Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 7 «Жар-птица»

15-01

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ ДС №7 «Жар-птица»
_____ Е.А. Алтынбаева
29 августа 2023 г.

приказ от «29» августа 2023 г. № 339

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
протокол № 1 от «29» августа 2023г.

Рабочая программа

по реализации образовательной программы дошкольного образования для детей от 2 лет до прекращения образовательных отношений по физическому развитию

Срок реализации: 1 учебный год - 2023-2024гг.

г. Нижневартовск, 2023г.

Содержание:

Раздел 1 ***Целевой раздел***	Пояснительная записка	
	Цели и задачи реализации Программы	
	Принципы и подходы к формированию Программы	
	Планируемые результаты освоения ООП	
	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	
	Часть рабочей программы, формируемая участниками образовательного процесса	
	Образовательная область Физическое развитие	
	Занятие Физическое развитие	
	Формирование основ здорового образа жизни, активный отдых	
	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	
	Способы и направления поддержки детской инициативы	
	Взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДО	
	Программа воспитания	
Раздел 3 ***Организационный раздел***	Психолого-педагогические и кадровые условия	
	Организация развивающей предметно-пространственной среды	
	Перечень художественной литературы (ссылка)	
	Перечень музыкальных произведений (ссылка)	
	Перечень произведений изобразительного искусства (ссылка)	
	Перечень анимационных произведений (ссылка)	
	Режим дня на 2023-2024 учебный год	
	Календарный план воспитательной работы	
Раздел 4 ***Приложение***	Приложение 1 Педагогическая диагностика, карты развития детей	
	Приложение 2 Годовой календарный учебный график на 2023-2024 учебный год	
	Приложение 3 Комплексно-тематическое планирование на 2023-2024 учебный год	

I. Целевой раздел

Пояснительная записка

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 7 «Жар-птица» определяет содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей в соответствии с ФГОС ДО.

Стандарт ориентирован на поддержку образовательной деятельности дошкольном образовательном учреждении, как программы позитивной социализации, и индивидуализации детей дошкольного возраста, предполагающей организацию образовательной деятельности в зависимости от индивидуальных особенностей каждого ребенка, что затрудняет строгое определение объема обязательной части программы в дошкольном образовательном учреждении.

Рабочая программа группы общеразвивающей направленности для детей от 2 лет до 7 лет по реализации основной образовательной программы дошкольного образования на 2023-2024учебный год (далее Программа). Рабочая программа разработана в соответствии с: Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ; Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) (ссылка); Федеральная образовательная программа дошкольного образования (ссылка), основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ ДС № 7 «Жар-птица» на 2023– 2024 учебный год. Программа является документом, с учетом которого осуществляется образовательная деятельность в группе общеразвивающей направленности для детей от 2 лет до 7 лет.

Цели и задачи реализации Программы (соответствуют п.п. 1.5, 1.6. ФГОС ДО и ФОП п.14.1, 14.2)

Принципы и подходы к формированию Программы (п.1.4 ФГОС ДО с дополнениями, ФОП п.14.3)

Планируемые результаты освоения ООП в каждой возрастной группе, конкретизирующие требования ФГОС ДО к целевым ориентирам (ФОП п.15)

Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов в соответствии с ФГОС ДО и требованиями ФОП п.16.

21.4.2. Содержание образовательной деятельности.

Содержание работы по образовательным областям:

Образовательная область	
Физическое развитие	• обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки; • развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество; • поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде; • воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха; • формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и

	спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта; • сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий; • воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.
	Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям **«Жизнь», «Здоровье»**, что предполагает: • воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека; • формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни; становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам; • воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств; • приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития; • формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Часть, формируемая участниками ОО

Часть, формируемая участниками образовательных отношений	
физическое развитие	- Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность младшего и среднего дошкольного возраста.- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.-208 с. (Методический комплекс программы «Детство»). - Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей 3-5 лет.- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.-160 с. (Методический комплекс программы «Детство»). - Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей 5-7 лет.- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.-256 с. (Методический комплекс программы «Детство»). - Токаева Т.Э. Технология физического развития детей 6-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2018.- 432 с. (Будь здоров, дошкольник!) - Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие/ Т.С. Грядкина. Н. ред.: А.Г. Гогоберидзе.- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.-144 с. (Методический комплекс программы «Детство»).

Образовательная область Физическое развитие

Физическое развитие (ФОП п.22.)

От 2 лет до 4 лет (ФОП п.22.4.)

(ФОП 22.4.1.) **Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

(ФОП 22.4.2.) **Содержание образовательной деятельности.**

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель

(корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3 - 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную, "змейкой", с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50 - 60 сек; быстрый бег 10 - 15 м; медленный бег 120 - 150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2 - 3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25 - 30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см); спрыгивание (высота 10 - 15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2 - 5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) Подвижные игры: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) Активный отдых.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

Перспективно-календарное планирование группы общеразвивающей направленности детей от 2 до 4 лет
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

	Строевые упражнения и перестроения	**Ходьба**	**Бег**	**Упражнения в равновесии**	**Прыжки**	**Ползание, лазанье**	**Метание, катание, бросание, ловля**
1 квартал Сентябрь Октябрь Ноябрь.	Построение в шеренгу; построение в колонну по одному; построение в круг (по ориентирам);	Ходьба в заданном направлении, (небольшими группами); ходьба в заданном направлении, с заданиями для рук; друг за другом по ориентирам (по прямой); друг за другом по ориентирам (по кругу); друг за другом, обходя предметы; друг за другом, врассыпную.	В прямом направлении (группами); по одному за направляющим; между двух или вдоль одной линии; на носках, в чередовании с ходьбой; на носках, в чередовании с ходьбой; на носках, на пятках, по кругу; друг за другом в колонне, с остановкой по сигналу; друг за другом, обегая предметы «змейкой».	Ходьба по прямой и извилистой дорожке (шир. 15-20 см., дл. 2- 2,5 м.); ходьба по ребристой доске; ходьба по шнуру, приставным шагом; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; ходьба приставным шагом боком по доске; ходьба по наклонной доске сверх вниз; ходьба коротким и длинным (выпад) шагом.	На двух ногах на месте; Прыжки через линию, (вперёд и, развернувшись, в обратную сторону); Перепрыгивание через веревку (канат h. 2-5 см.); прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой; прыжки, продвигаясь вперёд на 2-3 м.; прыжки через 2 линии (расст. 25-30 см.); через 4-6 параллельных линий (расст. 15-20 см.).	Ползание на четвереньках на расст. 4-5-6 м. до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); ползание на четвереньках в прямом направлении; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (h. 50 см., расст. 1 м.); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни «слоники» по доске; пролезание из обруча в обруч на высоких четвереньках; ползание за катящимся мячом; ползание по гим. скамейке.	Скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча 2-мя руками; прокатывание 2-мя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; прокатывание мяча в воротца, под дугу; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь; катание мяча друг другу, стоя на коленях.
2 квартал Декабрь Январь	Перестроение в колонну по два; смыкание и размыкание	Парами друг за другом; друг за другом, на носках,	Друг за другом, обегая предметы «змейкой»; друг за другом,	Ходьба коротким и длинным (выпад) шагом; ходьба с	В длину с места (не менее 40 см.); спрыгивание с возвышения (h.	Влезание на лесенку-стремянку или гим. стенку	Метание мяча 2-мя руками вдаль; перебрасывание мяча через сетку

Февраль	обычным шагом; врассыпную (по кружкам)	«змейкой»; друг за другом, с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); друг за другом, с остановкой по сигналу; друг за другом, на носках, высоко поднимая колени; друг за другом, в разных направлениях.	врассыпную; друг за другом, по кругу; друг за другом, со сменой темпа; друг за другом, в указанное место (к кукле, флажку); друг за другом, со сменой направления; друг за другом, быстрый бег 10-15 м.	перешагиванием через разновысокие предметы; ходьба по гим. скамье; ходьба по доске с выполнением задания; ходьба наклонной доске снизу вверх; вставание в ящичек и выход из него; подъём на возвышение и спуск с него (h. до 25 см.)	10-15 см.); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 10-15 см. выше поднятой руки ребенка; через 4-6 параллельных линий (расст. 15-20 см.); в ограниченном пространстве (обруче); прямой галоп «лошадки».	произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с неё; подлезание под дугу (верёвочку), не касаясь руками пола; ползание «змейкой» между предметами; ползание по наклонной доске сверху вниз; перелезание через бревно; подлезание в обруч прямо.	(верёвочку); прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя руками с расст. 1,5м.; бросание мяча о землю и ловля его; подбрасывание мяча вверх и ловля его.
3 квартал Март Апрель Май	Построение в шеренгу с поворотами переступанием по показу; построение в шеренгу с поворотами переступанием по ориентиру (к окну, к двери); построение в шеренгу, повороты направо и налево переступанием; с нахождением своего места в строю (шеренге); с нахождением своего места в строю (в колонне).	Друг за другом, с остановкой по сигналу, с поворотом и сменой направления; друг за другом, с остановкой по сигналу, с приседанием; друг за другом, коротким и длинным шагом; друг за другом, приставным шагом вперёд; друг за другом, по неровной поверхности; друг за другом, приставным шагом в сторону; друг за другом,	Друг за другом, бег в течение 50-60 сек.; друг за другом, с остановкой по сигналу и выполнением заданий; друг за другом, «змейкой»; друг за другом, по кругу с изменением направления; друг за другом, медленный бег 120-150 м.; друг за другом, врассыпную, с остановкой по сигналу.	Подъём на возвышение и спуск с него (h. до 25 см.); ходьба по кирпичикам (расст. между ними 15 см.); перешагивание из обруча в обруч; ходьба по гим. скамейке с заданием для рук; ходьба плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; перешагивание с ящичка на ящичек (с кочки на кочку); кружение на месте вправо, влево;	Подскоки на месте с опорой (держась за лестницу, стенку); прыжки на месте на одной ноге; в глубину (обруч) (с h. 20-25см.); в глубоком приседе снизу- вверх в упоре «лягушка»; запрыгивание на мат (h.10 см.) и прыжки по нему; вокруг предметов на двух ногах.	Подлезание в обруч правым, левым боком; перелезание через гим. скамейку; пролезание в обруч (расположенный горизонтально полу) снизу вверх; ползание на высоких четвереньках по наклонной доске вверх; пролезание между рейками гим. стенке, поставленной на бок; проползание на животе по гим. скамейке, подтягиваясь на руках;	Метание мяча одной рукой в вертикальную цель (в обруч на стене, на уровне глаз ребёнка, с расст. 1,5 м.); произвольное прокатывание обруча; бросание разных по величине мячей вниз; бросание одновременно 2-х маленьких мячей вдаль; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; бросание и ловля мяча в парах; бросание

		по кругу; друг за другом, по кругу, по сигналу с изменением направления; друг за другом, в чередовании с бегом.					набивного мяча вдаль.

Содержание занятий «Физическая культура» программы для возраста от 2 до 4 лет.

Перспективный план

Задачи:	Оздоровительные: формировать правильную осанку. Удовлетворять потребность детей в движении. Образовательные: учить детей ходить по прямой и извилистой дорожке; удерживать равновесие в ходьбе по ребристой доске; прыгать через линию (вперёд и развернувшись в обратную сторону); перепрыгивать через верёвку; ползать на четвереньках в прямом направлении; проползать на четвереньках под дугами; учить скатывать мяч по наклонной доске; прокатывать мяч двумя руками. Учить технике прыжка, бега, метания. Продолжать учить прыгать на двух ногах на месте и ползать на четвереньках до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой). Развивать быстроту и внимание в подвижных играх, соблюдать их правила. Воспитательные: продолжать учить выполнять не сложные поручения в уборке физкультурного оборудования. Воспитывать товарищеские взаимоотношения в подвижных играх.				
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу, колонну по одному. Ходьба в заданном направлении, (небольшими группами); с заданиями для рук. Бег в прямом направлении (группами); по одному за направляющим				
ОРУ	ОРУ б/п	ОРУ с листочками	ОРУ б/п	ОРУ с листочками	
Неделя (занятие)	1 (1-2 з.)	2 (4-5 з.)	3 (7-8 з.)	4 (10-11 з.)	3, 9; 6, 12 (на воздухе) На подвижных играх
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по прямой и извилистой дорожке (шир. 15- 20 см., дл. 2-2,5 м.); 2. Прыжки на двух ногах на месте; 3. Ползание на четвереньках на расст. 4-5-6 м. до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой). 1. Ходьба по прямой и извилистой дорожке	1. Ходьба по прямой и извилистой дорожке (шир. 15- 20 см., дл. 2-2,5 м.) 2. Ползание на четвереньках в прямом направлении; 3. Скатывание мяча по наклонной доске. 1. Прыжки через линию, (вперёд и, развернувшись, в обратную сторону); 2. Ползание на	1. Ходьба по ребристой доске; 2. Прыжки через линию, (вперёд и, развернувшись, в обратную сторону); 3. Ползание на четвереньках в прямом направлении. 1. Ходьба по ребристой доске; 2. Прыжки через линию, (вперёд и, развернувшись, в	1. Ходьба по ребристой доске; 2. Проползание на четвереньках под 3-4 дугами (h. 50 см., расст. 1 м.); 3. Прокатывание мяча 2-мя руками. 1. Перепрыгивание через веревку (канат h. 2-5 см.); 2. Проползание на четвереньках под 3-4 дугами (h. 50 см., расст.	1. **«Бегите ко мне!»** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 38. 2. **«Прыгни через палочку».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 66. 3. **«Не задень».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 117. 1. **«Брось и догони».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать»,

	(шир. 15- 20 см., дл. 2-2,5 м.); 2. Прыжки на двух ногах на месте; 3. Скатывание мяча по наклонной доске.	четвереньках в прямом направлении; 3. Скатывание мяча по наклонной доске.	обратную сторону); 3. Прокатывание мяча 2-мя руками.	1 м.); 3. Прокатывание мяча 2-мя руками.	стр. 91. 2. **«Ножки по дорожке».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 15. 3. **«Машины».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 66.
Подвижные игры	**«По ровненькой дорожке».** К.К. Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников» (3-5 лет), стр. 30.	**«Солнышко и дождик».** С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей», стр.66.	**«Ехали, ехали и приехали».** М.Ф. Литвинова «Физкультурные занятия с детьми раннего возраста: третий год жизни», стр. 183.	**«У медведя во бору».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 41.	

