

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 51 "Золотой орешек" г. Пятигорска

Принято  
педагогическим советом МБДОУ  
д/с № 51 "Золотой орешек"

Протокол № 6  
26 "августа" 20 20 г.

Утверждаю:  
заведующий МБДОУ д/с №51  
"Золотой орешек"



"26" августа 20 20 г.  
128

## Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие»

Срок реализации программы 2020-2021 учебный год

Программу составила:  
Селиванова Ольга Ивановна,  
инструктор по физической культуре,  
высшая квалификационная категория

г. Пятигорск, 2020

## Содержание

### **Целевой раздел**

<u>Пояснительная записка</u> .....	3
<u>Цель и задачи программы в образовательной области "Физическое развитие"</u> .....	4
<u>Особенности развития детей дошкольного возраста (по возрастным группам)</u> .....	8
<u>Целевые ориентиры</u> .....	12
<u>Планируемые результаты освоения программы</u> .....	15

### **Содержательный раздел**

<u>Формы, способы, методы и средства реализации программы</u> .....	18
<u>Учебный план реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования дошкольным учреждением</u> .....	19
<u>Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса</u> .....	19
<u>Основные задачи работы с родителями</u> .....	21
<u>Комплексно-перспективное планирование по возрастным группам</u> .....	21
<u>Перспективный план развлечений</u> .....	49

### **Организационный раздел**

<u>Организация предметно-развивающей среды</u> .....	57
<u>Сетка непосредственно-образовательной деятельности</u> .....	59

<b>Литература</b> .....	60
-------------------------	----

## ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей МБДОУ № 51 «Золотой орешек» г. Пятигорска разработана в соответствии с примерной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2015 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ;
- Конвенция о правах ребенка;
- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273-ФЗ;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности (утверждён приказом №1014 от 30.08.2013, регистрация в МинЮсте 26.09.2013 г.);
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы в дошкольных учреждениях 2.4.1.3049-13 от 30.07.2013г .№58;
- Устав ОУ;
- ФГОС ДО;
- Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, 2015 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО;

## Основные цели и задачи

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

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

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

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

### Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

#### Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

#### Средняя группа (от 4 до 5 лет)

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

меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

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

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

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

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

## **Физическая культура**

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

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей

диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

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

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

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

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

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

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.  
Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.  
Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

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

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

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

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

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

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

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

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

## **Особенности развития детей дошкольного возраста**

### **Четвертый год жизни (младшая группа)**

Младший возраст — важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами.

Психологи обращают внимание на «кризис трех лет», когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок — взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контактах со сверстниками этого не происходит).



Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает, прежде всего, появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого, в том числе и инструктора по физической культуре — поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я — молодец!).

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности инструктор помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей от 3 лет до 4 лет.

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.

3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.

5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

### **Пятый год жизни (средняя группа)**

Возросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей.

Примечательной особенностью детей является фантазирование, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, начинается осознание своей половой принадлежности. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физическому развитию совместно с воспитателями

является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

Задачи воспитания и развития детей:

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:
  - уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;
  - соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
  - самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
  - умению ориентироваться в пространстве;
  - восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;
  - развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

### **Шестой год жизни (старшая группа)**

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные

реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

### **Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)**

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду — в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблочки, на жесткой, негнувшейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику.

## **Целевые ориентиры освоения Программы**

### **Младшая группа**

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.

Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

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.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения).

С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.

Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### **Средняя группа**

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

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).

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)

С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.

Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

## **Старшая группа**

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.

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.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### **Подготовительная к школе группа**

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.

Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.

При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.

Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.

Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

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.

Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.

Умеет перестраиваться 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, футбол,).

Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Всегда следит за правильной осанкой

Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).

Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.

Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.

Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.

Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **Младшая группа**

##### **Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»**

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности. Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.

Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

##### **Образовательная область "Физическое развитие"**

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**

#### **Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»**

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры. Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания. Знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

### **Образовательная область "Физическое развитие"**

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).

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

### **Старшая группа**

#### **Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»**

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме. Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Умеет самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры.

Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.



Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

### **Образовательная область "Физическое развитие"**

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.

### **Подготовительная к школе группа**

#### **Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»**

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

### **Образовательная область "Физическое развитие"**

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 4-5 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

Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол).

Плавает произвольно на расстояние 15 м.

## СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### Формы, способы, методы и средства реализации программы

<i>Совместная образовательная деятельность педагогов и детей</i>		<i>Самостоятельная деятельность детей</i>
<i>НОД</i>	<i>Образовательная деятельность в режимных моментах</i>	
<p>Физкультурные занятия:                      - сюжетно-игровые,                      - тематические,                      -классические,                      - на улице.                      Общеразвивающие упражнения:                      -с предметами,                      - без предметов,                      -сюжетные,                      -имитационные.                      Игры с элементами спорта.                      Спортивные упражнения</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми.                      Игровые упражнения.                      Игровые ситуации.                      Утренняя гимнастика:                      -классическая,                      -игровая,                      -полоса препятствий,                      -музыкально-ритмическая,                      - имитационные движения.                      Физкультминутки.                      Динамические паузы.                      Подвижные игры.                      Игровые упражнения.                      Игровые ситуации.                      Проблемные ситуации.                      Имитационные движения.                      Спортивные праздники и развлечения.                      Гимнастика после дневного сна:                      -оздоровительная,                      -корректирующая,</p>	<p>Подвижные игры.                      Игровые упражнения.                      Имитационные движения.</p>

	-дорожка «Здоровья». Упражнения: - корригирующие -классические	
--	---	--

**Учебный план реализации основной образовательной программы дошкольного образования дошкольным учреждением**

<i>Организованная образовательная деятельность</i>				
<i>Базовый вид деятельности</i>	<i>Периодичность</i>			
	<i>Младшая группа</i>	<i>Средняя группа</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная к школе группа</i>
Физическая культура	2 раза в неделю	2 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю

**Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса**



Основные задачи работы с родителями

- ✓ Установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- ✓ Объединить усилия для развития и воспитания детей;
- ✓ Создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- ✓ Активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- ✓ Поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях;
- ✓ Активизировать семейные спортивные праздники.

