В прыжках в высоту с разбега обратить внимание на выпрыгивание вверх в толчке, вынос рук вперед для сохранения равновесия.</p> <p>Знакомить детей с выполнением кувырка вперед.</p> <p>В подвижной игре «Кот и мыши» упражнять детей в умении выполнять подлезание с ходу разными способами с учетом высоты препятствия.</p>	подвижная игра	способ	Музыкальная
	Занятие № 38	<p>Предложить детям самостоятельно выбрать предмет для метания (маленький мяч, деревянный шарик, теннисный мяч или мешочек) при попадании в вертикальную цель (большой мяч, подвешенный в сетке).</p> <p>Закреплять умение выполнять кувырок вперед, следить за выполнением плотной группировки.</p> <p>В прыжках в высоту с разбега развивать умение преодолевать препятствие с ходу.</p> <p>В подвижной игре «Мыши в кладовой» упражнять детей в умении последовательно пользоваться разными способами подлезания.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой, индивидуальный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 39	<p>В прыжках в длину с разбега вырабатывать слитность выполнения разбега и толчка.</p> <p>Упражнять детей в выполнении кувырка вперед.</p> <p>Закреплять умение выполнять метание в вертикальную цель (большой мяч в сетке) различными предметами с разного расстояния.</p> <p>В подвижной игре «Лиса в курятнике» упражнять детей в умении быстро переходить от подлезания к лазанью.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	поточный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 40	<p>Упражнять детей в выполнении прыжка в длину с разбега.</p> <p>Побуждать детей отталкиваться вперед-вверх, взлетать после толчка.</p> <p>Развивать умение резко выпускать предмет при метании вдаль.</p> <p>Упражнять детей в быстроте выполнения подлезания</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная

		<p>боком в обруч.</p> <p>В подвижной игре "Лиса в курятнике» развивать умение влезать быстро на гимнастическую стенку, веревочную лестницу.</p>			
Март	Занятие № 41	<p>В прыжках в длину с разбега побуждать детей к выполнению энергичного толчка, слитному выполнению разбега и толчка.</p> <p>Упражнять детей в умении выбирать способ для быстрого подлезания под препятствия разной высоты.</p> <p>Знакомить с содержанием и правилами игры «Ловишки с мячом». Приучать водящих готовиться к выполнению метания.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 42	<p>Упражнять детей в выполнении группировки при запрыгивании на скамейку. Развивать умение сохранять равновесие при спрыгивании с поворотом на 180 и 90°.</p> <p>Упражнять в быстром переходе к подлезанию разными способами.</p> <p>В подвижной игре «Ловишки с мячом» закреплять умение готовиться к броску заранее, развивать прицельность при попадании в неподвижную цель.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 43	<p>Закреплять умение выполнять ведение мяча и забрасывание его в баскетбольное кольцо.</p> <p>Развивать способность лазать с использованием перекрестной координации, переходя с одного пролета на другой.</p> <p>Упражнять детей в выполнении кувырка вперед.</p> <p>Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Лягушки и цапли». Упражнять в мягком выполнении запрыгивания.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 44	<p>Упражнять детей в ведении и передаче мяча партнеру.</p> <p>Закреплять умение бросать мяч от головы двумя руками, сочетая движения рук и энергичное выпрямление ног.</p> <p>Упражнять в лазанье с использованием перекрестной координации. Предложить детям самостоятельно оценить</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровьесберегающая Музыкальная

		<p>правильность выполнения задания.</p> <p>В подвижной игре «Лягушки и цапли» предложить детям самостоятельно выбирать высоту для запрыгивания.</p>			
	Занятие №45	<p>В прыжках в длину с места упражнять детей в слитном, естественном выполнении и. п., замаха, толчка и приземления. Развивать способность сохранять равновесие при приземлении.</p> <p>В перебрасывании и ловле мяча в парах развивать умение выпускать предмет по дугообразной траектории, ловить мяч, захватывая его с боков, следить за полетом мяча и развивать реакцию на летящий мяч.</p> <p>В подвижной игре "Перелет птиц» упражнять детей в быстром влезании на гимнастическую стенку, используя перекрестную координацию; выполнять запрыгивание на гимнастическую скамейку с ходу.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 46	<p>В прыжках в длину с места побуждать детей согласовывать движения ног, рук, туловища для увеличения силы толчка.</p> <p>Упражнять детей в подтягивании на скамейке лежа на животе. Оценить, при каком положении ног подтягиваться труднее.</p> <p>В подвижной игре «Поменяйтесь местами» упражнять детей в точной передаче мяча, правильной его ловле.</p> <p>Учить распределять внимание на действия с мячом и бег.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 47	<p>В прыжках в высоту с разбега упражнять детей в слитном выполнении разбега и толчка. Привлечь внимание детей к отталкиванию вверх-вперед. Уточнить связь места для отталкивания и результативности прыжка.</p> <p>Закреплять умение энергично отталкивать набивной мяч, согласуя движения рук, ног и туловища. Развивать силу отталкивания.</p> <p>В подвижной игре «Поменяйтесь местами» упражнять детей в точной передаче и ловле большого мяча; приучать быстро, переходить от броска к бегу.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие	Упражнять детей в выполнении прыжка в высоту с разбега	Объяснение, показ,	Посменный,	Здоровьесберегающая