Перспективный план

Задачи:	Оздоровительные: формировать правильную осанку. Продолжать учить детей во время бега дышать носом. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной деятельности. Образовательные: учить детей ходить по шнуру приставным шагом; удерживать равновесие перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; учить технике толчка и приземления в прыжках из обруча в обруч по прямой; прыгать на двух ногах, продвигаясь вперёд (на расст. 2-3 м.); ползать на четвереньках с опорой на ладони и ступни «слоники» по доске; пролезать из обруча в обруч на высоких четвереньках; развивать глазомер в прокатывании двумя рука большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; прокатывать мяч в воротца или под дугу. Продолжать учить перепрыгивать через верёвку двумя ногами; пролезать на четвереньках под дугами. Учить детей выполнять правила игр, ориентироваться в пространстве. Воспитательные: воспитывать терпение при выполнении заданий. Воспитывать у детей интерес к играм, дружеские отношения. Прививать бережное отношение к оборудованию.				
1-я часть: Вводная	Построение в колонну по одному. Ходьба друг за другом по ориентирам (по прямой). Бег между двух или вдоль одной линии; на носках, в чередовании с ходьбой.				
ОРУ	ОРУ с хлопками	ОРУ с кубиками	ОРУ с хлопками	ОРУ с кубиками	
Неделя (занятие)	5 (13-14 з.)	6 (16-17 з.)	7 (19-20 з.)	8 (22-23 з.)	15, 21; 18, 24 (на воздухе) На подвижных играх
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по шнуру, приставным шагом; 2. Перепрыгивание через веревку, (канат h. 2-5 см.); 3. Проползание на четвереньках под 3-4	1. Ходьба по шнуру, приставным шагом; 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни «слоники» по доске; 3. Прокатывание 2-мя	1. Перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; 2. Прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой; 3. Ползание на	1. Перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; 2. Пролезание из обруча в обруч на высоких четвереньках; 3. Прокатывание мяча в	1. **«Через обруч к погремушке».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 118. 2. **«Сбей кеглю».** Е.А. Тимофеева «Подвижные игры с детьми младшего

	дугами (h. 50 см., расст. 1 м). 1. Ходьба по шнуру приставным шагом; 2. Перепрыгивание через веревку (канат h. 2-5 см.); 3. Прокатывание 2-мя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади.	руками большого мяча вокруг предмета. 1. Прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой; 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни «слоники» по доске; 3. Прокатывание 2-мя руками большого мяча вокруг предмета.	четвереньках с опорой на ладони и ступни «слоники» по доске. 1. Перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; 2. Прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой; 3. Прокатывание мяча в воротца, под дугу.	воротца, под дугу. 1. Прыжки, продвигаясь вперёд на 2-3 м.; 2. Пролезание из обруча в обруч на высоких четвереньках; 3. Прокатывание мяча в воротца, под дугу.	дошкольного возраста», стр. 72. 3. **«Поезд».** Е.А. Тимофеева «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста, стр. 35. 1. **«Мишка идёт по мостику».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 118. 2. **«Ножки».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 118. 3. **«Лохматый пёс».** Е.А. Тимофеева «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста» стр. 44.
Подвижные игры	**«Воробушки и автомобиль».** Е.А. Тимофеева «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста, стр. 34.	**«Осенние листочки»- 1 вариант.** М.Ф. Литвинова «Физкультурные занятия с детьми раннего возраста: третий год жизни», стр.193.	**«Мыши и кот».** Е.А. Тимофеева «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста», стр. 43.	**«Найди свой цвет».** Е.А. Тимофеева «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста», стр. 51.	

Перспективный план

Задачи:	Оздоровительные: продолжать формировать правильную осанку, укреплять и закаливать мышцы стоп. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Образовательные: учить детей ходить приставным шагом боком по доске; удерживать равновесие в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз; учить выполнять толчок ногами в прыжках через две линии; прыгать через 4-6 параллельные линии; учить ползать за катящимся мячом; ползать по гим. скамейке; развивать силу рук в катании мяча друг другу, сидя парами, ноги врозь и стоя на коленях. Продолжать учить прыгать продвигаясь вперёд на двух ногах; пролезать из обруча в обруч на высоких четвереньках. Развивать быстроту и внимание в подвижных играх. Воспитательные: воспитывать бережное отношение к инвентарю и приучать самостоятельно его убирать. Продолжать воспитывать дружеские отношения в играх и на занятиях.				
1-я часть: Вводная	Построение в круг (по ориентирам). Ходьба друг за другом по ориентирам (по кругу); друг за другом, обходя предметы; врассыпную. Бег на носках, по кругу; друг за другом в колонне, с остановкой по сигналу.				
ОРУ	ОРУ с погремушками	ОРУ с платочком	ОРУ с погремушками	ОРУ с платочком	
Неделя (занятие)	9 (25-26 з.)	10 (28-29 з.)	11 (31-32 з.)	12 (34-35 з.)	27, 33; 30, 36 (на воздухе) На подвижных играх
2-я часть: Основные	1. Ходьба приставным шагом боком по доске;	1. Ходьба приставным шагом боком по доске;	1. Ходьба по наклонной доске сверх вниз;	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз;	1. **«Кто дальше бросит мешочек».** Е.А. Тимофеева

виды движений	2. Прыжки, продвигаясь вперёд на 2-3 м.; 3. Пролезание из обруча в обруч на высоких четвереньках. 1. Ходьба приставным шагом боком по доске; 2. Прыжки, продвигаясь вперёд на 2-3 м.; 3. Катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь.	2. Ползание за катящимся мячом; 3. Катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь. 1. Прыжки через 2 линии (расст. 25-30 см.); 2. Ползание за катящимся мячом; 3. Катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь.	2. Прыжки через 2 линии (расст. 25-30 см.); 3. Ползание за катящимся мячом. 1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз; 2. Прыжки через 2 линии (расст. 25-30 см.); 3. Катание мяча друг другу, стоя на коленях.	2. Ползание по гим. скамейке; 3. Катание мяча друг другу, стоя на коленях. 1. Прыжки через 4-6 параллельных линий (расст. 15-20 см.); 2. Ползание по гим. скамейке; 3. Катание мяча друг другу, стоя на коленях.	«Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста», стр. 70. 2. **«Пройди мишкой, проползи мышкой».** Е.А. Тимофеева «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста», стр. 68. 3. **«Карусель».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 41. 1. **«Поймай комара»** (бабочку, листочек). Е.А. Тимофеева «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста», стр. 74. 2. **«Шире шагай».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 131. 3. **«Весёлые воробушки».** М.Ф. Литвинова «Физкультурные занятия с детьми раннего возраста: третий год жизни», стр. 186.
Подвижные игры	**«Птички в гнездышках».** Е.А. Тимофеева «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста», стр. 42.	**«Вот собачка Жучка».** М.Ф. Литвинова «Физкультурные занятия с детьми раннего возраста: третий год жизни» стр. 182.	**«Воробушки и кот».** Е.А. Тимофеева «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста», стр. 46.	**«Осенние листочки»- 2 вариант.** М.Ф. Литвинова «Физкультурные занятия с детьми раннего возраста: третий год жизни», стр. 193.	

Перспективный план

Задачи:	Оздоровительные: продолжать формировать правильную осанку, укреплять и закаливать мышцы стоп. Повышать уровень физической работоспособности. Образовательные: учить детей сохранять равновесие в ходьбе коротким и длинным шагом; ходить перешагиванием через разновысокие предметы. Учить прыгать в длину с места, энергично выполняя мах руками; спрыгивать с возвышения; учить влезать на лесенку-стремянку и спускаться с неё произвольным способом; подлезать под дугу (верёвку), не касаясь руками пола. Учить метать мяч двумя руками вдаль; перебрасывать мяч через сетку, верёвку. Продолжать учить прыгать через параллельные линии, отталкиваясь двумя ногами; ползать по гим. скамейке. Развивать ориентировку в пространстве в подвижных играх. Воспитательные: воспитывать бережное отношение к инвентарю и приучать самостоятельно его убирать. Воспитывать любовь к спортивным занятиям, интерес к их результатам.				
1-я часть: Вводная	Построение в круг (по ориентирам); перестроение в колонну по два. Ходьба друг за другом, врассыпную; парами друг за другом; друг за другом, на носках, «змейкой». Бег друг за другом, обегая предметы «змейкой»; врассыпную.				
ОРУ	ОРУ с колечком	ОРУ с большим мячом	ОРУ с колечком	ОРУ с большим мячом	

Неделя (занятие)	13 (37-38 з.)	14 (40-41 з.)	15 (43-44 з.)	16 (46-47 з.)	39, 45; 42, 48 (на воздухе) На подвижных играх
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба коротким и длинным (выпад) шагом; 2. Прыжки через 4-6 параллельных линий (расст. 15-20 см.); 3. Ползание по гим. скамейке. 1. Ходьба коротким и длинным (выпад) шагом; 2. Прыжки через 4-6 параллельных линий (расст. 15-20 см.); 3. Метание мяча 2-мя руками вдаль.	1. Ходьба коротким и длинным (выпад) шагом; 2. Влезание на лесенку-стремянку или гим. стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с неё; 3. Метание мяча 2-мя руками вдаль. 1. Прыжки в длину с места (не менее 40 см.); 2. Влезание на лесенку-стремянку или гим. стенку и спуск с неё; 3. Метание мяча 2-мя руками вдаль.	1. Ходьба с перешагиванием через разновысокие предметы; 2. Прыжки в длину с места (не менее 40 см.); 3. Влезание на лесенку-стремянку или гим. стенку и спуск с неё. 1. Ходьба с перешагиванием через разновысокие предметы; 2. Прыжки в длину с места (не менее 40 см.); 3. Перебрасывание мяча через сетку (верёвочку).	1. Ходьба с перешагиванием через разновысокие предметы; 2. Подлезание под дугу (верёвочку), не касаясь руками пола; 3. Перебрасывание мяча через сетку (верёвочку) h. 1 м. 1. Спрыгивание с возвышения (h. 10-15 см.); 2. Подлезание под дугу (верёвочку), не касаясь руками пола; 3. Перебрасывание мяча через сетку (верёвочку).	1. **«Найди свой домик».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 42. 2. **«Попади в ворота».** Е.А. Тимофеева «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста», стр. 70. 3. **«Пройди в ворота».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 20. 1. **«Гимнастика».** К.К. Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет», стр. 30. 2. **«Займи мешочек»- 1 вариант.** М.Ф. Литвинова «Физкультурные занятия с детьми раннего возраста: третий год жизни», стр. 185. 3. **«Быстрый мячик».** М.Ф. Литвинова «Физкультурные занятия с детьми раннего возраста: третий год жизни», стр. 179.
Подвижные игры	**«Детки в домике сидят»- 1 вариант.** М.Ф. Литвинова «Физкультурные занятия с детьми раннего возраста: третий год жизни», стр. 178.	**«Наседка и цыплята».** Е.А. Тимофеева «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста», стр. 48.	**«Мы весёлые ребята».** М.Ф. Литвинова «Физкультурные занятия с детьми раннего возраста: третий год жизни», стр. 187.	**«Детки в домике сидят»-2 вариант.** М.Ф. Литвинова «Физкультурные занятия с детьми раннего возраста: третий год жизни», стр. 177.	

Перспективный план

Задачи:	Оздоровительные: продолжать формировать правильную осанку, укреплять и закаливать мышцы стоп. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Образовательные: учить детей сохранять равновесие в ходьбе по гим. скамейке; ходить по доске с выполнением задания; подпрыгивать вверх с касанием предмета; прыгать через параллельные линии; учить ползать «змейкой» между предметами; ползать по наклонной доске сверху вниз; учить прокатывать мяч в воротца, под дугу, стоя парами. Развивать глазомер в бросании мешочка в горизонтальную цель двумя руками. Продолжать учить спрыгивать с возвышения и подлезать под дугу, верёвочку, не касаясь руками пола. Продолжать учить ориентироваться в пространстве в подвижных играх. Воспитательные: воспитывать потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями. Проявлять активность,

	самостоятельность, находчивость в подвижных играх.				
1-я часть: Вводная	Перестроение в колонну по два; смыкание и размыкание обычным шагом. Ходьба друг за другом, на носках, «змейкой»; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); с остановкой по сигналу. Бег друг за другом, по кругу; со сменой темпа; в указанное место (к кукле, флажку).				
ОРУ	ОРУ с ленточками	ОРУ б/п	ОРУ с ленточками	ОРУ б/п	51, 57; 54, 60 (на воздухе) На подвижных играх
Неделя (занятие)	17 (49-50 з.)	18 (52-53 з.)	19 (55-56 з.)	20 (58-59 з.)	
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гим. скамейке; 2. Спрыгивание с возвышения (h. 10-15 см.); 3. Подлезание под дугу (верёвочку), не касаясь руками пола. 1. Ходьба по гим. скамейке; 2. Спрыгивание с возвышения (h. 10-15 см.); 3. Прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами.	1. Ходьба по гим. скамейке; 2. Ползание «змейкой» между предметами; 3. Прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами. 1. Подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 10-15 см. выше поднятой руки ребенка; 2. Ползание «змейкой» между предметами; 3. Прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами.	1. Ходьба по доске с выполнением задания; 2. Подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 10-15 см. выше поднятой руки ребенка; 3. Ползание «змейкой» между предметами. 1. Ходьба по доске с выполнением задания; 2. Подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 10-15 см. выше поднятой руки ребенка; 3. Бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя руками с расст. 1,5м.	1. Ходьба по доске с выполнением задания; 2. Ползание по наклонной доске сверху вниз; 3. Бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя руками. 1. Прыжки через 4-6 параллельных линий (расст. 15-20 см.); 2. Ползание по наклонной доске сверху вниз; 3. Бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя руками.	1. **«Кошка и мышки».** С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей», стр.70. 2. **«Зайки-прыгуны».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», стр. 22. 3. **«Ровный круг».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», 24. 1. **«Кто быстрее до флажка!»** Е.А. Тимофеева «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста», стр. 65. 2. **«Лягушки».** К.К. Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников» (3-5 лет), стр. 25. 3. **«Прокати- поймай».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», 14.
Подвижные игры	**«Зайка беленький сидит».** Е.А. Тимофеева «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста», стр. 40.	**«Зайцы и волк».** Е.А. Тимофеева «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста», стр. 49.	**«Куры в огороде».** Е.Г. Батурина «Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду», стр.29.	**«Мыши в кладовой».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 120.	

Перспективный план

Задачи:	Оздоровительные: продолжать формировать правильную осанку, укреплять и закаливать мышцы стоп. Продолжать учить детей во время бега дышать носом.