### **Комплексно-перспективное планирование по возрастным группам**

#### **Младшая группа (3-4 года)**

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» младшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура в группе – 2 раза, продолжительность 15 мин. Всего 96 в год.

НОД осуществляется в первую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год: 14-20 сентября; 25-30 апреля.

#### **Тематическое планирование физкультурных занятий в младшей группе**

Источник: Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа», М.: Мозаика-Синтез, 2012.

<i>Месяц</i>	<i>№ занятия</i>	<i>Программное содержание</i>
Сентябрь	1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.
	2	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.
	3	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.
	4	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.
	5	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.
	6	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.
	7	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании

		под шнур.
	8	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.
Октябрь	9	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.
	10	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.
	11	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.
	12	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.
	13	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом
	14	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом
	15	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.
	16	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.
Ноябрь	17	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.
	18	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.
	19	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.
	20	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.
	21	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.
	22	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.
	23	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал



		воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.
	24	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.
Декабрь	25	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
	26	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
	27	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.
	28	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.
	29	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.
	30	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.
	31	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.
	32	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.
Январь	33	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.
	34	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.
	35	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	36	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	37	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.
	38	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.
	39	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола;

		сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	40	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
Февраль	41	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.
	42	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.
	43	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.
	44	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.
	45	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола
	46	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола
	47	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.
	48	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.
Март	49	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.
	50	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.
	51	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.
	52	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.
	53	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре
	54	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре
	55	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в

		ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
	56	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
Апрель	57	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
	58	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
	59	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	60	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	61	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях
	62	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях
	63	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
	64	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
Май	65	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.
	66	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.
	67	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу
	68	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу
	69	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке
	70	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке
	71	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.
	72	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить

		задание в равновесии.
Июнь	73	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.
	74	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.
	75	Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на «углах» зала (площадки); упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом.
	76	Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на «углах» зала (площадки); упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом.
	77	Упражнять детей в ходьбе со сменой направления движения; в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание с опорой на ладони и ступни.
	78	Упражнять детей в ходьбе со сменой направления движения; в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание с опорой на ладони и ступни.
	79	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить лазание под шнур; развивать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	80	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить лазание под шнур; развивать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.
Июль	81	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в равновесии и прыжках.
	82	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в равновесии и прыжках.
	83	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность.
	84	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность.
	85	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер; упражнять в ползании на четвереньках между предметами.
	86	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер; упражнять в ползании на четвереньках между предметами.
	87	Повторить ходьбу и бег врассыпную; упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	88	Повторить ходьбу и бег врассыпную; упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
Август	89	Упражнять в ходьбе между предметами, беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках
	90	Упражнять в ходьбе между предметами, беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при

		ходьбе на повышенной опоре; в прыжках
	91	Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений; повторить задания в прыжках и бросании мяча.
	92	Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений; повторить задания в прыжках и бросании мяча.
	93	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер; ползание по прямой.
	94	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер; ползание по прямой.
	95	Игровые упражнения на пройденный и освоенный материал.
	96	Игровые упражнения на пройденный и освоенный материал.

### Средняя группа (4- 5 лет)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в средней группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 2 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 20 мин. Всего 96 в год

Мониторинг проводится два раза в год: 14-20 сентября; 25-30 апреля.

### Тематическое планирование физкультурных занятий в средней группе

Источник: Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет. — М.: Просвещение, 1986.

<i>Месяц</i>	<i>№ занятия</i>	<i>Программное содержание</i>
Сентябрь	1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании на месте.
	2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании на месте.
	3	Учить детей энергичному отталкиванию от пола и приземлению на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.
	4	Учить детей энергичному отталкиванию от пола и приземлению на полусогнутые ноги при

		подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.
	5	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; разучить подбрасывание мяча вверх и ловлю его двумя руками; упражнять в подлезании под шнур.
	6	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; разучить подбрасывание мяча вверх и ловлю его двумя руками; упражнять в подлезании под шнур.
	7	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы и бега; учить умению группироваться при подлезании под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	8	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы и бега; учить умению группироваться при подлезании под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
Октябрь	9	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.
	10	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.
	11	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги при перепрыгивании из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивать точность направления движения.
	12	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги при перепрыгивании из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивать точность направления движения.
	13	Закреплять у детей умение ходить в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении и подлезании под дугу.
	14	Закреплять у детей умение ходить в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении и подлезании под дугу.
	15	Учить детей находить свое место в колонне после ходьбы и бега; упражнять в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, и сохранении устойчивого равновесия.
	16	Учить детей находить свое место в колонне после ходьбы и бега; упражнять в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, и сохранении устойчивого равновесия.
Ноябрь	17	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге между

		предметами; закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в прыжках на двух ногах.
	18	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге между предметами; закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в прыжках на двух ногах.
	19	Учить детей ходить и бегать по кругу, взявшись за руки; упражнять в ходьбе на носках; продолжать учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.
	20	Учить детей ходить и бегать по кругу, взявшись за руки; упражнять в ходьбе на носках; продолжать учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.
	21	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками; закреплять умение ползать на четвереньках.
	22	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками; закреплять умение ползать на четвереньках.
	23	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки (из колонны); повторить ходьбу и бег с остановкой по сигналу воспитателя; учить ползать на животе, закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	24	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки (из колонны); повторить ходьбу и бег с остановкой по сигналу воспитателя; учить ползать на животе, закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе по уменьшенной площади опоры.
Декабрь	25	Учить детей сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в перепрыгивании через препятствия.
	26	Учить детей сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в перепрыгивании через препятствия.
	27	Учить детей перестраиваться в пары на месте; упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки; закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер.
	28	Учить детей перестраиваться в пары на месте; упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки; закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер.
	29	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; учить ловить мяч, брошенный товарищем; упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре.
	30	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; учить ловить мяч, брошенный товарищем; упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре.
	31	Продолжать учить детей перестраиваться в пары из колонны по одному; уметь находить свое место в колонне; учить правильному хвату за края доски при ползании на четвереньках; упражнять в умении сохранять равновесие в ходьбе на повышенной опоре.