	№ 48	Развивать умение сохранять равновесие, наклоняясь вперед. Закреплять умение энергично отталкивать набивной мяч, завершая движение кистью руки. В подвижной игре «Наседка и цыплята» упражнять детей в умении выбирать способ подлезания в зависимости от их роста и высоты препятствия, развивать способности подлезать быстро с ходу, освобождая место для других.	подвижная игра	поточный способ	Музыкальная
Апрель	Занятие № 49	В прыжках в высоту с разбега предложить детям самостоятельно определять расстояние для разбега. Подчеркнуть связь быстрого разбега и толчка. В метании в цель упражнять детей в умении выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» развивать у детей умение передвигаться боком, спиной вперед, сохраняя равновесие и меняя скорость.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный, посменный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 50	Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестной координации. Закреплять умение выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели. Оценить правильность выполнения и. п. и броска. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» развивать силу и дальность толчка при продвижении прыжками на двух ногах.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ, индивидуальный	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 51	Закреплять умение энергично отталкиваться и группироваться при выполнении запрыгивания. В подвижной игре «Пожарные на учениях» упражнять детей в быстром влезании на гимнастическую стенку с использованием перекрестной координации.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная
	Занятие № 52	Упражнять детей в умении выполнять группировку при запрыгивании на скамейку и высоко выпрыгивать для выполнения поворота. Закреплять умение вести и забрасывать мяч в баскетбольное кольцо.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровьесберегающая Музыкальная

		В подвижной игре «Пожарные на учениях» вырабатывать сочетание подлезания - бега - лазанья.			
Занятие №53	Упражнять детей в ведении, передаче, ловле и забрасывании в баскетбольное кольцо большого мяча. Развивать согласованность действий партнеров. В прыжках в длину с места отрабатывать умение отталкиваться вперед-вверх. Упражнять детей в умении передвигаться боком, спиной вперед, сохраняя равновесие в игре «Ловишка, бери ленту!».	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровьесберегающая Музыкальная	
Занятие №54	Формировать у детей умение забрасывать большой мяч в баскетбольное кольцо с ходу, сразу после передачи. Предложить детям самостоятельно оценить дальность прыжка в длину с места. В подвижной игре «Догони свою пару» упражнять детей в умении начинать бег быстро из разных исходных положений: стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, сидя ноги скрестно, лежа на животе.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой, фронтальный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная	
Занятие №55	В прыжках в длину с разбега вырабатывать слитное выполнение разбега и толчка. Предложить детям сравнить дальность прыжка при коротком и дальнем разбеге. В последнем прыжке предоставить право выбора длины разбега ребенку. Предложить детям выполнять забрасывание мяча в баскетбольное кольцо в тройках: один ведет мяч и за 3-4 шага до кольца передает мяч ребенку, стоящему перед кольцом. Поймав этот мяч, ребенок передает его третьему, набегающему с другой стороны. Развивать согласованность действий между играющими. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» развивать умение детей выбирать быстрый способ подлезания с учетом их роста.	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ	Здоровьесберегающая Музыкальная	
Занятие	Упражнять детей в выполнении прыжка в длину с разбега	Объяснение, показ,	Посменный	Здоровьесберегающая	

	№56	<p>Побуждать к достижению высокого результата, активно используя разбег.</p> <p>Упражнять детей в умении вести мяч, передавать и забрасывать его в баскетбольное кольцо. Развивать согласованность действий между партнерами.</p> <p>В подвижной игре «Кто быстрее доберется через препятствия к колокольчику?» закреплять умение детей лазать быстро с использованием перекрестной координации, выбирать способ подлезания с учетом высоты препятствия и собственного роста.</p>	подвижная игра	способ	Музыкальная
Май		Педагогическое обследование.	Тестовые задания		