	Образовательные: учить детей удерживать равновесие в ходьбе по наклонной доске снизу вверх и вставании в ящичек и выход из него; учить прыгать в ограниченном пространстве (обруче); прыгать прямым галопом «лошадки»; учить координировать движения рук и ног в перелезании через бревно; учить группироваться в подлезании в обруч прямо; учить бросать мяч о землю и ловить его; подбрасывать мяч вверх и ловить его. Продолжать учить прыгать через 4-6 параллельные линии; ползать по наклонной доске сверху вниз. Продолжать учить ориентироваться в пространстве в подвижных играх. Воспитательные: воспитывать чувство товарищества в подвижных играх; учить преодолевать страх в лазании.				
1-я часть: Вводная	Смыкание и размыкание обычным шагом; построение врассыпную (по кружкам). Ходьба друг за другом, с остановкой по сигналу; на носках, высоко поднимая колени; в разных направлениях. Бег друг за другом, в указанное место (к кукле, флажку); со сменой направления; быстрый бег 10-15 м.				
ОРУ	ОРУ сидя на гим. скамейке	ОРУ с палочками	ОРУ сидя на гим. скамейке	ОРУ с палочками	
Неделя (занятие)	21 (61-62 з.)	22 (64-65 з.)	23 (67-68 з.)	24 (70-71 з.)	63, 69; 66, 72 (на воздухе) На подвижных играх
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба наклонной доске снизу вверх; 2. Прыжки через 4-6 параллельных линий (расст. 15-20 см.); 3. Ползание по наклонной доске сверху вниз. 1. Ходьба наклонной доске снизу вверх; 2. Прыжки через 4-6 параллельных линий (расст. 15-20 см.); 3. Бросание мяча о землю и ловля его.	1. Ходьба наклонной доске снизу вверх; 2. Перелезание через бревно; 3. Бросание мяча о землю и ловля его. 1. Прыжки в ограниченном пространстве (обруче); 2. Перелезание через бревно; 3. Бросание мяча о землю и ловля его.	1. Вставание в ящичек и выход из него; 2. Прыжки в ограниченном пространстве (обруче); 3. Перелезание через бревно. 1. Вставание в ящичек и выход из него; 2. Прыжки в ограниченном пространстве (обруче); 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его.	1. Вставание в ящичек и выход из него; 2. Подлезание в обруч прямо; 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его. 1. Прямой галоп «лошадки»; 2. Подлезание в обруч прямо; 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его.	1. **«С кочки на кочку».** Е.А. Тимофеева «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста», стр. 66. 2. **«Перебрось мяч».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», стр 26. 3. **«Пузырь».** Е.А. Тимофеева «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста», стр. 37. 1. **«Займи мешочек»- 2 вариант.** М.Ф. Литвинова «Физкультурные занятия с детьми раннего возраста: третий год жизни», стр. 185. 2. **«Целься вернее».** С.Я Лайзане «Физическая культура для малышей», стр. 71. 3. **«Звоночек».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 39.
Подвижные игры	**«Скворцы».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», стр. 34.	**«Дети и петух».** *(Ушаглар ве хоруз).* Азербайджанская народная игра. А.В. Кенеман «Детские подвижные игры народов СССР», стр.164.	**«Кони».** Е.Г. Батурина «Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду», стр.40.	**«Самолёты».** Е.А. Тимофеева «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста» стр. 36.	

Перспективный план

Задачи:	Оздоровительные: продолжать формировать правильную осанку, продолжать учить детей во время бега дышать носом. Образовательные: учить детей сохранять равновесие в подъёме на возвышение и спуске с него; в ходьбе по кирпичикам; учить выполнять подскоки на месте с опорой; прыгать на месте на одной ноге; учить группироваться в подлезании в обруч правым, левым боком; координировать движения рук и ног в перелезании через гим. скамейку; развивать точность удара, глазомер в метании мяча одной рукой в вертикальную цель; учить прокатывать обруч (произвольно). Продолжать учить прыгать прямым галопом и подлезать в обруч прямо. Продолжать учить соблюдать правила в подвижных играх. Воспитательные: воспитывать у детей положительные эмоции от физкультурных занятий. Проявлять активность при уборке спортивного инвентаря.				
1-я часть: Вводная	Построение врассыпную (по кружкам); в шеренгу с поворотами переступанием по показу; с поворотами переступанием по ориентиру (к окну, к двери); повороты направо и налево переступанием. Ходьба друг за другом, в разных направлениях; с остановкой по сигналу, с поворотом и сменой направления; с остановкой по сигналу, с поворотом и сменой направления; с приседанием. Бег друг за другом, быстрый бег 10-15 м.; бег в течение 50-60 сек.; с остановкой по сигналу и выполнением заданий.				
ОРУ	ОРУ с султанчиками	ОРУ с косичкой	ОРУ с султанчиками	ОРУ с косичкой	75, 81; 78, 84 (на воздухе)
Неделя (занятие)	25 (73-74 з.)	26 (76-77 з.)	27 (79-80 з.)	28 (82-83 з.)	На подвижных играх
2-я часть: Основные виды движений	1. Подъём на возвышение и спуск с него (h. до 25 см.); 2. Прыжки прямым галопом «лошадки»; 3. Подлезание в обруч прямо. 1. Подъём на возвышение и спуск с него (h. до 25 см.); 2. Прыжки прямым галопом «лошадки»; 3. Метание мяча одной рукой в вертикальную цель (в обруч на стене, на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м.).	1. Подъём на возвышение и спуск с него (h. до 25см.); 2. Подлезание в обруч правым, левым боком; 3. Метание мяча одной рукой в вертикальную цель. 1. Подскоки на месте с опорой (держась за лестницу, стенку); 2. Подлезание в обруч правым, левым боком; 3. Метание мяча одной рукой в вертикальную цель).	1. Ходьба по кирпичикам (расст. между ними 15 см.); 2. Подскоки на месте с опорой (держась за лестницу, гим. стенку); 3. Подлезание в обруч правым, левым боком. 1. Ходьба по кирпичикам (расст. между ними 15 см.); 2. Подскоки на месте с опорой (держась за лестницу, стенку); 3. Произвольное прокатывание обруча.	1. Ходьба по кирпичикам (расст. между ними 15см.); 2. Перелезание через гим. скамейку; 3. Произвольное прокатывание обруча. 1. Прыжки на месте на одной ноге; 2. Перелезание через гим. скамейку; 3. Произвольное прокатывание обруча.	1. **«Ловкие жучки».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», стр. 33. 2. **«Быстро возьми предмет».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 42. 3. **«Конь- огонь».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», стр.17. 1. **«Кто выше прыгнет».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», стр. 46. 2. **«Скорее в круг».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 42. 3. **«Орёл и птенчики».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения
Подвижные игры	**«Кролики».** Е.А. Тимофеева «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста»,	**«Птички летают».** Е.А. Тимофеева «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста»,	**«Прела-горела»** *(Прэла-гарэла).* Белорусская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина	**«Ловишки (салки)».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для	

	стр. 47.	стр. 41.	«Детские подвижные игры народов СССР», стр.120.	детей 3-5 лет», стр. 44.	для детей 3-5 лет», стр. 59.

Перспективный план

Задачи:	Оздоровительные: продолжать повышать общую работоспособность у детей, развивать все группы мышц. Развивать способности приспосабливаться к внезапно изменившейся нагрузке. Образовательные: учить детей перешагивать из обруча в обруч, удерживая равновесие; ходить по гим. скамейке с заданиями для рук; прыгать в глубину (обруч); прыгать в глубоком приседе снизу вверх в упоре «лягушка»; учить пролезать в обруч (расположенный горизонтально полу) снизу вверх; ползать на высоких четвереньках по наклонной доске вверх; бросать разные по величине мячи вниз; бросать одновременно два маленьких мяча вдаль. Продолжать учить останавливаться в ходьбе после сигнала; учить прыгать на месте на одной ноге и перелезать через гим. скамейку. Продолжать учить соблюдать правила в подвижных играх. Воспитательные: воспитывать у детей положительные эмоции от физкультурных занятий. Проявлять активность при уборке спортивного инвентаря.				
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу, повороты направо и налево переступанием; с нахождением своего места в строю (шеренге). Ходьба друг за другом, с остановкой по сигналу, с приседанием; коротким и длинным шагом; приставным шагом вперёд; по неровной поверхности. Бег друг за другом, с остановкой по сигналу и выполнением заданий; «змейкой»; по кругу с изменением направления.				
ОРУ	ОРУ с малыми мячами	ОРУ с обручем	ОРУ с малыми мячами	ОРУ с обручем	
Неделя (занятие)	29 (85-86 з.)	30 (88-89 з.)	31 (91-92 з.)	32 (94-95 з.)	87, 93; 90, 96 (на воздухе) На подвижных играх
2-я часть: Основные виды движений	1. Перешагивание из обруча в обруч; 2. Прыжки на месте на одной ноге; 3. Перелезание через гим. скамейку. 1. Перешагивание из обруча в обруч; 2. Прыжки на месте на одной ноге; 3. Бросание разных по величине мячей вниз.	1. Перешагивание из обруча в обруч; 2. Пролезание в обруч (расположенный горизонтально полу) снизу вверх; 3. Бросание разных по величине мячей вниз. 1. Прыжки в глубину (обруч) (с h. 20-25 см.); 2. Пролезание в обруч снизу вверх; 3. Бросание разных по величине мячей вниз.	1. Ходьба по гим. скамейке с заданием для рук; 2. Прыжки в глубину (обруч) (с h. 20-25 см.); 3. Пролезание в обруч снизу вверх. 1. Ходьба по гим. скамейке с заданием для рук; 2. Прыжки в глубину (обруч) (с h. 20-25 см.); 3. Бросание одновременно 2-х маленьких мячей вдаль.	1. Ходьба с наступанием на плоские предметы; 2. Подскоки на месте с опорой; 3. Пролезание в обруч снизу вверх. 1. Ходьба с наступанием на плоские предметы; 2. Подскоки на месте с опорой; 3. Катание мяча двумя руками друг другу стоя (с расст.1,5-2м.).	1. **«Обезьянки».** Е.А. Тимофеева «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста», стр. 61. 2. **«Петушок».** М.Ф. Литвинова «Физкультурные занятия с детьми раннего возраста: третий год жизни» стр. 197 3. **«Парашютисты».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», стр. 32. 1. **«Раздувайся пузырь»- 2 вариант.** М.Ф.Литвинова «Физкультурные занятия с детьми раннего возраста: третий год жизни», стр. 173. 2. **«Силачи».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет»,
Подвижные игры	**«Маленькие мышки».** М.Ф. Литвинова	**«Огуречик».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать,	**«Медведь».** К.К. Утробина «Занимательная	**«Котята и ребята».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать,	

	«Физкультурные занятия с детьми раннего возраста: третий год жизни», стр. 187.	прыгать, лазать, метать», стр. 40.	физкультура для дошкольников» (3-5 лет), стр. 27.	прыгать, лазать, метать», стр. 118.	стр. 62. 3. **«Подбрось повыше».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 94.

Перспективный план

Задачи:	Оздоровительные: продолжать формировать правильную осанку, укреплять и закаливать мышцы стоп. Продолжать повышать общую работоспособность у детей, развивать все группы мышц. Образовательные: учить детей сохранять равновесие в ходьбе по плоскому обручу приставным шагом; перешагивать с ящичка на ящичек (с кочки на кочку); удерживать равновесие в кружении на месте вправо- влево; учить запрыгивать на мат и прыгать по нему; прыгать вокруг предметов на двух ногах. Учить пролезать между рейками гим. стенке, поставленной на бок; развивать силу рук проползая на животе по гим. скамейке, подтягиваясь руками; ходить вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой. Учить работать в паре, бросая и ловя мяч; учить выполнять замах руками в бросании набивного мяча вдаль. Продолжать учить прыгать в глубоком приседе снизу вверх в упоре «лягушка»; ползать на высоких четвереньках по наклонной доске вверх. Продолжать учить детей выполнять правила в подвижных играх. Воспитательные: воспитывать у детей положительные эмоции от физкультурных занятий. Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю.				
1-я часть: Вводная	Построение с нахождением своего места в строю (шеренге; в колонне). Ходьба друг за другом, приставным шагом в сторону; по кругу; по сигналу с изменением направления; в чередовании с бегом. Бег друг за другом, по кругу с изменением направления; медленный бег 120-150 м.; врассыпную, с остановкой по сигналу.				
ОРУ	ОРУ с флажками	ОРУ б/п	ОРУ с флажками	ОРУ б/п	ОРУ б/п
Неделя (занятие)	33 (97-98 з.)	34 (100-101 з.)	35 (103-104 з.)	36 (106-107 з.)	37 (109-110)
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; 2. Прыжки в глубоком приседе снизу- вверх в упоре «лягушка»; 3. Ползание на высоких четвереньках по наклонной доске вверх. 1. Ходьба плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; 2. Прыжки в глубоком приседе снизу-вверх в упоре «лягушка»;	1. Ходьба по плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; 2. Пролезание между рейками гим. стенке, поставленной на бок; 3. Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой. 1. Запрыгивание на мат (h.10 см.) и прыжки по нему; 2. Пролезание между рейками гим. стенке, поставленной на бок;	1. Перешагивание с ящичка на ящичек (с кочки на кочку); 2. Запрыгивание на мат (h.10 см.) и прыжки по нему; 3. Пролезание между рейками гим. стенке, поставленной на бок. 1. Перешагивание с ящичка на ящичек (с кочки на кочку); 2. Запрыгивание на мат (h.10 см.) и прыжки по	1. Перешагивание с ящичка на ящичек (с кочки на кочку); 2. Проползание на животе по гим. скамейке, подтягиваясь на руках; 3. Бросание и ловля мяча в парах. 1. Прыжки вокруг предметов на двух ногах; 2. Проползание на животе по гим.	1. Кружение на месте вправо, влево; 2. Прыжки вокруг предметов на двух ногах; 3. Проползание на животе по гим. скамейке, подтягиваясь на руках. 1. Кружение на месте вправо, влево; 2. Прыжки вокруг предметов на двух ногах;

	3. Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой.	3. Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой.	нему; 3. Бросание и ловля мяча в парах.	скамейке, подтягиваясь на руках; 3. Бросание и ловля мяча в парах.	3. Бросание набивного мяча вдаль.
Подвижные игры	**«Кот и мыши».** М.Ю. Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет», стр. 22.	**«Жуки».** М.А. Касицына, И.Г. Бородина «Коррекционная ритмика», стр.45.	**«Детки в домике сидят»- 3 вариант.** М.Ф. Литвинова «Физкультурные занятия с детьми раннего возраста: третий год жизни», стр. 177.	**«Хрюшки и пёс».** М.Ю. Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет», стр. 48.	**«Барашек»** *(Мелуц).* Молдавская народная игра. А.В. Кенеман «Детские подвижные игры народов СССР», стр.179.
99, 105; 102, 108; 111. (на воздухе) На подвижных играх	1. **«Лошадки».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», стр. 38. 2. **«Попади в круг».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 94. 3. **«Лягушки и бабочки».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», стр. 24. 1. **«Прокати обруч».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», стр. 55. 2. **«Пройди- перешагни».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», стр. 70. 3. **«Пастух и стадо».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», стр. 47. 1. **«Весёлый хоровод».** Кириллова Ю.А., Лебедева М.Е., Жидкова Н.Ю. «Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет», стр.70. 2. **«Весёлые зайчата».** К.К. Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников» (3-5 лет), стр. 25. 3. **«Туннель».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», стр. 71.				