	32	Продолжать учить детей перестраиваться в пары из колонны по одному; уметь находить свое место в колонне; учить правильному хвату за края доски при ползании на четвереньках; упражнять в умении сохранять равновесие в ходьбе на повышенной опоре.
Январь	33	Упражнять детей ходить и бегать между предметами не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках.
	34	Упражнять детей ходить и бегать между предметами не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках.
	35	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; закреплять умение ходить и бегать в рассыпную; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.
	36	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; закреплять умение ходить и бегать в рассыпную; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.
	37	Упражнять детей ходить и бегать между предметами не задевая их; закреплять умение отбивать мяч об пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках.
	38	Упражнять детей ходить и бегать между предметами не задевая их; закреплять умение отбивать мяч об пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках.
	39	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, в ходьбе с высоким подниманием колен; закреплять умение правильно подлезать под шнур; сохранять равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке.
	40	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, в ходьбе с высоким подниманием колен; закреплять умение правильно подлезать под шнур; сохранять равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке.
Февраль	41	Упражнять детей в ходьбе и беге между расставленными предметами; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя; обучить ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на середине вокруг себя; упражнять в перепрыгивании через бруски.
	42	Упражнять детей в ходьбе и беге между расставленными предметами; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя; обучить ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на середине вокруг себя; упражнять в перепрыгивании через бруски.
	43	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; закреплять умение в перепрыгивании из обруча в обруч, прокатывании мяча вокруг предмета.
	44	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; закреплять умение в перепрыгивании из обруча в обруч, прокатывании мяча вокруг предмета.
	45	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; продолжать учить ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.
	46	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; продолжать учить ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.
	47	Закреплять у детей умение ходить с изменением направления движения; упражнять в ходьбе и беге



		врассыпную; упражнять в лазанье по наклонной доске.
	48	Закреплять у детей умение ходить с изменением направления движения; упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в лазанье по наклонной доске.
Март	49	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления, в беге врассыпную; учить ходьбе и бегу по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через шнуры.
	50	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления, в беге врассыпную; учить ходьбе и бегу по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через шнуры.
	51	Закреплять у детей умение ходить парами, бегать, высоко поднимая колени; учить правильно занимать исходное положение в прыжках в длину с места; упражнять в бросании мешочков через сетку.
	52	Закреплять у детей умение ходить парами, бегать, высоко поднимая колени; учить правильно занимать исходное положение в прыжках в длину с места; упражнять в бросании мешочков через сетку.
	53	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, ходьбе и беге с выполнением задания; уметь прокатывать мяч вокруг предметов; упражнять в ползании на животе по гимнастической скамейке.
	54	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, ходьбе и беге с выполнением задания; уметь прокатывать мяч вокруг предметов; упражнять в ползании на животе по гимнастической скамейке.
	55	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами и беге врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя; учить лазанью по наклонной лестнице; закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по наклонной доске.
	56	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами и беге врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя; учить лазанью по наклонной лестнице; закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по наклонной доске.
Апрель	57	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через предметы.
	58	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через предметы.
	59	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение принимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места; в метании мешочков в горизонтальную цель.
	60	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение принимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места; в метании мешочков

		в горизонтальную цель.
	61	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя; продолжать учить энергичному замаху при метании мешочков на дальность; упражнять в ползании на четвереньках.
	62	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя; продолжать учить энергичному замаху при метании мешочков на дальность; упражнять в ползании на четвереньках.
	63	Закреплять у детей умение ходить и бегать парами; продолжать учить лазанью по гимнастической стенке; упражнять в ходе по ограниченной площади опоры.
	64	Закреплять у детей умение ходить и бегать парами; продолжать учить лазанью по гимнастической стенке; упражнять в ходе по ограниченной площади опоры.
Май	65	Упражнять детей в ходьбе парами, беге врассыпную; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной и повышенной площади опоры; упражнять в прыжках в длину с места.
	66	Упражнять детей в ходьбе парами, беге врассыпную; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной и повышенной площади опоры; упражнять в прыжках в длину с места.
	67	Развивать у детей умение ходить и бегать со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места, приземляясь на полусогнутые ноги; повторить перебрасывание мяча друг другу.
	68	Развивать у детей умение ходить и бегать со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места, приземляясь на полусогнутые ноги; повторить перебрасывание мяча друг другу.
	69	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную; закреплять умение метать в вертикальную цель и упражнять в ползании по скамейке.
	70	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную; закреплять умение метать в вертикальную цель и упражнять в ползании по скамейке.
	71	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному с выполнением заданий; продолжать учить лазанью по гимнастической стенке; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке на носках.
	72	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному с выполнением заданий; продолжать учить лазанью по гимнастической стенке; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке на носках.
Июнь	73	Закреплять у детей умение ходить и бегать в колонне по одному, парами, придерживаясь границ площадки; упражнять в беге врассыпную; учить ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом.