(ФОП 29.2.) **Целевой раздел Программы воспитания.**

(ФОП 29.2.2.1.) ***Патриотическое направление воспитания.***

1) Цель патриотического направления воспитания - содействовать формированию у ребенка личностной позиции наследника традиций и культуры, защитника Отечества и творца (созидателя), ответственного за будущее своей страны.

2) Ценности - Родина и природа лежат в основе патриотического направления воспитания. Чувство патриотизма возникает у ребенка вследствие воспитания у него нравственных качеств, интереса, чувства любви и уважения к своей стране - России, своему краю, малой родине, своему народу и народу России в целом (гражданский патриотизм), ответственности, ощущения принадлежности к своему народу.

3) Патриотическое направление воспитания базируется на идее патриотизма как нравственного чувства, которое вырастает из культуры человеческого бытия, особенностей образа жизни и ее уклада, народных и семейных традиций.

4) Работа по патриотическому воспитанию предполагает: формирование "патриотизма наследника", испытывающего чувство гордости за наследие своих предков (предполагает приобщение детей к истории, культуре и традициям нашего народа: отношение к труду, семье, стране и вере); "патриотизма защитника", стремящегося сохранить это наследие (предполагает развитие у детей готовности преодолевать трудности ради своей семьи, малой родины); "патриотизма созидателя и творца", устремленного в будущее, уверенного в благополучии и процветании своей Родины (предполагает конкретные каждодневные дела, направленные, например, на поддержание чистоты и порядка, опрятности и аккуратности, а в дальнейшем - на развитие всего своего населенного пункта, района, края, Отчизны в целом).

(ФОП 29.2.2.5.) ***Физическое и оздоровительное направление воспитания.***

1) Цель физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.
2) Ценности - жизнь и здоровье лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания.
3) Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.
(ФОП 29.2.3.2.) **Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения программы детей от 2 до 4 лет.**

Направления воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Патриотическое	Родина, природа	Любящий свою малую родину и имеющий представление о своей стране - России, испытывающий чувство привязанности к родному дому, семье, близким людям.
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества. Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.

(ФОП 29.3.4.) **Задачи воспитания в образовательных областях.**
Образовательная область "Физическое развитие" соотносится с физическим и оздоровительным направлениями воспитания.
3) Решение задач воспитания в рамках образовательной области "Социальнокоммуникативное развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Родина", "Природа", "Семья", "Человек", "Жизнь", "Милосердие", "Добро", "Дружба", "Сотрудничество", "Труд". Это предполагает решение задач нескольких направлений воспитания:
воспитание любви к своей семье, своему населенному пункту, родному краю, своей стране;
воспитание уважительного отношения к ровесникам, родителям (законным представителям), соседям, другим людям вне зависимости от их этнической принадлежности;
воспитание ценностного отношения к культурному наследию своего народа, к нравственным и культурным традициям России;
содействие становлению целостной картины мира, основанной на представлениях о добре и зле, прекрасном и безобразном, правдивом и ложном;
воспитание социальных чувств и навыков: способности к сопереживанию, общительности, дружелюбия, сотрудничества, умения соблюдать правила, активной личностной позиции.

создание условий для возникновения у ребенка нравственного, социально значимого поступка, приобретения ребенком опыта милосердия и заботы;
поддержка трудового усилия, привычки к доступному дошкольнику напряжению физических, умственных и нравственных сил для решения трудовой задачи;
формирование способности бережно и уважительно относиться к результатам своего труда и труда других людей.
7) Решение задач воспитания в рамках образовательной области "Физическое развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье", что предполагает:
формирование у ребенка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;
становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническим нормам и правилами;
воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.

II. Целевой раздел Федеральной программы

(ФОП п.15.) **Планируемые результаты реализации Федеральной программы.**
(ФОП п.15.3.1.) **К четырем годам:**
ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе.

Физическое развитие (ФОП п.22.).

(ФОП п.22.5.) **От 4 лет до 5 лет.**
(ФОП п.22.5.1.) **Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**
обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

(ФОП п.22.5.2.) **Содержание образовательной деятельности.**
Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.
Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.
1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).
Основные движения:
бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м;
ползание, лазанье: ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;
ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);
бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1 - 1,5 мин; пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;
прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;
упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.
Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.
Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;
упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;
упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.
Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.
Ритмическая гимнастика:
музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.
Строевые упражнения:
педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.
2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).
3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.
Катание на санках: подъём с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.
Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.
Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъём на гору "ступающим шагом" и "полуёлочкой".
4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.
5) Активный отдых.
Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.
Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.
Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

Перспективно-календарное планирование группы общеразвивающей направленности детей от 4 до 5 лет
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

	Строевые упражнения и перестроения	**Ходьба**	**Бег**	**Упражнения в равновесии**	**Прыжки**	**Ползание, лазанье**	**Метание, катание, бросание, ловля**
1 квартал Сентябрь Октябрь Ноябрь.	Построение в шеренгу по росту, перестроение в колонну; построение в колонну по росту, нахождение своего места в колонне; построение в шеренгу, повороты направо, налево прыжком; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении; из одной колонны в 3 звена в движении; равнение по ориентирам (по кружочкам); построение в колонну по	Обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, врассыпную; обычная, на носках, приставным шагом в правую, левую сторону; обычная, с заданием для рук; чередуя мелкий и широкий шаг; обычная, на носках, пятках, со сменой темпа, «змейкой»; в колонне по одному, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен «лошадки», вполуприседе «гуси»; из одной колонны в 3 звена в движении; равнение по	На носках, в колонне по одному; 10 м. на время; 30 м. на время; челночный бег (3р.*5м.); пробегание 30-40 м. в чередовании с ходьбой 2-3 р.; обычный, взявшись за руки, со сменой направления; обычный, обегая предметы; обычный, взявшись за руки по кругу, со сменой направления; обычный, в колонне по одному, со сменой ведущего; челночный бег (3р.*5м.); врассыпную по сигналу с последующим	Ходьба по доске; ходьба прямо по линии, верёвке (d. 1,5-3 см.); ходьба по наклонной доске вверх и вниз; по гим. скамье (руки в стороны); пробегание по наклонной доске вверх и вниз; перешагивание через кубы барьеры, (h. 40 см.).	На 2-х ногах продвигаясь вперёд; прыжки в длину с места; на месте ноги вместе-ноги врозь; на месте: вперёд-назад; через 4-6 линий (расст. между линиями 40-50 см.); прыжки в длину с места; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (h. 5-10 см.); вверх с касанием предмета, подвешенного выше поднятых рук ребёнка.	Ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными предметами; ползание на четвереньках по наклонной доске; ползание на четвереньках с поворотом кругом; проползание под дуги; подлезание под верёвку, не касаясь руками пола прямо (h. 60 см.); ползание по гим. скамейке на животе, подтягиваясь руками.	Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; бросание мяча (набивного) двумя руками из-за головы стоя; прокатывание мяча между линиями (шнурами, палками (дл. 2-3 м.), положенными (на расст. 15-20 см. одна от другой); прокатывание мяча огибая предметы, расставленные по одной линии на расст. 70-80 см.; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; катание мяча с попаданием в

	одному, по два; размыкание и смыкание на вытянутые руки; из одной колонны в 3 звена в движении; равнение по ориентирам (по кружочкам); перестроение из колонны по одному в 3 звена за направляющим по ориентиру	ориентирам (по кружочкам); построение в колонну по одному, по два; размыкание и смыкание на вытянутые руки; в колонне по одному, на носках, на пятках, по кругу, приставным шагом вперёд; обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с остановкой по сигналу.	нахождением своего места в колонне.				предметы.
2 квартал Декабрь Январь Февраль	Нахождение своего места в шеренги, повороты направо, налево переступанием; перестроение из колонны по одному в 3 звена за направляющим по ориентиру; построение в шеренгу, повороты кругом переступанием; построение в шеренгу, в колонну, врассыпную; повороты направо, налево, кругом	В колонне по одному, с заданиями для рук, со сменой ведущего; обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с остановкой по сигналу; обычная, на носках, пятках, на высоких четвереньках («слоники» на стопах и ладонях), в чередовании с прыжками; обычная, на носках, на пятках, по сигналу в	Обычный, мелким и широким шагом; прямым галопом; врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; обычный, с высоким подниманием колен, боковой галоп; обычный, по кругу, по сигналу в противоположную сторону; обычный, медленный бег 150- 200 м.; обычный, в парах;	Ходьба по гим. скамье (с перешагиванием через предметы); стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперёд, в сторону, руки в стороны или на поясе; ходьба по линии с мешочком на голове; ходьба по гим. скамейке ставя ногу с носка, руки на поясе; ходьба спиной вперёд (дл. 2-3 м.).	Вверх с касанием предмета, подвешенного выше поднятых рук ребёнка; спрыгивание с высоты гим. скамейки (h. 20-25 см.); перепрыгивание через верёвку с 2-3 шагов (h. 15-20 см.); прыжки в длину с места; на месте на одной ноге (правой, левой); подскоки на месте, с поворотами направо, налево; через короткую	Ползание по гим. скамейке на животе, подтягиваясь руками; влезание на гим. стенку и спуск с неё, не пропуская реек; подлезание под веревку или обруч, не касаясь руками пола боком (h. 60 см.); переход по гим. стенке с пролёта на пролёт вправо и влево на уровне 1-2 рейки; пролезание в обруч, приподнятый от пола на 10 см.; по	Бросание мяча вверх и ловля его 2-мя руками; бросание и ловля мяча снизу в парах (расст. 1,5-2 м.); перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы через препятствие (с расст. 1,5-2м.); метание в вертикальную цель (с расст. 2-2,5 м.) правой или левой рукой; в горизонтальную цель (с расст. 2-2,5 м.); в вертикальную

	переступанием в движении; перестроение из колонны по одному в 3 колонны за направляющим по ориентиру; построение в колонну по одному, по два; размыкание и смыкание на вытянутые руки.	противоположную сторону; обычная, на носках, на пятках, «гуси», «лошадки», «слоники»; обычная, «змейкой», в парах на зрительный ориентир (флажок); обычная, на носках, на пятках, приставным шагом вперёд, в стороны.	непрерывный бег 1- 1,5 мин.		скакалку.	гим. стенке вверх на 3-4 рейки и перейти с одного пролёта на другой и спуститься.	цель (с расст. 2-2,5 м.).
3 квартал Март Апрель Май	Построение в 3 колонны через середину, тройками по ориентирам; построение в колонну по одному, по два; размыкание и смыкание на вытянутые руки; повороты направо, налево, кругом переступанием в движении; построение в 3 колонны через середину, тройками по ориентирам; нахождение своего места в шеренге, колонне по росту; перестроение из	Обычная, на носках, на пятках, с заданиями для рук, врассыпную; обычная, на носках, на пятках, приставным шагом вперёд, в стороны; обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, со сменой ведущего, в чередовании с прыжками; обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, «гуси», мелким и широким шагом; обычная, на носках, на пятках,	Бег на скорость 20 м.; непрерывный бег 1- 1,5 мин.; со сменой направляющего, меняя направление движения и темпа; обычный, между предметами; 10 м. на время; 30 м. на время; челночный бег (3р.*10м.); со сменой направляющего, меняя направление движения и темпа; обычный, с высоким подниманием коленей; обычный, подскоки; обычный, боковой галоп в правую, левую стороны.	Разойтись вдвоём на доске, начиная идти с двух сторон; ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове; перешагивание через предметы с поворотом; кружение в одну, затем в другую сторону.	Через короткую скакалку; вверх с места на мат или батут (h. 15-20 см.); прыжки в длину с места; с продвижением вперёд боком (вправо, влево); из обруча в обруч продвигаясь вперёд (расст. 2-3 м.); через короткую скакалку.	По гим. стенке вверх на 3-4 рейки и перейти с одного пролёта на другой и спуститься; проползание на животе под гим. скамейкой или верёвкой; перелезание через бревно или гим. скамейку; ползание по гим. скамейке на предплечьях и коленях; ползание на четвереньках по наклонной доске, встать на ноги и спуститься по гим. стенке.	Прокатывание обруча друг другу в парах; метание в вертикальную цель (с расст. 2-2,5 м.) правой или левой рукой; отбивание мяча об пол одной рукой; бросание мяча (набивного) двумя руками из-за головы стоя; бросание мяча 2-мя руками от груди через сетку (расст.1,5-2 м.); метание вдаль правой и левой рукой (на расст. не менее 3,5 м.). Тренировка с мячом: бросание мяча вверх и

	колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего.	по кругу держась за руки; приставным шагом в сторону; обычная, на носках, на пятках, «слоники», в чередовании парами; обычная, на носках, на пятках, «змейкой», со сменой темпа и направления.					ловля; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3- 4 раз подряд. Бросание мяча 2-мя руками из-за головы в положении сидя.

Содержание занятий «Физическая культура» программы для детей от 4 до 5 лет.
Перспективные планы

Задачи:	Оздоровительные: формировать правильную осанку. Удовлетворять потребность детей в движении. Образовательные: учить детей удерживать равновесие при ходьбе прямо по линии, верёвке; прыгать продвигаясь вперёд на двух ногах; ноги вместе-ноги врозь; занимать правильное и.п. в прыжках в длину с места; ползать на четвереньках по наклонной доске; учить скатывать мяч по наклонной доске, попадая в предмет. Развивать силу рук в бросании набивного мяча двумя руками из-за головы. Учить технике прыжка, бега, метания. Продолжать учить удерживать равновесие в ходьбе по доске; ползать на четвереньках «змейкой» между расставленными предметами. Продолжать отрабатывать технику прыжка, бега, метания. Отрабатывать быстроту и внимание в подвижных играх, соблюдать их правила. Воспитательные: продолжать учить выполнять не сложные поручения в уборке физкультурного оборудования. Воспитывать товарищеские взаимоотношения в подвижных играх.				
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу по росту, перестроение в колонну; в колонну по росту, нахождение своего места в колонне. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, врассыпную; приставным шагом в правую, левую сторону. Бег на носках, в колонне по одному; на время 10 м., 30 м., челночный бег (3р.*5м.); пробегание 30- 40 м. в чередовании с ходьбой 2- 3 р.				
ОРУ	ОРУ б/п	ОРУ с листочками	ОРУ б/п	ОРУ с листочками	
Неделя (занятие)	1 (1-2 з.)	2 (4-5 з.)	3 (7-8 з.)	4 (10-11 з.)	3, 9; 6,12 (на воздухе) На подвижных играх
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по доске; 2. Прыжки на 2-х ногах продвигаясь вперёд (2-3 м.); 3. Ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными	1. Челночный бег (3р. по 5 м.); 2. Прыжки в длину с места; 3. Бег на 10 м. (на время). 1. Бросание мяча	1. Ходьба прямо по линии, верёвке (d. 1,5-3 см.); 2. Прыжки на 2-х ногах продвигаясь вперёд (2-3 м.); 3. Скатывание мяча по	1. Ходьба прямо по линии, верёвке (d. 1,5-3 см.); 2. Прыжки на месте ноги вместе- ноги врозь; 3. Ползание на четвереньках по	1. **«У солдат порядок строгий».** Кириллова Ю.А., Лебедева М.Е., Жидкова Н.Ю. «Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет», стр.181. 2. **«Не замочи ног».** Е.Н.

	предметами. 1. Прыжки на 2-х ногах продвигаясь вперёд (2-3 м.); 2. Ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными предметами; 3. Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет.	(набивного) двумя руками из-за головы стоя; 2. Упражнение на гибкость; 3. Бег на 30 м. на время.	наклонной доске, попадая в предмет. 1. Ходьба прямо по линии, верёвке (d. 1,5-3 см.); 2. Ползание на четвереньках по наклонной доске; 3. Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет.	наклонной доске. 1. Прыжки на месте ноги вместе- ноги врозь; 2. Ползание на четвереньках по наклонной доске. 3. Прокатывание мяча между линиями (шнурами, палками (дл. 2-3 м.), положенными (на расст. 15-20 см. одна от другой).	Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 68. 3. **«Мяч в кругу».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 93. 4. **«Найди себе пару».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 44. 1. **«Быстрее к своему листу».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 41. 2. **«Прыгай к флажку».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 68. 3. **«Попади в цель».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 94. 4. **«Лиса и зайки».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», 50.
Подвижные игры	**«У медведя во бору».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», 49.	**«Перелёт птиц».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет», стр. 15.	**«Серый волк»** *(Сары буре).* Татарская народная игра А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР, стр.74.	**«Птички и кошка».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 71.	

Перспективный план

Задачи:	Оздоровительные: формировать правильную осанку. Продолжать учить детей во время бега дышать носом. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной деятельности. Образовательные: учить детей удерживать равновесие в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз; по гим. скамейке, руки в стороны; прыгать на месте вперёд- назад; учить технике толчка и приземления через 4-6 линии; ползать на четвереньках с поворотом кругом и проползать под дугами; развивать глазомер в прокатавании мяча, огибая предметы, поставленные по одной линии. Продолжать учить прыгать ноги вместе- ноги врозь; прокатывать мяч между линиями. Развивать чувство ритма в музыкально-ритмической композиции. Учить детей выполнять правила игр, ориентироваться в пространстве. Воспитательные: воспитывать терпение при выполнении заданий. Воспитывать у детей интерес к играм, дружеские отношения. Прививать бережное отношение к оборудованию.
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу, повороты направо, налево прыжком; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Ходьба обычная, с заданием для рук; чередуя мелкий и широкий шаг; на носках, пятках, со сменой темпа, «змейкой». Бег обычный, взявшись за руки, со сменой направления; обегая предметы.

ОРУ	ОРУ с хлопками	ОРУ с кубиками	ОРУ с хлопками	ОРУ с кубиками	
Неделя (занятие)	5 (13-14 з.)	6 (16-17 з.)	7 (19-20 з.)	8 (22-23 з.)	15, 21; 18, 24 (на воздухе) На подвижных играх
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз; 2. Прыжки месте ноги вместе-ноги врозь; 3. Прокатывание мяча между линиями. 1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз; 2. Ползание на четвереньках с поворотом кругом; 3. Прокатывание мяча между линиями.	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз; 2. Прыжки месте: вперёд- назад; 3. Ползание на четвереньках с поворотом кругом. 1. Прыжки на месте: вперёд- назад; 2. Ползание на четвереньках с поворотом кругом; 3. Прокатывание мяча огибая предметы, расставленные по одной линии на расст. 70-80 см.	1. Ходьба по гим. скамейке (руки в стороны); 2. Прыжки на месте: вперёд- назад; 3. Прокатывание мяча огибая предметы, расставленные по одной линии на расст. 70-80 см. 1. Музыкально-ритмическая композиция: комплекс № 1. «Гномы», муз. А. Басилая, сл .Ю. Ряшенцева в исп. детского театра песни Светофор (см. картотеку). Гим. упражнения: пружинка с махами руками вдоль туловища.	1. Ходьба по гим. скамейке (руки в стороны); 2. Проползание под дуги; 3. Прокатывание мяча огибая предметы, расставленные по одной линии на расст. 70-80 см. 1. Ходьба по гим. скамейке (руки в стороны); 2. Прыжки через 4- 6 линий (расст. между линиями 40- 50 см.); 3. Проползание под дуги.	1. **«Ровный круг».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», 57. 2. **«Кони».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 70. 3. **«Проползти в тоннель».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 120. 4. **«Цветные автомобили».** Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет», 35. 1. **«Мяч через сетку».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», стр. 52. 2. **«Наседка и цыплята».** В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке», стр. 147. 3. **«Прыгни- повернись».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 72. 4. **«Самолёты».** В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке», стр. 144.
Подвижные игры	**«Догони свою пару».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», стр. 34.	**«Сокол и лиса»** *(Мохоцол уонна сапыл).* Якутская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 97.	**«У ребят порядок строгий».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет». стр.103.	**«Лисичка и курочки».** *(Тельки хам тавыклар).* Татарская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 78.	

Перспективный план

Задачи:	Оздоровительные: продолжать формировать правильную осанку, укреплять и закаливать мышцы стоп. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Образовательные: учить детей удерживать равновесие пробегая по наклонной доске вверх и вниз; перешагивать через кубы, барьеры;

	перепрыгивать через шнур, плоский кубик; учить группироваться в подлезании под верёвку, не касаясь руками пола; подбрасывать мяч вверх и ловить его после удара об пол; развивать глазомер в катании мяча с попаданием в предметы. Продолжать развивать технику толчка и приземления в прыжках через 4-6 линий и проползать под дугами на четвереньках. Учить технике прыжка и челночного бега. Развивать чувство ритма в музыкально-ритмической композиции; гибкость. Развивать быстроту и внимание в подвижных играх. Воспитательные: воспитывать бережное отношение к инвентарю и приучать самостоятельно его убирать. Продолжать воспитывать дружеские отношения в играх и на занятиях.				
1-я часть: Вводная	Построение в колонну по одному, по два; размыкание и смыкание на вытянутые руки; из одной колонны в 3 звена в движении; равнение по ориентирам (по кружочкам). Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен «лошадки», вполуприседе «гуси»; в колонне по одному, на носках, на пятках, по кругу, приставным шагом вперёд. Бег обычный, взявшись за руки по кругу, со сменой направления; в колонне по одному, со сменой ведущего.				
ОРУ	ОРУ с погремушками	ОРУ с платочком	ОРУ с погремушками	ОРУ с платочком	
Неделя (занятие)	9 (25-26 з.)	10 (28-29 з.)	11 (31-32 з.)	12 (34-35 з.)	27, 33; 30, 36 (на воздухе) На подвижных играх
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки через 4- 6 линий (расст. между линиями 40- 50 см.); 2. Проползание под дуги; 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол. 1. Пробегание по наклонной доске вверх и вниз; 2. Прыжки через 4- 6 линий (расст. между линиями 40- 50 см.); 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол.	1. Пробегание по наклонной доске вверх и вниз; 2. Подлезание под верёвку, не касаясь руками пола прямо (h. 60 см.); 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол. 1. Челночный бег (3р. по 5 м.); 2. Прыжки в длину с места; 3. Гибкость.	1. Пробегание по наклонной доске вверх и вниз; 2. Перепрыгивание через шнур, плоский кубик (h. 5-10 см.); 3. Подлезание под верёвку, не касаясь руками пола прямо (h. 60 см.). 1. Музыкально-ритмическая композиция: комплекс № 3. «Рябиновые бусы для мамочки моей» муз. С. Каптюхова, сл. Л. Кирилловой в исп. Ю. Селиверстовой; № 4. «Дом родной» на песню Алексея Гомона (по выбору физ. инструктора- см. картотеку);	1. Перепрыгивание через шнур, плоский кубик (h. 5-10см.); 2. Подлезание под верёвку, не касаясь руками пола прямо (h. 60 см.); 3. Катание мяча с попаданием в предметы. 1. Перешагивание через кубы барьеры, (h. 40 см.); 2. Перепрыгивание через шнур, плоский кубик (h. 5-10 см.); 3. Катание мяча с попаданием в предметы.	1. **«Игровая».** Русская народная игра. (Н.-х.и.). А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 23. 2. **«Мельница».** *(Млын).* Белорусская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр.123. 3. **«Кот и мышки».** Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет», 33. 4. **«Один- двое».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 44. 1. **«Делай так!».** (Н.-х.и.) 2. **«Кошки-мышки».** А.П. Щербак «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном

			2. Игр упражнения: поочерёдные махи руками в правую (левую) сторону, кружение на носочках		учреждении», стр.10. 3. **«Лови- бросай».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 44. 4. **«Совушка».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 44.
Подвижные игры	**«Бездомный заяц».** Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет», 78.	**«Птицелов».** Русская народная игра А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр.28.	**«Спящая лиса».** В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке», стр. 144.	«Барашек» (Мелуц). Молдавская народная игра. А.В. Кенеман «Детские подвижные игры народов СССР», стр.179.	

Перспективный план

Задачи:	Оздоровительные: продолжать формировать правильную осанку, укреплять и закаливать мышцы стоп. Повышать уровень физической работоспособности. Образовательные: учить детей сохранять равновесие в ходьбе по гим. скамейке, с перешагиванием через предметы; прыгать вверх с касанием предмета; учить приземляться на две ноги спрыгивая с высоты гим. скамейки; развивать силу рук, в ползании по гим. скамейке, лёжа на животе, подтягиваясь руками; учить влезать на гим. стенку, спускаться с неё, не пропуская реек; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками. Продолжать учить удерживать равновесие в перешагивании через кубы, барьеры; развивать глазомер в прокатывании мяча с попаданием в предметы. Развивать чувство ритма, ориентировку в пространстве, в музыкально-ритмической композиции. Соблюдать правила подвижных игр. Воспитательные: воспитывать бережное отношение к инвентарю и приучать самостоятельно его убирать. Воспитывать любовь к спортивным занятиям, интерес к их результатам.				
1-я часть: Вводная	Перестроение из колонны по одному в 3 звена за направляющим по ориентиру; нахождение своего места в шеренги, повороты направо, налево переступанием. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с остановкой по сигналу; в колонне по одному, с заданиями для рук, со сменой ведущего. Бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; обычный, мелким и широким шагом; прямым галопом.				
ОРУ	ОРУ с колечком	ОРУ с большим мячом	ОРУ с колечком	ОРУ с большим мячом	
Неделя (занятие)	13 (37-38 з.)	14 (40-41 з.)	15 (43-44 з.)	16 (46-47 з.)	39, 42; 45, 48 (на воздухе) На подвижных играх
2-я часть: Основные виды движений	1. Перешагивание через кубы барьеры, (h. 40 см.); 2. Ползание по гим. скамейке на животе, подтягиваясь руками;	1. Прыжки вверх с касанием предмета, подвешенного выше поднятых рук ребёнка; 2. Ползание по гим. скамейке на животе,	1. Ходьба по гим. скамейке (с перешагиванием через предметы); 2. Прыжки вверх с касанием предмета,	1. Ходьба по гим. скамейке (с перешагиванием через предметы); 2. Спрыгивание с высоты гим. скамейки (h. 20-25	1. **«Лиса и птицы».** В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке», стр. 145. 2. **«Лошадки».** В.Г. Фролов «Физкультурные

	3. Катание мяча с попаданием в предметы. 1. Перешагивание через кубы, барьеры, (h. 40 см.); 2. Прыжки вверх с касанием предмета, подвешенного выше поднятых рук ребёнка; 3. Ползание по гим. скамейке на животе, подтягиваясь руками.	подтягиваясь руками; 3. Бросание мяча вверх и ловля его 2-мя руками. 1. Музыкально-ритмическая композиция: комплекс №5 «Новогодняя» на песню гр. Блестящие; №7 «Зима» на песню С. Ротару (по выбору физ. инструктора- см. картотеку). 2. Игр упражнения: поочерёдный шаг в правую (левую) сторону с притопом и хлопком.	подвешенного выше поднятых рук ребёнка; 3. Бросание мяча вверх и ловля его 2-мя руками. 1. Ходьба по гим. скамейке (с перешагиванием через предметы); 2. Влезание на гим. стенку и спуск с неё, не пропуская реек; 3. Бросание мяча вверх и ловля его 2-мя руками.	см.); 3. Влезание на гим. стенку и спуск с неё, не пропуская реек. 1. Спрыгивание с высоты гим. скамейки (h. 20-25 см.); 2. Влезание на гим. стенку и спуск с неё, не пропуская реек. 3. Бросание и ловля мяча снизу в парах (расст. 1,5-2 м.).	занятия, игры и упражнения на прогулке», стр. 145. 3. **«Зайцы и волк».** В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке», стр. 146. 4. **«Успей выбежать из круга».** В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке», стр. 146. 1. **«Лавата».** (Н.-х. и.). 2. **«Ворота».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 22. 3. **«Сбей булаву».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 96. 4. **«Лиса в курятнике».** В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке», стр. 146.
Подвижные игры	**«Мороз»** *(Мароз).* Белорусская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр.126.	**«Вороны».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 72.	**«Мы весёлые ребята».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 44.	**«Снежинки и ветер».** К.К. Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет», стр. 71.	