	74	Закреплять у детей умение ходить и бегать в колонне по одному, парами, придерживаясь границ площадки; упражнять в беге враспынную; учить ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом.
	75	Упражнять детей в ходьбе со сменой направляющего, в ходьбе враспынную, с нахождением своего места в колонне; упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя; повторить перепрыгивание через бруски, метание на дальность.
	76	Упражнять детей в ходьбе со сменой направляющего, в ходьбе враспынную, с нахождением своего места в колонне; упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя; повторить перепрыгивание через бруски, метание на дальность.
	77	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в метании в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание на четвереньках по скамейке.
	78	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в метании в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание на четвереньках по скамейке.
	79	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонну по одному по сигналу воспитателя; закреплять умение перепрыгивать через предметы; упражнять в лазанье по гимнастической стенке.
	80	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонну по одному по сигналу воспитателя; закреплять умение перепрыгивать через предметы; упражнять в лазанье по гимнастической стенке.
Июль	81	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения; повторить ходьбу по гимнастической скамейке, приставным шагом; упражнять в перепрыгивании через шнуры
	82	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения; повторить ходьбу по гимнастической скамейке, приставным шагом; упражнять в перепрыгивании через шнуры.
	83	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному с высоким подниманием коленей, в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение прыгать в длину с места; повторить перебрасывание мяча друг другу.
	84	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному с высоким подниманием коленей, в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение прыгать в длину с места; повторить перебрасывание мяча друг другу.
	85	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; повторить подлезание под шнур и перебрасывание мяча через шнур.
	86	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; повторить подлезание под шнур и перебрасывание мяча через шнур.
	87	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в ходьбе с перешагиванием шнуров, в ходьбе и беге с изменением направления движения; учить перелезать через бревно.
	88	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в ходьбе с перешагиванием шнуров, в ходьбе и беге с

		изменением направления движения; учить перелезть через бревно.
Август	89	Упражнять детей в ходьбе и беге змейкой между предметами, ходьбе и беге врассыпную, в умении сохранять равновесие при ходьбе по бревну приставным шагом (боком); повторить прыжки на двух ногах.
	90	Упражнять детей в ходьбе и беге змейкой между предметами, ходьбе и беге врассыпную, в умении сохранять равновесие при ходьбе по бревну приставным шагом (боком); повторить прыжки на двух ногах.
	91	Упражнять детей в ходьбе с нахождением своего места в колонне, в ходьбе и беге между предметами; прыгать в длину с места; повторить метание на дальность.
	92	Упражнять детей в ходьбе с нахождением своего места в колонне, в ходьбе и беге между предметами; прыгать в длину с места; повторить метание на дальность.
	93	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, по два, с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить метание в горизонтальную цель, ползание по наклонной доске.
	94	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, по два, с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить метание в горизонтальную цель, ползание по наклонной доске.
	95	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, ходьбе и беге врассыпную; повторить перелезание через бревно, упражнять в ходьбе по бревну приставным шагом.
	96	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, ходьбе и беге врассыпную; повторить перелезание через бревно, упражнять в ходьбе по бревну приставным шагом.

### Старшая группа (5-6 лет)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в старшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 25 мин. Всего 96 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 25 мин. Всего 34 в год

НОД осуществляется в первую и вторую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год: 14-20 сентября; 25-30 апреля.

### Тематическое планирование физкультурных занятий в старшей группе

Источник: Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет», М.: Просвещение, 1988.

<i>Месяц</i>	<i>№ занятия</i>	<i>Программное содержание</i>
Сентябрь	1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.
	2	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.
	3	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.
	4	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.
	5	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин.; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.
	6	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин.; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.
	7	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.
	8	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.
Октябрь	9	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин.; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.
	10	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин.; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и

		перебрасывании мяча.
	11	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при прыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.
	12	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при прыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.
	13	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.
	14	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.
	15	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.
	16	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.
Ноябрь	17	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.
	18	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.
	19	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведение мяча между предметами.
	20	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведение мяча между предметами.
	21	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами ("змейкой"); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.
	22	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами ("змейкой");

		повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.
	23	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
	24	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
Декабрь	25	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.
	26	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.
	27	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.
	28	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.
	29	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.
	30	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.
	31	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.
	32	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.
Январь	33	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.
	34	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.

	35	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.
	36	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.
	37	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.
	38	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.
	39	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.
	40	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.
Февраль	41	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин.; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.
	42	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин.; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.
	43	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.
	44	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.
	45	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.
	46	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.
	47	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.
	48	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую



		стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.
Март	49	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.
	50	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.
	51	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и в рассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.
	52	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и в рассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.
	53	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге в рассыпную между предметами; упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.
	54	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге в рассыпную между предметами; упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.
	55	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.
	56	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.
Апрель	57	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.
	58	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.
	59	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.
	60	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.

	61	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.
	62	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.
	63	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.
	64	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.
Май	65	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.
	66	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.
	67	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.
	68	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.
	69	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.
	70	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.
	71	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.
	72	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.
Июнь	73	Упражнять детей в непрерывном беге до 2 мин., ходьбе с перешагиванием через скакалки, высоко поднимая колени; упражнять в ходьбе на повышенной опоре, сохраняя равновесие; в прыжках через короткую скакалку и метании мешочков в цель.
	74	Упражнять детей в непрерывном беге до 2 мин., ходьбе с перешагиванием через скакалки, высоко

		поднимая колени; упражнять в ходьбе на повышенной опоре, сохраняя равновесие; в прыжках через короткую скакалку и метании мешочков в цель.
	75	Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навыки метания мешочков в даль; упражнять в ползании под шнур.
	76	Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навыки метания мешочков в даль; упражнять в ползании под шнур.
	77	Упражнять детей в беге в колонне по одному с перестроением в пары и обратно в колонну по одному; повторить бег на скорость шеренгами; закреплять умение влезать на гимнастическую стенку произвольным способом; упражнять в перебрасывании мяча и равновесии.
	78	Упражнять детей в беге в колонне по одному с перестроением в пары и обратно в колонну по одному; повторить бег на скорость шеренгами; закреплять умение влезать на гимнастическую стенку произвольным способом; упражнять в перебрасывании мяча и равновесии.
	79	Закреплять у детей навыки ходьбы в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в переходе с одного пролета гимнастической стенки на другой; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	80	Закреплять у детей навыки ходьбы в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в переходе с одного пролета гимнастической стенки на другой; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
Июль	81	Упражнять детей в ходьбе по кругу с изменением направления движения; разучить ходьбу и бег по наклонному бревну; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить прыжки в высоту с разбега.
	82	Упражнять детей в ходьбе по кругу с изменением направления движения; разучить ходьбу и бег по наклонному бревну; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить прыжки в высоту с разбега.
	83	Упражнять детей в ходьбе на носках и беге врассыпную между предметами; закреплять умение прыгать в длину с разбега; упражнять в бросании малого мяча вверх; пролезании под дугу боком.
	84	Упражнять детей в ходьбе на носках и беге врассыпную между предметами; закреплять умение прыгать в длину с разбега; упражнять в бросании малого мяча вверх; пролезании под дугу боком.
	85	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, ходьбе и беге врассыпную с остановкой и выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в метании в горизонтальную цель; повторить ходьбу по наклонному бревну.
	86	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, ходьбе и беге врассыпную с остановкой и выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в метании в горизонтальную цель; повторить ходьбу по наклонному бревну.