Перспективный план

Задачи:	Оздоровительные: продолжать формировать правильную осанку, укреплять и закаливать мышцы стоп. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Образовательные: учить детей сохранять равновесие в стойке на одной ноге; сохранять равновесие в ходьбе по линии с мешочком на голове; перепрыгивать через верёвку, приподнятую над полом с 2-3 шагов; подлезать под верёвку боком, не касаясь руками пола; учить отрабатывать технику ходьбы по гим. стенке с пролёта на пролёт вправо и влево. Учить перебрасывать мяч из-за головы через препятствие. Развивать глазомер, точность броска в метании в вертикальную цель правой, левой рукой. Продолжать учить выполнять замах и толчок в прыжках в длину с места; спрыгивать с высоты гим. скамейки; бросать и ловить мяч снизу в парах. Развивать чувство ритма в музыкально-ритмической композиции; гибкость. Продолжать учить ориентироваться в пространстве в подвижных играх. Воспитательные: воспитывать потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями. Проявлять активность, самостоятельность, находчивость в подвижных играх.
1-я часть:	Построение в шеренгу, повороты кругом переступанием; в колонну, врассыпную. Ходьба обычная, на носках, пятках, на высоких

Вводная	четвереньках («слоники» на стопах и ладонях), в чередовании с прыжками; по сигналу в противоположную сторону. Бег обычный, с высоким подниманием колен, боковой галоп; по кругу, по сигналу в противоположную сторону.				
ОРУ	ОРУ с ленточками	ОРУ с палкой	ОРУ ленточками	ОРУ с палкой	
Неделя (занятие)	17 (49-50 з.)	18 (52-53 з.)	19 (55-56 з.)	20 (58-59 з.)	51, 57; 54,60 (на воздухе) На подвижных играх
2-я часть: Основные виды движений	1. Стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперёд, в сторону, руки в стороны или на поясе; 2. Спрыгивание с высоты гим. скамейки (h. 20-25 см.); 3. Бросание и ловля мяча снизу в парах (расст. 1,5-2 м.). 1. Стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперёд, в сторону, руки в стороны или на поясе; 2. Подлезание под верёвку или обруч, не касаясь руками пола боком (h. 60 см.); 3. Бросание и ловля мяча снизу в парах (расст. 1,5-2 м.).	1. Стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперёд, в сторону, руки в стороны или на поясе; 2. Перепрыгивание через верёвку с 2-3 шагов (h. 15-20 см.); 3. Подлезание под веревку или обруч, не касаясь руками пола боком (h. 60 см.). 1. Перепрыгивание через верёвку с 2-3 шагов (h. 15-20 см.); 2. Подлезание под верёвку или обруч, не касаясь руками пола боком (h. 60 см.); 3. Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы через препятствие (с расст. 1,5-2 м.).	1. Ходьба по линии с мешочком на голове; 2. Перепрыгивание через верёвку с 2-3 шагов (h. 15-20 см.); 3. Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы через препятствие (с расст. 1,5-2 м.). 1. Музыкально-ритмическая композиция: комплекс №6 «У леса на опушке» на песню Э. Хиля; №8 «Эх, Зима» на песню Н. Кадышевой (по выбору физ. инструктора- см. картотеку). 2. Игр упражнения: боковой галоп на счёт 1,2,3 на 4 пружинка.	1. Гибкость; 2. Прыжки в длину с места; 3. Метание в вертикальную цель (с расст. 2-2,5м.) правой или левой рукой. 1. Ходьба по линии с мешочком на голове; 2. Переход по гим. стенке с пролёта на пролёт вправо и влево на уровне 1-2 рейки; 3. Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы через препятствие (с расст. 1,5-2м.).	1. **«Буги-Вуги»** (Н.-х. и.). 2. **«Пингвины».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», стр. 61. 3. **«Снежки».** М.Ю. Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет», стр. 41. 4. **«Кролики».** Е.Г. Батурина «Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду», стр. 54. 1. **«Скок- поскок».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 71. 2. **«Весёлые снежинки».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 133. 3. **«Не опоздай».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 44. 4. **«Дети и петух»** *(Ушаглар ве хоруз).* Азербайджанская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР, стр.164.
Подвижные игры	**«Ловишки с ленточкой».** К.К. Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет», стр. 77.	**«Ловишки с домами».** В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке», стр. 145.	**«Льдинка, ветер и мороз».** А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр.101.	**«Охотник и зайцы».** Е.Г. Батурина «Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду», стр. 52.	

Перспективный план

Задачи:	Оздоровительные: продолжать формировать правильную осанку, укреплять и закаливать мышцы стоп. Продолжать учить детей во время бега дышать носом. Образовательные: учить детей сохранять равновесие в ходьбе по гим. скамейке, ставя ногу с носка; в ходьбе спиной вперёд; прыгать на одной ноге на месте, удерживая равновесие; выполнять подскоки на месте с поворотами направо, налево. Учить группироваться в пролезании в обруч, приподнятый над полом; точность броска в метании в горизонтальную и вертикальную цель; развивать глазомер. Продолжать учить ходить по линии с мешочком на голове и переходить по гим. стенке с пролёта на пролёт. Развивать чувство ритма в музыкально-ритмической композиции. Продолжать учить ориентироваться в пространстве в подвижных играх. Воспитательные: воспитывать чувство товарищества в подвижных играх; проявлять активность, самостоятельность, находчивость.				
1-я часть: Вводная	Повороты направо, налево, кругом переступанием в движении; перестроение из колонны по одному в 3 колонны за направляющим по ориентиру. Ходьба обычная, на носках, на пятках, «гуси», «лошадки», «слоники»; «змейкой», в парах на зрительный ориентир (флажок). Бег обычный, медленный бег 150- 200 м.; в парах.				
ОРУ	ОРУ сидя на гим. скамейке	ОРУ с палочками	ОРУ сидя на гим. скамейке	ОРУ с палочками	
Неделя (занятие)	21 (61-62 з.)	22 (64-65 з.)	23 (67-68 з.)	24 (70-71 з.)	63, 69; 66, 72 (на воздухе) На подвижных играх
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по линии с мешочком на голове; 2. Прыжки на месте на одной ноге (правой, левой); 3. Переход по гим. стенке с пролёта на пролёт вправо и влево на уровне 1-2 рейки. 1. Прыжки на месте на одной ноге (правой, левой); 2. Переход по гим. стенке с пролёта на пролёт вправо и влево на уровне 1-2 рейки; 3. Метание в горизонтальную цель (с расст. 2-2,5 м.).	1. Ходьба по гим. скамейке ставя ногу с носка, руки на поясе; 2. Прыжки на месте на одной ноге (правой, левой); 3. Метание в горизонтальную цель (с расст. 2-2,5 м.). 1. Музыкально-ритмическая композиция: комплекс №9 «Орлята учатся летать» на песню Ю. Гуляева; №10 «Экипаж-одна семья» на песню Э. Хиля; №11 «Солдаты» на песню О. Газманова (по выбору физ. инструктора- см. картотеку). 2. Гим. упражнения: притопывающий шаг	1. Ходьба по гим. скамейке ставя ногу с носка, руки на поясе; 2. Пролезание в обруч, приподнятый от пола на 10 см.; 3. Метание в горизонтальную цель (с расст. 2-2,5 м.). 1. Ходьба по гим. скамейке ставя ногу с носка, руки на поясе; 2. Подскоки на месте, с поворотами направо, налево; 3. Пролезание в обруч, приподнятый от пола на 10 см.	1. Подскоки на месте, с поворотами направо, налево; 2. Пролезание в обруч, приподнятый от пола на 10 см.; 3. Метание в вертикальную цель (с расст. 2-2,5 м.). 1. Ходьба спиной вперёд (дл. 2-3 м.); 2. Подскоки на месте, с поворотами направо, налево; 3. Метание в вертикальную цель (с расст. 2-2,5 м.).	1. **«У Меланьи, у старушки» (**Н.-х.и.**).** 2. **«Птицы и снег».** В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке», стр. 147. 3. **«Не отдам».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 67. 4. **«Стань первым».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 44. 1. **«Удочка».** Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет», стр. 95. 2. **«Карусель».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 41. 3. **«Мыши в кладовой».**

		вперёд и назад.			Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 120.
Подвижные игры	**«Такси».** Е.А. Тимофеева «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста», стр. 49.	**«Ляпка».** Русская народная игра. А.В.Кенеман, Т.И.Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр.22.	**«Сторож»** *(Рынгу).* Эстонская народная игра А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр.226.	**«Котята и щенята».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», стр. 62.	4. **«Брось дальше».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 98.

Перспективный план

Задачи:	Оздоровительные: продолжать формировать правильную осанку, продолжать учить детей во время бега дышать носом. Образовательные: учить детей сохранять равновесие в ходьбе по доске, начиная идти с двух сторон, расходясь на середине; прыгать через скакалку; вверх с места на мат или батут; лазать по гим. стенке вверх, переходя с одного пролёта на другой и спускаться вниз; учить координировать движения рук и ног в проползании на животе под гим. скамейкой; развивать глазомер в прокатывании обруча друг другу в парах. Продолжать учить ходить спиной вперёд, удерживая равновесие. Продолжать отрабатывать технику замаха и броска в метании в вертикальную цель и замаха, толчка, приземления в прыжках в длину с места. Развивать чувство ритма в музыкально-ритмической композиции; гибкость. Продолжать учить соблюдать правила в подвижных играх. Воспитательные: воспитывать у детей положительные эмоции от физкультурных занятий. Проявлять активность и самостоятельность при уборке спортивного инвентаря.				
1-я часть: Вводная	Построение в колонну по одному, по два; размыкание и смыкание на вытянутые руки; в 3 колонны через середину, тройками по ориентирам. Ходьба обычная, на носках, на пятках, приставным шагом вперёд, в стороны; с заданиями для рук, врассыпную. Бег обычный, непрерывный бег 1- 1,5 мин.; на скорость 20 м.				
ОРУ	ОРУ с султанчиками	ОРУ с косичкой	ОРУ с султанчиками	ОРУ с косичкой	
Неделя (занятие)	25 (73-74 з.)	26 (76-77 з.)	27 (79-80 з.)	28 (82-83 з.)	75, 81; 78, 84 (на воздухе) На подвижных играх
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба спиной вперёд (дл. 2-3 м.); 2. Лазание по гим. стенке вверх на 3-4 рейки и перейти с одного пролёта на другой и спуститься; 3. Метание в вертикальную цель (с расст. 2-2,5м.). 1. Ходьба спиной вперёд (дл. 2-3 м.); 2. Прыжки через	1. Прыжки через короткую скакалку; 2. Лазание по гим. стенке вверх на 3-4 рейки и перейти с одного пролёта на другой и спуститься; 3. Прокатывание обруча друг другу в парах. 1. Разойтись вдвоём на доске, начиная идти с двух сторон; 2. Прыжки через	1. Разойтись вдвоём на доске, начиная идти с двух сторон; 2. Проползание на животе под гим. скамейкой или верёвкой; 3. Прокатывание обруча друг другу в парах. 1. Музыкально-ритмическая композиция: комплекс №15. «Сегодня праздник у девчат» на песню Л.	1. Разойтись вдвоём на доске, начиная идти с двух сторон; 2. Прыжки вверх с места на мат или батут (h. 15-20 см.); 3. Проползание на животе под гим. скамейкой или верёвкой. 1. Гибкость; 2. Прыжки в длину с места; 3. Метание в	1. **«Тимербай»** (Н.-х.и.). Татарская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр.78. 2. **«Пастух и стадо».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», стр. 47. 3. **«Не боюсь».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 72. 4. **«Пробеги тихо».** Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет»,

	короткую скакалку; 3. Лазание по гим. стенке вверх на 3-4 рейки и перейти с одного пролёта на другой и спуститься.	короткую скакалку; 3. Прокатывание обруча друг другу в парах.	Долиной; №16 «Губки бантиком» на песню К. Орбакайте. (по выбору физ. инструктора- см. картотеку). 2. Гим. упражнения: степ шаг (шаг- треугольник: и.п.- о.с; шаг правой ногой в сторону, шаг левой ногой в сторону, вернуться в и.п.).	вертикальную цель (с расст. 2-2,5м.) правой или левой рукой.	стр. 24. 1. **«Стая уток»** *(Пилю барс).* Латвийская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 185. 2. **«Попади в мяч».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 98. 3. **«Достань до мяча».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 72. 4. **«Мышки-норушки».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», стр. 78.
Подвижные игры	**«Скучно, скучно так сидеть».** М.А. Касицына, И.Г. Бородина «Коррекционная ритмика», стр.118.	**«Рыбки»** *(Пула)*. Чувашская народная игра. А.В.Кенеман, Т.И.Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр.185.	**«Грушка».** Белорусская народная игра. А.В. Кенеман «Детские подвижные игры народов СССР», стр.132.	**«Филин и пташки».** Русская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 14.	

Перспективный план

Задачи:	Оздоровительные: продолжать повышать общую работоспособность у детей, развивать все группы мышц. Развивать способности приспосабливаться к внезапно изменившейся нагрузке. Образовательные: учить детей сохранять равновесие в ходьбе по гим. скамейке с мешочком на голове; развивать координацию рук и ног в прыжках с продвижением вперёд боком (правым, левым); учить координировать руки и ноги в перелезании через бревно или гим. скамейку; отбивать мяч об пол одной рукой. Продолжать учить прыгать вверх с места на мат или батут; проползать на животе под гим. скамейкой, верёвкой. Продолжать отрабатывать технику замаха, толчка и приземления в прыжках в длину с места; в челночном бега, реагировать на сигнал «марш»; в метании набивного мяча, отрабатывать силу броска. Развивать чувство ритма в музыкально-ритмической композиции; гибкость. Продолжать учить соблюдать правила в подвижных играх. Воспитательные: воспитывать у детей положительные эмоции от физкультурных занятий. Проявлять активность и самостоятельность при уборке спортивного инвентаря.				
1-я часть: Вводная	Построение в 3 колонны через середину, тройками по ориентирам; повороты направо, налево, кругом переступанием в движении. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, со сменой ведущего, в чередовании с прыжками; «гуси», мелким и широким шагом. Бег обычный, со сменой направляющего, меняя направление движения и темпа; между предметами.				
ОРУ	ОРУ с малыми мячами	ОРУ с обручем	ОРУ с малыми мячами	ОРУ с обручем	
Неделя (занятие)	29 (85-86 з.)	30 (88-89 з.)	31 (91-92 з.)	32 (94-95 з.)	87, 93; 90, 96 (на воздухе) На подвижных играх

2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки вверх с места на мат или батут (h. 15-20 см.); 2. Проползание на животе под гим. скамейкой или верёвкой; 3. Отбивание мяча об пол одной рукой. 1. Ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове; 2. Прыжки вверх с места на мат или батут (h. 15-20 см.); 3. Отбивание мяча об пол одной рукой.	1. Ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове; 2. Перелезание через бревно или гим. скамейку; 3. Отбивание мяча об пол одной рукой. 1. Музыкально-ритмическая композиция: комплекс №12. «Русский парень» на песню А. Гомона; №13 «Богатыри» на песню гр. С. Намина; №14 «Брат мой десантник» на песню гр. Блестящие. (по выбору физ. инструктора- см. картотеку). 2. Гим. упражнения: стоять на одной ноге, вторая согнута и поднята коленом вперёд или в сторону «Аист».	1. Челночный бег (3 р. по 5 м.); 2. Прыжки в длину с места; 3. Бег на время 10 м. 1. Бросание мяча (набивного) двумя руками из-за головы стоя; 2. Упражнение на гибкость; 3. Бег на время 30 м.	1. Ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове; 2. Прыжки с продвижением вперёд боком (вправо, влево); 3. Перелезание через бревно или гим. скамейку. 1. Прыжки с продвижением вперёд боком (вправо, влево); 2. Перелезание через бревно или гим. скамейку; 3. Бросание мяча 2-мя руками от груди через сетку (расст.1,5-2 м.).	1. **«Грачи и автомобиль».** К.К. Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет». стр. 28. 2. **«Рыбаки и сеть».** В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке», стр. 147. 3. **«У Мазаля»** (Н.-х.и.). Белорусская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 127. 4. **«Лягушки и аисты».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», стр. 92. 1. **«Водяной»** (Н.-х.и.). М.Ю. Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет», стр. 97. 2. **«Яблоко»** *(Де-а мэрул).* Молдавская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 179. 3. **«Тройной прыжок».** Игры народов Сибири и Дальнего Востока». А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР, стр. 108. 4. **«Ловкий оленевод».** Игры народов Сибири и Дальнего Востока». А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР, стр. 109.
Подвижные игры	**«Ловишки» (салки).** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», стр. 44.	**«Солнце»** *(Хейро).* Игры народов Сибири и Дальнего Востока». А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР, стр.94.	**«Ручейки и озёра».** А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 101.	**«Огуречик, огуречик...».** Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет», стр. 28.	