	87	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий для рук; повторить лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет; упражнять в равновесии и прыжках.
	88	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий для рук; повторить лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет; упражнять в равновесии и прыжках.
Август	89	Упражнять детей в ходьбе и беге парами и в перестроении в колонну по одному; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках через бруски и отбивании мяча.
	90	Упражнять детей в ходьбе и беге парами и в перестроении в колонну по одному; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках через бруски и отбивании мяча.
	91	Упражнять детей в ходьбе и по кругу и в рассыпную; повторит метание вдаль; упражнять в ползании "по-медвежьему" (на ладонях и ступнях) и сохранении равновесия.
	92	Упражнять детей в ходьбе и по кругу и в рассыпную; повторит метание вдаль; упражнять в ползании "по-медвежьему" (на ладонях и ступнях) и сохранении равновесия.
	93	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; отрабатывать в прыжках в длину с разбега приземлении на обе ноги; упражнять в забрасывании мяча в кольцо; повторить ползание по скамейке.
	94	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; отрабатывать в прыжках в длину с разбега приземлении на обе ноги; упражнять в забрасывании мяча в кольцо; повторить ползание по скамейке.
	95	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен и бег в среднем темпе; упражнять в пролезании в обруч и сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры; повторить задание с прыжками.
	96	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен и бег в среднем темпе; упражнять в пролезании в обруч и сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры; повторить задание с прыжками.

**Подготовительная к школе группа (6-7 лет )**

Реализация программных задач в области «Физическая культура» в подготовительной группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура- 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 30 мин. Всего 96 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 30 мин. Всего 34 в год

НОД осуществляется в первую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год: 14-20 сентября; 25-30 апреля.

### Тематическое планирование физкультурных занятий в подготовительной к школе группе

Источник: Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа», М.: Мозаика-Синтез, 2011.

<i>Месяц</i>	<i>№ занятия</i>	<i>Программное содержание</i>
Сентябрь	1	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.
	2	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.
	3	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием ло предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.
	4	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием ло предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.
	5	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.
	6	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.
	7	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической

		скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.
	8	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.
Октябрь	9	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.
	10	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.
	11	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.
	12	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.
	13	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	14	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	15	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
	16	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
Ноябрь	17	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.
	18	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.

	19	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.
	20	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.
	21	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.
	22	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.
	23	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.
	24	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.
Декабрь	25	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	26	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	27	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.
	28	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.
	29	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.

	30	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.
	31	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «помедвежь»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.
	32	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «помедвежь»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.
Январь	33	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.
	34	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.
	35	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.
	36	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.
	37	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.
	38	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.
	39	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.
	40	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.
Февраль	41	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.



	42	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	43	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).
	44	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).
	45	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.
	46	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.
	47	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
	48	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
Март	49	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.
	50	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.
	51	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.
	52	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.
	53	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.
	54	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.

	55	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
	56	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
Апрель	57	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.
	58	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.
	59	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.
	60	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.
	61	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.
	62	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.
	63	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.
	64	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.
Май	65	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.
	66	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.
	67	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.
	68	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.
	69	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.
	70	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.
	71	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.
	72	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.
Июнь	73-80	Игры и игровые упражнения на воздухе, игры-забавы, игры с мячом.
Июль	81-88	

Август	89-96	
--------	-------	--

**Перспективный план развлечений**

	<b>МЛАДШАЯ ГРУППА</b>	<b>СРЕДНЯЯ ГРУППА</b>	<b>СТАРШАЯ ГРУППА</b>	<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ</b>
--	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-------------------------

				<b>ГРУППА</b>
<b>Сентябрь</b>	<p><b>«Курочка с цыплятами»</b>  <b>Цель:</b> Упражнять в беге, равновесии и ориентировке в пространстве. Создать положительно -эмоциональный настрой детей, вызвать интерес к занятиям спортом.</p>	<p><b>«Веселый мяч»</b>  <b>Цель:</b> Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Развивать ловкость и глазомер при игре с мячом. Повторить игровые упражнения с бегом.</p>	<p><b>«Веселый стадион»</b>  <b>Цель:</b> Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Развивать ловкость и глазомер во время игры с мячом. Закрепить умение передавать мяч за головой назад, прыгать с мячом зажатым между ног. Повторить игровые упражнения с бегом. Воспитывать смелость, находчивость.</p>	<p><b>«Спортландия»</b>  <b>Цель:</b> Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Развивать ловкость и глазомер во время игры с мячом; закрепить умение передавать мяч за головой назад, прыгать с мячом, зажатым между ног. Повторить игровые упражнения с бегом. Воспитывать смелость, находчивость.</p>
<b>Октябрь</b>	<p><b>«Вышли зайцы в огород»</b>  <b>Цель:</b> Совершенствовать навыки ходьбы и бега, упражнять в прыжках в высоту. Продолжать знакомить детей с окружающим миром. Учить разгадывать загадки. Доставить детям чувство радости.</p>	<p><b>«Путешествие в осенний лес»</b>  <b>Цель:</b> Продолжать расширять знания детей об окружающем мире, развивать фантазию, воображение. Воспитывать любовь к природе и бережное к ней отношение. Развивать физические качества (силу, ловкость смелость, гибкость). Доставить детям чувство радости.</p>	<p><b>«Осенний стадион»</b>  <b>Цель:</b> Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Закрепить умение продвигаться по кругу; повторить игровые упражнения с бегом, метанием. Развивать ловкость, быстроту, смелость.</p>	<p><b>«Осенние гуляния»</b>  <b>Цель:</b> Знакомить с русскими народными играми, забавами и народными традициями. Закреплять навыки выполнения русских танцевальных движений. Развивать самостоятельность и умение импровизировать.</p>

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>Ноябрь</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>«Колобок»</b></p> <p><b>Цель:</b> Вызвать положительный эмоциональный отклик. Дать родителям возможность увидеть возможности и способности ребенка. Дать возможность родителям и детям заниматься совместно физкультурой.</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Как звери готовятся к зиме»</b></p> <p><b>Цель:</b> Продолжать знакомить детей с окружающим миром. Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча. Доставить детям чувство радости.</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Сказочные эстафеты»</b></p> <p><b>Цель:</b> Вызвать положительный, эмоциональный настрой, устойчивый интерес к занятиям спортом, Упражнять в равновесии, беге прыжках. Развивать быстроту, ловкость, смелость. Воспитывать чувства коллективизма и взаимовыручки.</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Веселые старты»</b></p> <p><b>Цель:</b> Способствовать пропаганде здорового образа жизни среди детей и их родителей; популяризации активных форм отдыха; укреплению морального облика семьи; проявлению у детей и взрослых физической закалки, духа коллективизма. Развивать у детей физические качества: быстроту, смелость, выносливость. Воспитывать дружелюбие, чувство сопереживания, ответственности, дисциплинированности.</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>Декабрь</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>«В гости к медвежатам – зима»</b></p> <p><b>Цель:</b> Продолжать знакомить детей с природными явлениями; воспитывать любовь к природе и желание ее беречь; совершенствовать навыки ходьбы и бега; упражнять в ползании. Доставить детям радость.</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Зимние забавы»</b></p> <p><b>Цель:</b> Расширять знания детей об окружающем мире. Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча. Доставить детям чувства радости.</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Зимний стадион – Поиграй-ка»</b></p> <p><b>Цель:</b> Формировать двигательные умения и навыки. Развивать физические качества (силу, быстроту, выносливость). Воспитывать целеустремленность. Доставить детям радость.</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Спортивный город»</b></p> <p><b>Цель:</b> Создать радостное, бодрое настроение, желание играть в совместные игры. Упражнять в беге, прыжках, метании. Развивать ловкость, быстроту, смелость. Воспитывать доброжелательность.</p>

Январь	<p><b>«Встреча со Снеговиком»</b>  <b>Цель:</b> Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в метании, прыжках. Закреплять знания детей в названии и определении времен года. Развивать внимание. Доставить детям чувство радости.</p>	<p><b>«Путешествие в зимний лес»</b>  <b>Цель:</b> Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в ползании. Продолжать знакомить с зимними явлениями природы. Воспитывать любовь к природе и желание ее беречь.</p>	<p><b>«Чем зимою нам заняться?»</b>  <b>Цель:</b> Закрепить знания о зимних видах спорта и развлечениях. Развивать внимание, выразительность движений, подвижность суставов. Формировать умение создавать образ в движении. Воспитывать интерес к спорту, желание заниматься им.</p>	<p><b>«Страна зимних игр и развлечений»</b>  <b>Цель:</b> Закрепить знания детей о зимних видах спорта. Способствовать развитию выразительности речи, мимики и движений. Развивать ловкость, быстроту, смелость, внимание, выразительность движений. Воспитывать желание заниматься спортом, чувство товарищества и спортивный характер.</p>
Февраль	<p><b>«Летчики»</b>  <b>Цель:</b> Упражнять в беге, равновесии, спрыгивании, прыжках. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать желание быть похожими на храбрых летчиков.</p>	<p><b>«Хочется мальчишкам в армии служить!»</b>  <b>Цель:</b> Создать радостное, бодрое настроение. Совершенствовать двигательные умения. Формировать интерес и потребность в занятиях спортом. Развивать ловкость, быстроту, силу, смекалку.</p>	<p><b>«Будем в армии служить!»</b>  <b>Цель:</b> Упражнять в беге, прыжках, метании. Развивать быстроту, ловкость, смелость, глазомер. Воспитывать любовь и уважение к профессии военного, чувства коллективизма и взаимовыручки, ответственности.</p>	<p><b>«Слава армии Российской!»</b>  <b>Цель:</b> Совершенствовать двигательные способности; упражнять в равновесии, беге прыжках. Развивать быстроту, ловкость, смелость. Воспитывать любовь и уважение к профессии военного, чувства коллективизма и взаимовыручки.</p>

Март	<p style="text-align: center;"><b>«Пришла весна, разбудим мишку ото сна»</b></p> <p><b>Цель:</b> . Закрепить умение бросать мяч об пол (вверх) и ловить его двумя руками. Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке и массажным дорожкам. Совершенствовать навык прыжков через предметы. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Федорино горе»</b></p> <p><b>Цель:</b> Упражнять в равновесии, умении сохранять правильную осанку, прыгивании со скамейки и подпрыгивании вверх с доставанием предмета. Развивать внимание, ловкость, выносливость. Доставить детям чувство радости.</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Весенние старты»</b></p> <p><b>Цель:</b> Совершенствовать навыки ходьбы и бег. Упражнять в подбрасывании, отбивании, ловле и прокатывании мяча. Воспитывать волю к победе, командные качества (чувство долга, ответственности). Доставить детям радость.</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Юные олимпийцы»</b></p> <p><b>Цель:</b> Приобщить детей к традициям большого спорта; продолжать укреплять здоровье детей; учить не только получать радость от своих результатов, но и переживать за товарищей. выявить спортивные интересы, склонности и способности дошкольников; развивать быстроту, ловкость, силу, точность, выносливость; воспитывать волевые качества, развивать стремление к победе и уверенность в своих силах.</p>
------	---	---	---	--