Перспективный план

Задачи:	Оздоровительные: продолжать формировать правильную осанку, укреплять и закаливать мышцы стоп. Продолжать повышать общую

	работоспособность у детей, развивать все группы мышц. Образовательные: учить детей сохранять равновесие в перешагивании через предметы с поворотом; кружиться в разные стороны; прыгать из обруча в обруч с продвижением вперёд; через короткую скакалку; координировать работу рук и ног в ползании по гим. скамейке на предплечьях и коленях; ползать на четвереньках по наклонной доске до гим. стенке, встать на неё и спуститься по ней. Учить выполнять замах рукой в метании вдаль; бросать мяч двумя руками из-за головы в положении сидя; отбивать мяч правой левой рукой о землю. Продолжать учить прыгать с продвижением вперёд боком; бросать мяч двумя руками от груди через сетку; бросать мяч вверх и ловить его. Развивать чувство ритма в музыкально-ритмической композиции. Продолжать учить детей брать на себя ведущую роль в подвижных играх. Воспитательные: воспитывать у детей положительные эмоции от физкультурных занятий. Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю.				
1-я часть: Вводная	Нахождение своего места в шеренге, колонне по росту; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Ходьба обычная, на носках, на пятках, по кругу держась за руки; приставным шагом в сторону; «слоники», в чередовании парами; «змейкой», со сменой темпа и направления. Бег обычный, с высоким подниманием коленей; подскоки; боковой галоп в правую, левую стороны.				
ОРУ	ОРУ с флажками	ОРУ в парах	ОРУ с флажками	ОРУ в парах	
Неделя (занятие)	33 (97-98 з.)	34 (100-101 з.)	35 (103-104 з.)	36 (106-107 з.)	37 (109-110 з.)
2-я часть: Основные виды движений	1. Перешагивание через предметы с поворотом; 2. Прыжки с продвижением вперёд боком (вправо, влево); 3. Бросание мяча 2-мя руками от груди через сетку (расст.1,5-2 м.). 1. Перешагивание через предметы с поворотом; 2. Ползание по гим. скамейке на предплечьях и коленях; 3. Бросание мяча 2-мя руками от груди через сетку (расст.1,5-2 м.).	1. Перешагивание через предметы с поворотом; 2. Прыжки из обруча в обруч продвигаясь вперёд (расст. 2-3 м.); 3. Ползание по гим. скамейке на предплечьях и коленях; 1. Музыкально-ритмическая композиция: комплекс №17 «Танец маленьких утят»; №18 «Вместе весело шагать» на песню В. Шаинского (по выбору физ. инструктора- см. картотеку). 2. Игр. упражнения: стоя на одной ноге, вторую	1. Прыжки из обруча в обруч продвигаясь вперёд (расст. 2-3 м.); 2. Ползание по гим. скамейке на предплечьях и коленях; 3. Метание вдаль правой и левой рукой (на расст. не менее 3,5 м.). 1. Кружение в одну, затем в другую сторону; 2. Прыжки из обруча в обруч продвигаясь вперёд (расст. 2-3 м.); 3. Метание вдаль правой и левой рукой (на расст. не менее 3,5 м.).	1. Бросание мяча вверх и ловля; 2. Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; 3. Подбрасывание и ловля мяча не менее 3- 4 раз подряд. 1. Кружение в одну, затем в другую сторону; 2. Ползание на четвереньках по наклонной доске, встать на ноги и спуститься по гим. стенке; 3. Метание вдаль правой и левой рукой (на расст. не менее 3,5 м.).	1. Кружение в одну, затем в другую сторону; 2. Прыжки через короткую скакалку; 3. Ползание на четвереньках по наклонной доске, встать на ноги и спуститься по гим. стенке. 1. Прыжки через короткую скакалку; 2. Ползание на четвереньках по наклонной доске, встать на ноги и спуститься по гим. стенке; 3. Бросание мяча 2-мя руками из-за головы в положении сидя.

		отвести назад, корпус слегка наклоняем вперёд, руки разводим в стороны «Ласточка».			
Подвижные игры	**«Волк».** Русская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 28.	**«Пчёлки и ласточка».** Русская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР, стр. 28.	**«Садовник и цветы».** Л.И**.** Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет», стр. 99.	**«Весёлые пчёлы».** Кириллова Ю.А., Лебедева М.Е., Жидкова Н.Ю. «Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет», стр. 116.	**«Подарки».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 133.
99, 105; 102,108; 111. (на воздухе) На подвижных играх	1. **«Лягушки в болоте».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет», стр. 58. 2. **«Волк и ягнята»** *(Шоно ба хурьгад).* Бурятская народная игра**.** А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 43. 3. **«Липкие пеньки».** Башкирская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 40. 4. **«Трудный переход».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 133. 1. **«Чья колонна скорее построится».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 44. 2. **«Овцы и волк».** *(Оиле ши лупул).* Молдавская народная игра. А.В. Кенеман «Детские подвижные игры народов СССР» стр. 176. 3. **«Хлоп, хлоп, убегай!»** *(Лясь, лясь, уця кай!).* Белорусская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР, стр. 127. 4. **«Орёл и птенчики».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», стр. 59. 1. **«Слушай сигнал».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», стр. 52. 2. **«Прятки».** Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет», стр. 81. 3. **«Донеси- не урони».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 133. 4. **«Парашютисты».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», стр. 103.				

II. Целевой раздел Федеральной программы

(ФОП п.29.2.2.1.) **Патриотическое направление воспитания.**

1) Цель патриотического направления воспитания - содействовать формированию у ребенка личностной позиции наследника традиций и культуры, защитника Отечества и творца (созидателя), ответственного за будущее своей страны.

2) Ценности - Родина и природа лежат в основе патриотического направления воспитания. Чувство патриотизма возникает у ребенка вследствие воспитания у него нравственных качеств, интереса, чувства любви и уважения к своей стране - России, своему краю, малой родине, своему народу и народу России в целом (гражданский патриотизм), ответственности, ощущения принадлежности к своему народу.

3) Патриотическое направление воспитания базируется на идее патриотизма как нравственного чувства, которое вырастает из культуры человеческого бытия, особенностей образа жизни и ее уклада, народных и семейных традиций.

4) Работа по патриотическому воспитанию предполагает: формирование "патриотизма наследника", испытывающего чувство гордости за наследие своих предков (предполагает приобщение детей к истории, культуре и традициям нашего народа: отношение к труду, семье, стране и вере); "патриотизма защитника", стремящегося сохранить это наследие (предполагает развитие у детей готовности преодолевать трудности ради своей семьи, малой родины); "патриотизма созидателя и творца", устремленного в будущее, уверенного в благополучии и процветании

своей Родины (предполагает конкретные каждодневные дела, направленные, например, на поддержание чистоты и порядка, опрятности и аккуратности, а в дальнейшем - на развитие всего своего населенного пункта, района, края, Отчизны в целом).
(ФОП п.29.2.2.5.) **Физическое и оздоровительное направление воспитания.**
1) Цель физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.
2) Ценности - жизнь и здоровье лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания.
3) Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.
(ФОП п.29.2.3.2.) **Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения программы детьми от 4 до 5 лет.**

Направления воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Патриотическое	Родина, природа	Любящий свою малую родину и имеющий представление о своей стране - России, испытывающий чувство привязанности к родному дому, семье, близким людям.
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества. Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.

(ФОП п.29.3.4.) **Задачи воспитания в образовательных областях.**
Образовательная область "Физическое развитие" соотносится с физическим и оздоровительным направлениями воспитания.
3) Решение задач воспитания в рамках образовательной области "Социальнокоммуникативное развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Родина", "Природа", "Семья", "Человек", "Жизнь", "Милосердие", "Добро", "Дружба", "Сотрудничество", "Труд". Это предполагает решение задач нескольких направлений воспитания:
воспитание любви к своей семье, своему населенному пункту, родному краю, своей стране;
воспитание уважительного отношения к ровесникам, родителям (законным представителям), соседям, другим людям вне зависимости от их этнической принадлежности;
воспитание ценностного отношения к культурному наследию своего народа, к нравственным и культурным традициям России;
содействие становлению целостной картины мира, основанной на представлениях о добре и зле, прекрасном и безобразном, правдивом и ложном;

воспитание социальных чувств и навыков: способности к сопереживанию, общительности, дружелюбия, сотрудничества, умения соблюдать правила, активной личностной позиции.
создание условий для возникновения у ребенка нравственного, социально значимого поступка, приобретения ребенком опыта милосердия и заботы;
поддержка трудового усилия, привычки к доступному дошкольнику напряжению физических, умственных и нравственных сил для решения трудовой задачи;
формирование способности бережно и уважительно относиться к результатам своего труда и труда других людей.
7) Решение задач воспитания в рамках образовательной области "Физическое развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье", что предполагает:
формирование у ребенка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;
становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническим нормам и правилами;
воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.

(ФОП п.15.) **Планируемые результаты реализации Федеральной программы.**
(ФОП п.15.3.2.) **К пяти годам:**
ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

Физическое развитие. (ФОП п.22.)

(ФОП п.22.6.) **От 5 лет до 6 лет.**
(ФОП п.22.6.1.) **Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**
обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.
(ФОП п.22.6.2.) **Содержание образовательной деятельности.**
Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.
Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности.
Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.
1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).
Основные движения:
бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5 - 6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;
ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;
ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; ходьба "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;
бег: бег в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5 - 2 мин; медленный бег 250 - 300 м; быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; челночный бег 2 х 10 м, 3 х 10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;
прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;
прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;
упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей

на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; "ласточка".
Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.
Общеразвивающие упражнения:
упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;
упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;
упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.
Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.
Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.
Ритмическая гимнастика:
музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.
Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперёд и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.
Строевые упражнения:
педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.
2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.
Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.
Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур.
Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.
Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.
Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); игра по упрощенным правилам.
4) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.
Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.
Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступающим шагом", "полуёлочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.
Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.
5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивны инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).
6) Активный отдых.
Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.
Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.
Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.
Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.
Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

Перспективно-календарное планирование группы общеразвивающей направленности детей от 5 до 6 лет.
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

	Ходьба	**Бег**	**Строевые упражнения и перестроения**	**Упражнения в равновесии**	**Прыжки**	**Ползание, лазанье**	**Метание, катание, бросание, ловля**
1 квартал Сентябрь Октябрь Ноябрь	Обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с высоким подниманием колен; обычная, на носках, на пятках, мелким и широким шагом, с заданиями для рук; обычная, на носках, на пятках, со сменой темпа; обычная, на носках, на пятках, приставным шагом вправо, влево; обычная, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок «Петушок»; обычная, на носках, на пятках, скрестным шагом; обычная, на носках, на пятках, врассыпную; обычная, на носках, на пятках, со сменой ведущего; обычная, на носках, на пятках, приставной шаг вперёд; обычная,	Обычный, со сменой темпа (с ускорением и замедление); бег на время на 10 м.; бег на время на 30 м.; челночный бег; в колонне по одному, между предметами; в колонне по одному, со сменой ведущего; в колонне по одному, врассыпную; в колонне по одному, с захлёстом голени назад; в колонне по одному, мелким и широким шагом; в колонне по одному, по кругу, взявшись за руки; в колонне по одному, «змейкой»; в колонне по одному, прямой галоп; в колонне по одному, боковым галопом в правую сторону; в колонне по одному, высоко	Построение в шеренгу, перестроение в колонну с поворотом направо; построение в колонну, перестроение в шеренгу, равнение на месте; построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом; построение в шеренгу, расчёт на 1,2, перестроение в 2 колонны; построение в колонну, перестроение в 3 колонны через середину; построение в шеренгу; команды: «Равняйсь, смирно!», повороты направо, налево, кругом; построение в колонну, перестроение в 3 колонны через середину.	Ходьба по доске с заданиями для рук; ходьба навстречу и расхождение вдвоём на лежащей на полу доске; ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба через предметы (h. 20-25 см.); ходьба по гим. скамейке приставным шагом правым, левым боком.	Подпрыгивание на месте одна нога вперёд-другая назад; прыжки в длину с места; подпрыгивание на месте ноги скрестно- ноги врозь; на 2-х ногах через 5-6 предметов (h. до 20 см.); в высоту с места (h. 30 см.) прямо; спрыгивание с высоты (h. 30-40 см.) в указанное место.	Ползание на четвереньках с опорой: на ладони и колени (щенок), предплечья и колени (кошечка), на ступни и ладони (слоники); ползание «змейкой» между кеглями; ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3- 4 м.); переползание через несколько предметов подряд; ползание под дугами; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени	Прокатывание набивного мяча; метание набивного мяча (1 кг.); прокатывание мяча 2-мя руками между предметами. ЭСИ (элементы спортивных игр)- баскетбол: бросок мяча вниз и ловля его после отскока; передача мяча в шеренге (вправо, влево); перебрасывание мяча в парах удобным для ребёнка способом. Бросание мяча вверх и ловля его 2-мя руками не менее 10 р. подряд; в горизонтальную цель правой, левой рукой, с расст. 3-4 м. ЭСИ- баскетбол: бросок мяча вверх и ловля его 2-мя руками после отскока; удар мяча об пол одной рукой и ловля его 2-мя руками; ведение мяча на

	на носках, на пятках, «змейкой»; обычная, на носках, на пятках, спортивная вдоль границ зала с поворотом; обычная, на носках, на пятках, приставным шагом в сторону с пружинкой; обычная, на носках, на пятках, с ориентировкой на зрительный сигнал. Найти свои лыжи в стойке, взять их и перенести к месту занятий. Поставить лыжи на снег, закрепить ноги в лыжные крепления. Стоя на лыжах поднять поочередно то правую, то левую ногу с лыжей. Продвинуть одну лыжу вперёд и назад, потом — другую. Сделать несколько шагов на лыжах. Пройти на лыжах ступающим шагом по прямой.	поднимая колени; в колонне по одному, боковым галопом в левую сторону; в колонне по одному, с остановкой по звуковому сигналу.					месте правой, левой рукой; перебрасывание мяча 2-мя руками от груди стоя на месте в парах. В вертикальную цель (h. 4, расст. 5м.). способом.