Апрель	<p><b>«Мы растем здоровыми!»</b>  <b>Цель:</b> Создать радостное, бодрое настроение, желание играть в совместные игры. Упражнять в беге, прыжках, метании. Развивать ловкость, быстроту, смелость. Воспитывать доброжелательность.</p>	<p><b>«Мы растем здоровыми, красивыми, счастливыми!»</b>  <b>Цель:</b> Формировать навыки здорового образа жизни. Закрепить выполнение основных движений: бега, прыжков, метания. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Доставить детям чувство радости.</p>	<p><b>«Ловкие, сильные, смелые!»</b>  <b>Цель:</b> Развивать умение ставить перед собой цель и достигать ее, преодолевая препятствия; совершенствовать двигательные качества (ловкость, быстроту, выносливость); развивать умение ориентироваться в пространстве; воспитывать командные качества; доставить детям чувство радости.</p>	<p><b>«В здоровом теле – здоровый дух!»</b>  <b>Цель:</b> Прививать любовь к спорту и физкультурным упражнениям. Развивать быстроту, ловкость, силу. Подвести детей к пониманию того, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье с детства. Повышать защитные силы организма через массаж, дыхательную гимнастику. Закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины. Доставить детям чувство радости.</p>
Май	<p><b>«Веселые лягушки»</b>  <b>Цель:</b> Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<p><b>«Веселый обруч»</b>  <b>Цель:</b> Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений; развивать ловкость и глазомер во время игры с обручем; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками; воспитывать смелость, находчивость</p>	<p><b>«Зеленая страна»</b>  <b>Цель:</b> Совершенствовать двигательные способности детей. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках, метании. Воспитывать любовь к природе. Доставить детям чувство радости.</p>	<p><b>«Джунгли зовут!»</b>  <b>Цель:</b> Вызвать положительный, эмоциональный настрой, устойчивый интерес к занятиям спортом. Упражнять в равновесии, беге прыжках. Развивать быстроту, ловкость, смелость. Воспитывать чувства коллективизма и взаимовыручки.</p>



Июнь	<p><b>«В гости к бабушке»</b>  <b>Цель:</b> закрепление различных, ранее изученных видов ходьбы и бега; имитация движений; ходьба по ограниченной плоскости; развитие выносливости, равновесия.</p>	<p><b>«В гости к Зайке»</b>  <b>Цель:</b> Закрепить умение держать равновесие, развивать ориентировку в пространстве, обогащать действия детей яркими впечатлениями.</p>	<p><b>«Веселое лето»</b>  <b>Цель:</b> Развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками и разнообразных видах деятельности.</p>	<p><b>«Мама, папа, я – спортивная семья»</b>  <b>Цель:</b> закрепить навыки выполнения гимнастических упражнений; потренироваться в прыжках, беге; разучить новые более сложные эстафеты; привлечь к здоровому образу жизни детей и их родителей, сплотить их.</p>
Июль	<p><b>«Петрушка в гостях у детей»</b>  <b>Цель:</b> закрепить двигательные умения и навыки детей развивать быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве; воспитывать чувство коллективизма.</p>	<p><b>«Непослушные мячи»</b>  <b>Цель:</b> Познакомить с новыми свойствами предмета и повторить ранее разученные упражнения с мячом. Воспитывать у детей интерес к играм с мячом.</p>	<p><b>«Необитаемый остров»</b>  <b>Цель:</b> закрепить навыки выполнения ритмической гимнастики, учить выполнять игровые упражнения с прыжками, учить выполнять сюжетные эстафеты с несколькими заданиями. Продолжать воспитывать чувство товарищества, смелости, фантазию.</p>	<p><b>«Путешествие в Африку»</b>  <b>Цель:</b> развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, учить проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности.</p>
Август	<p><b>«Путешествие на поезде в летний лес»</b>  <b>Цель:</b> продолжать заботиться об укреплении здоровья детей и организма в целом, закалять на свежем воздухе; вызвать у детей положительный эмоциональный настрой.</p>	<p><b>«Волшебные превращения»</b>  <b>Цель:</b> Повышать интерес к физической культуре. В игровой форме развивать основные качества – силу, ловкость, выносливость, быстроту.</p>	<p><b>«Репка»</b>  <b>Цель:</b> формировать у детей представления и средства двигательной выразительности, побуждать к самостоятельному поиску творческой композиции, обогащать эмоциональный опыт детей.</p>	<p><b>«Красный, желтый, зеленый»</b>  <b>Цель:</b> разучить дорожные знаки, правила дорожного движения; развивать внимание и скорость в беге, передавать хорошее бодрое настроение.</p>

## ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### Организация предметно-развивающей среды

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

содержательно-насыщенной, развивающей;

- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

№	Наименование оборудования	Количество
<b>Для физкультурного зала</b>		
1.	Мешочки для метания с гранулами (набор из 10 шт., 4 цвета) 100–120 г	2
2.	Комплект для детских спортивных игр (с тележкой)	1
4.	Флажки разноцветные	80
5.	Мячи резиновые (комплект из 5 мячей различного диаметра)	20
6.	Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра)	20
7.	Прыгающий мяч с ручкой (диаметр не менее 45 см)	6
8.	Мяч-фитбол для гимнастики (диаметр не менее 45 см)	10
9.	Спорткомплекс из мягких модулей (5 элементов: 2 опоры высотой 80 см, дуга с внешним диаметром 60 см, цилиндр длиной 120 см, мат 180 x 60 x 10 см – поролоновые фигуры геометрической формы, обтянутые винилискожей)	1
10.	Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований (28 элементов: поролоновые фигуры различных геометрических форм, обтянутые винилискожей, высотой 10 см с размером большей стороны не менее 30 см или диаметром не менее 20 см)	1

11.	Коврик массажный 25 х 25 см резиновый	20
12.	Комплект следочков ладоней и ступней (по 6 пар) из мягкого пластика с шипами	2
13.	Коврик со следочками (в чехле комплект из 3 отдельных ковриков 250 х 42 см с фиксированным расположением следочков: стопа, ладонь, колено, носок, пятка; для отработки различных способов ходьбы)	2
14.	Баскетбольная стойка с регулируемой высотой	2
15.	Коррекционно-развивающий многофункциональный спортивно-игровой набор (монолитные крупногабаритные пластиковые элементы с различным рифлением: 2 дуги диаметром 63 см, 2 дуги диаметром 43 см, Т-образный элемент, доска, горка, соединительные и противоскользящие элементы; для профилактики плоскостопия, развития сенсорики, разных видов движений)	1
16.	Спортивно-игровой набор (одинарные, тройные, четверные подставки, перекладины с комплектом тактильных накладок, мягкие дуги, горка-лесенка для спортивных игр, пластик)	1
17.	Набор указателей к спортивно-игровому набору (40 цветных дисков с изображением геометрических фигур, цифр, стрелок)	1
18.	Гимнастический набор № 1 для построения полосы препятствий и развития основных движений (в сумке 10 подставок 23 х 23 х 30 см, 10 круглых палок длиной 70 см диаметром 2,5 см, 25 плоских соединяющихся между собой планок 100 х 4 см)	1
19.	Набор крепежных клипс к гимнастическому набору	2
20.	Гимнастический набор № 2 для построения полосы препятствий и развития основных движений (в сумке 4 планки 100 х 15 х 2,5 см, 5 кирпичей-подставок 30 х 15 х 10 см, 16 соединительных трубок)	1
21.	Обруч пластмассовый плоский диаметром 65 см (5 шт.)	2
22.	Обруч пластмассовый плоский диаметром 50 см (5 шт.)	2
23.	Обруч пластмассовый плоский диаметром 35 см (10 шт.)	2
24.	Круговая лесенка-балансир (4 секции)	1
25.	Дорожка из упругих объемных элементов с наклонными поверхностями для упражнений на равновесие	1
26.	Комплект из 4 ребристых ковриков 4 цветов	1
27.	Тактильная дорожка из прямых и изогнутых пластиковых элементов с выпуклой поверхностью с шипами	1

**ГРАФИК РАБОТЫ  
ВОСПИТАТЕЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ на 2020-2021 уч. г.**

День недели	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	
	Теплый период	Холодный период
<b>Понедельник</b>	9.00-9.15 – мл.гр. «Б» - физ.площадка 9.25-9.45 – ср.гр. «Б» - физ.площадка 9.55-10.20 – ст.гр. «Б» - физ.площадка	9.00-9.15- мл.гр. «Б» - группа 9.25-9.45-ср.гр. «Б» - группа
	16.00-16.30 – под.гр. «Б» - физ.площадка	16.00-16.25 –ст.гр. «Б»– муз.зал 16.30-17.00-под.гр. «Б» -муз.зал
<b>Вторник</b>	9.00-9.15- мл.гр. «А» - физ.площадка 9.25-9.45-ср.гр. «А» - физ.площадка 9.55-10.20 – ст.гр. «А» - физ.площадка 10.30-11.00-под.гр. «В» - физ.площадка	9.00-9.15 – мл.гр. «А»- группа 9.25-9.45 – ср.гр. «А»- группа 10.30–11.00 - под.гр. «В» - группа
	16.00-16.30 – под.гр. «А» - физ.площадка	16.00-16.25 –ст.гр. «А»– муз.зал 16.30-17.00-под.гр. «А» -муз.зал
<b>Среда</b>	9.00-9.15 – мл.гр. «Б» - физ.площадка 9.25-9.45 – ср.гр. «Б» - физ.площадка 9.55-10.20 – ст.гр. «Б» - физ.площадка	9.00-9.15- мл.гр. «Б» - группа 9.25-9.45-ср.гр. «Б» - группа
	16.00-16.30 – под.гр. «Б» - физ.площадка	16.00-16.25 –ст.гр. «Б»– муз.зал 16.30-17.00-под.гр. «Б» -муз.зал
<b>Четверг</b>	9.00-9.15- мл.гр. «А» - физ.площадка 9.25-9.45-ср.гр. «А» - физ.площадка 9.55 -9.20 –ст.гр. «А» - физ.площадка	9.00-9.15 – мл.гр. «А»- группа 9.25-9.45 – ср.гр. «А»- группа
	16.00-16.30 – под.гр. «А» - физ.площадка	16.00-16.25 –ст.гр. «А»– муз.зал 16.30-17.00-под.гр. «А» -муз.зал
<b>Пятница</b>	9.45-10.15 –под.гр. «В» - физ.площадка	9.45-10.15-под.гр. «В» - муз.зал
	Физкультурное занятие игровое на воздухе (проводит воспитатель группы)	

**Исполнитель:** Селиванова О.И.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений детей 3-7 лет. Система работы. М.: Скрипторий 2003, 2008.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада. М.: Владос, 2005.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 2004.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура в младшей группе детского сада. М.: Владос, 2005.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура в средней группе детского сада. М.: Владос, 2005.
6. Глазырина Л.Д. Физическая культура в старшей группе детского сада. М.: Владос, 2005.
7. Голицына Н.С. нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М.: Скрипторий 2003, 2006.
8. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. 2 младшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2012.
9. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
10. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
11. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
12. Зимонина В.Н. Программно-методическое пособие «Расту здоровым». М.: Владос, 2002.
13. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. Планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры. Воронеж: Учитель. 2007
14. Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть. М.: ТЦ «Сфера», 2009.
15. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7-лет. М.: Владос, 2002.
16. Правдов М.А. Особенности организации двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста. М.: Канон+РООИ "Реабилитация", 2006.
17. Программа «Здравствуй» / М.Л. Лазарев. М.: Академия здоровья, 1997.
18. Рунова М.А., Бутилова А.В. Ознакомление с природой через движение. М.: Мозаика-Синтез, 2006.
19. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-синтез, 2000.
20. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость. СПб.: Детство-пресс, 2001.
21. Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф.Змановского Здоровый дошкольник. / Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.И. Марченко и др.– СПб, 2001. (Развитие и воспитание дошкольника).
22. Сочеванова Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 4-5 лет. СПб.: Детство-Пресс, 2010.
23. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Academia, 2001.
24. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. М.: Мозаика-Синтез, 2004.
25. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Программа и методические рекомендации. М.: Мозаика-Синтез, 2009.
26. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. М.: Владос, 2003.