	Ходьба	**Бег**	**Строевые упражнения и перестроения**	**Упражнения в равновесии**	**Прыжки**	**Ползание, лазанье**	**Метание, катание, бросание, ловля**
2 квартал Декабрь Январь, Февраль	Обычная, на носках, на пятках, с выпадами вперёд; обычная, на носках, на пятках, гимнастическим шагом; обычная, на носках, на пятках, спиной вперёд; обычная, на носках, на пятках, с закрытыми глазами 3-4 м.; обычная, на носках, на пятках, с перешагиванием; обычная, на носках, на пятках, в колонне по два вдоль границ зала, обозначая повороты; обычная, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, «змейкой»; обычная, на носках, на пятках, мелким и широким шагом, врассыпную; обычная, на носках, на пятках, со сменой темпа на звуковой сигнал;	В колонне по одному, непрерывный бег 1,5- 2 мин.; в колонне по одному, с изменением темпа; в колонне по одному, между расставленными предметами; челночный бег; в колонне по одному, по кругу друг за другом; в колонне по одному, с остановкой и сменой направления; в колонне по одному, «змейкой» оббегая предметы; в колонне по одному, с остановкой и выполнением заданий (присесть, встать на одну ногу и т.д.); в колонне по одному, с высоким подниманием колен; в колонне по одному, прямой и боковой галоп; в колонне по	Построение в колонну, перестроение в 3 колонны через середину; построение в колонну, перестроение в два круга по ориентирам; построение в колонну, построение по диагонали; построение в шеренгу, расчёт на 1,2; перестроение в 2 шеренги; построение в колонну по одному, перестроение в колонну по два через середину; перестроение через середину в одну колонну; построение в колонну, перестроение по диагонали; построение в шеренгу, расчёт на 1,2; перестроение в 2 шеренги.	Ходьба по наклонной доске (прямо, боком, на носках); поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на гим. скамейке; ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове; ходьба по гим. скамейке перешагивая набивные мячи; ходьба по гим. скамейке приседая на середине.	Прыжки продвигаясь вперёд из кружка в кружок; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); через короткую скакалку вращая её вперёд.	Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; проползание под скамейкой; лазанье по гим. стенке чередующимся шагом (одноимённым способом- правая нога и руку); ползание на четвереньках по скамейке назад; ползание на животе по-пластунски.	Метание в вертикальную цель (h. 4, расст. 5м.). ЭСИ- баскетбол: ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его 2-мя руками; отбивание мяча на месте правой, левой рукой; передача мяча друг другу 2-мя руками от груди с отскоком от пола; ведение мяча продвигаясь шагом. Прокатывание мяча по гим. скамейке, направляя его правой и левой рукой. ЭСИ- баскетбол: передача мяча в круге (вправо, влево); ведение мяча по прямой правой, левой рукой; перебрасывание мяча правой, левой рукой, ловля его партнёром 2-мя руками; ходьба с

	обычная, на носках, на пятках, в низком приседе (гуси); обычная, на носках, на пятках, со сменой направления по-диагонали; обычная, на носках, на пятках, спиной вперёд, с заданиями для рук. Стоя на лыжах сделать небольшие приседания («пружинка»). Ходьба на лыжах ступающим шагом по прямой. Ходьба вслед за педагогом скользящим шагом, стараясь не отрывать лыж от снега.	одному, подскоки; в колонне по одному, с выбросом прямых ног вперёд; в колонне по одному, по-диагонали.					подбрасыванием мяча и ловлей его 2-мя руками после хлопка. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя; прокатывание обруча, бег за ним и ловля. ЭСИ- баскетбол: стоя на месте, выполнять выпад правой, левой ногой в сторону с выпрямлением рук вперёд (имитация броска- мяч в руках); отбивание мяча вокруг себя правой, левой рукой; ведение мяча 2-мя руками между ориентирами; забрасывание мяча в баскетбольную корзину. Перебрасывание мяча из одной руки в другую.
	Ходьба	**Бег**	**Строевые упражнения и перестроения**	**Упражнения в равновесии**	**Прыжки**	**Ползание, лазанье**	**Метание, катание, бросание, ловля**
3 квартал Март,	Обычная, на носках, на пятках, с захлёстом голени назад, спортивная;	В колонне по одному, быстрый бег 10 м. 2- 3- 4 р.; в колонне по	Построение в шеренгу, расчёт на 1,2; перестроение в 2 шеренги;	Ходьба по гим. скамейке приседая на середине; ходьба по гим.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд на 3- 4 м.; в	Ползание на животе по-пластунски; ползать по гим.	ЭСИ- баскетбол: ведение мяча правой, левой рукой и остановка

Апрель, Май.	обычная, на носках, на пятках, выпады, с закрытыми глазами; обычная, на носках, на пятках, на высоких четвереньках; обычная, на носках, на пятках, с остановкой по сигналу, со сменой направления; обычная, на носках, на пятках, с захлёстом голени назад; обычная, на носках, на пятках, гимнастическим шагом, «змейкой»; обычная, на носках, на пятках, врассыпную, с остановкой на зрительный ориентир; обычная, на носках, на пятках, с заданием для рук, с высоким подниманием колен; обычная, на носках, на пятках, приставным шагом вперёд и в стороны; обычная, на носках, на пятках, спиной вперёд, мелким и широким шагом;	одному, медленный бег 250- 300 м.; в колонне по одному, бег с пролезанием в обруч; в колонне по одному, по-диагонали с ускорением; в колонне по одному, «змейкой» с изменением направления по звуковому сигналу; бег на время на 10 м.; бег на время на 30 м.; челночный бег; в колонне по одному, врассыпную; в колонне по одному, из разных стартовых положений; в колонне по одному, боковой галоп с изменением направления на зрительный сигнал; в колонне по одному, подскоки, по кругу; в колонне по одному, с выбросом прямых ног вперёд; в колонне по	построение в шеренгу; команды: «Равняйсь, смирно!»; повороты направо, налево, кругом; построение в колонну, перестроение в 2 круга; построение в 3 колонны, через середину тройками; нахождение своего места в шеренге, колонне по росту; построение в колонну, ходьба с поворотами на углах во время движения; построение в колонну, ходьба с поворотами на углах во время движения.	скамейке с наклонами вниз и касанием её руками; ходьба по узкой стороне гим. скамейки; стойка на гим. скамейке на одной ноге, (на счёт до 5).	высоту (h. 30-40 см.) с разбега (6-8м.); прыжки в длину с места; через короткую скакалку вращая её назад; через вращающуюся длинную скакалку, стоя на месте.	скамейке лёжа на животе, подтягиваясь руками; влезание по наклонной доске на гим. стенку, слезание по гим. стенке вертикально; пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком; лазание по гим. стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролёта на пролёт.	на звуковой сигнал; ведение мяча по прямой, по звуковому сигналу менять направление движения; передача мяча 2-мя руками от груди в стенку и ловля его; забрасывание мяча в баскетбольную корзину. Перебрасывание мяча через сетку; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 р. подряд; бросание мяча (набивного) двумя руками из-за головы стоя. ЭСИ-футбол: удары по небольшому мячу правой, левой ногой с одного шага; ведение мяча правой, левой ногой по прямой; обведение мяча между предметов; отбивание мяча о стенку. Вдаль предметов разной массы (мешочки, мячи и др.). ЭСИ-футбол: обведение мяча вокруг предметов;

	обычная, на носках, на пятках, приставным шагом вперёд и в стороны с пружинкой; обычная, на носках, на пятках, по-диагонали. Ходить на лыжах с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую удлиняя шаг. Ходьба по лыжне и свободный спуск со склона мягко пружиня ногами.	одному, спиной вперёд; в колонне по одному, медленный бег 250- 300 м.					передача мяча ногой друг другу (3-5 м.); ведение мяча по прямой с ускорением; ведение мяча по прямой и удар по воротам. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его сидя. ЭСИ- бадминтон: подбросить волан вверх и поймать 2-мя руками; имитация разных движений ракеткой (без волана); подбрасывание волана вверх ракеткой несколько раз подряд; ударить ракеткой по подвешенному на верёвке волану.

Содержание занятий «Физическая культура» программы для детей от 5 до 6 лет.
Перспективный план

Задачи:	Оздоровительные: формировать правильную осанку. Удовлетворять потребность детей в движении. Образовательные: учить детей удерживать равновесие в ходьбе по доске навстречу друг другу и умение разойтись на ней; подпрыгивать на месте одна нога вперёд- другая назад; скрестным способом: ноги вместе-ноги врозь; ползать «змейкой» между кеглями; развивать силу рук в прокатывании набивного мяча. Продолжать учить удерживать равновесие в ходьбе по доске; ползать на четвереньках на ладонях и коленях; предплечьях и коленях; ступнях и ладонях. Продолжать отрабатывать технику прыжка, бега, метания; продолжать учить быстро реагировать на сигнал «марш». Развивать чувство ритма в музыкально-ритмической композиции, гибкость. Отрабатывать быстроту и внимание в подвижных играх, соблюдать их правила. Воспитательные: продолжать учить выполнять не сложные поручения в уборке физкультурного оборудования. Воспитывать

	товарищеские взаимоотношения в подвижных играх.				
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу, перестроение в колонну с поворотом направо; построение в колонну, перестроение в шеренгу, равнение на месте. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с высоким подниманием колен; мелким и широким шагом, с заданиями для рук; со сменой темпа; приставным шагом вправо, влево. Бег обычный, со сменой темпа (с ускорением и замедлением); на время на 10 м., на 30 м., челночный бег; в колонне по одному, между предметами; со сменой ведущего; врассыпную.				
ОРУ	ОРУ без предметов	ОРУ с листочками	ОРУ б/п	ОРУ с листочками	
Неделя	1 (1-2 з.)	2 (4-5 з.)	3 (7-8 з.)	4 (10-11 з.)	3, 9; 6, 12 (на воздухе) На подвижных играх
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по доске с заданиями для рук; 2. Подпрыгивание на месте одна нога вперёд-другая назад; 3. Ползание на четвереньках с опорой: на ладони и колени (щенок), предплечья и колени (кошечка), на ступни и ладони (слоники). 1. Ходьба по доске с заданиями для рук; 2. Подпрыгивание на месте одна нога вперёд-другая назад; 3. Прокатывание набивного мяча.	1. Прыжки в длину с места; 2. Челночный бег; 3. Бег на 10 м. (на время). 1. Гибкость; 2. Метание набивного мяча (1 кг.); 3. Бег на 30 м. на время.	1. Подпрыгивание на месте одна нога вперёд-другая назад; 2. Ползание «змейкой» между кеглями; 3. Прокатывание набивного мяча. 1. Музыкально-ритмическая композиция: комплекс № 2 «Я, ты, он, она» (см. картотеку). 2. Гим. упражнения: кружения в парах.	1. Ходьба навстречу и расхождение вдвоём на лежащей на полу доске; 2. Ползание «змейкой» между кеглями; 3. Прокатывание набивного мяча. 1. Ходьба навстречу и расхождение вдвоём на лежащей на полу доске; 2. Подпрыгивание на месте ноги скрестно-ноги врозь; 3. Ползание «змейкой» между кеглями.	1. **«Затейники».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет», стр. 18. 2. **«Пастух и стадо».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», стр. 47. 3. **«Парашютисты».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», стр. 103. 4. **«Лягушки в болоте».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет», стр. 58. 1. **«Чья колонна скорее построится».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 44. 2. **«Орёл и птенчики».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», стр. 59. 3. **«Лошадки».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 46. 4. **«Ловкий оленевод».** Игры народов Сибири и Дальнего Востока». А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры
Подвижные игры	**«Садовник и цветы».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет», стр. 99.	**«Волк».** Русская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 28.	**«У медведя во бору».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», 49.	**«Перелёт птиц».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет», стр. 15.	

					народов СССР, стр. 109.

Перспективный план

Задачи:	Оздоровительные: формировать правильную осанку. Продолжать учить детей во время бега дышать носом. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной деятельности. Образовательные: учить детей удерживать равновесие в ходьбе по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги; прыгать через 5-6 предметов на двух ногах; ползать на четвереньках по прямой, толкая головой мяч; учить координировать движения рук и ног в переползании через предметы; прокатывать мяч двумя руками между предметами; бросать мяч вверх и ловля его двумя руками не менее 10 раз подряд. Продолжать учить подпрыгивать на месте: ноги скрестно- врозь; расходиться на доске, двигаясь навстречу друг другу. Продолжать отрабатывать технику прыжка, бега, метания. Развивать чувство ритма в музыкально-ритмической композиции; гибкость. Знакомить детей с элементами спортивной игры баскетбол (передача мяча, перебрасывание и бросок). Учить детей выполнять правила игр, ориентироваться в пространстве. Воспитательные: воспитывать терпение при выполнении заданий. Воспитывать у детей интерес к играм, дружеские отношения. Прививать бережное отношение к оборудованию.				
1-я часть, вводная	Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом; расчёт на 1,2, перестроение в 2 колонны. Ходьба обычная, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок «петушок»; скрестным шагом; врассыпную; со сменой ведущего. Бег в колонне по одному, с захлёстом голени назад; мелким и широким шагом; по кругу, взявшись за руки; «змейкой».				
ОРУ	ОРУ с хлопками	ОРУ с кубиками	ОРУ с хлопками	ОРУ с кубиками	
Неделя (занятие)	5 (13-14 з.)	6 (16-17 з.)	7 (19-20 з.)	8 (22-23 з.)	15, 21; 18, 24 (на воздухе) На подвижных играх
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба навстречу и расхождение вдвоём на лежащей на полу доске; 2. Подпрыгивание на месте ноги скрестно-ноги врозь; 3. Прокатывание мяча 2-мя руками между предметами. 1. Подпрыгивание на месте ноги скрестно-ноги врозь; 2. Ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3- 4 м.); 3. Прокатывание мяча	1. Ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; 2. Ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3- 4 м.); 3. Прокатывание мяча 2-мя руками между предметами. ЭСИ- баскетбол: 1. Приставной шаг в правую, левую сторону; 2. Бросок мяча вниз и ловля его после отскока;	1. Ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; 2. Прыжки на 2-х ногах через 5-6 предметов (h. до 20 см.); 3. Ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3- 4 м.). 1. Музыкально-ритмическая композиция: комплекс № 1 «Гномы» (см. картотеку). 2. Гим. упражнения:	1. Ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; 2. Прыжки на 2-х ногах через 5-6 предметов (h. до 20 см.); 3. Бросание мяча вверх и ловля его 2-мя руками не менее 10 р. подряд. 1. Прыжки на 2-х ногах через 5-6 предметов (h. до 20 см.); 2. Переползание через несколько предметов подряд; 3. Бросание мяча вверх	1. **«Кто быстрее».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет», стр. 5. 2. **«Перебрось- поймай!».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет», стр. 5. 3. **«По мостику».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет», стр. 6. 4. **«Скучно, скучно так сидеть».** М.А. Касицына, И.Г. Бородина «Коррекционная ритмика», стр. 118. 1. **«Физкульт- Ура».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать,

	2-мя руками между предметами.	3. Передача мяча в шеренге (вправо, влево); 4. Перебрасывание мяча в парах удобным для ребёнка способом.	стоять на одной ноге, вторая согнута и поднята коленом вперёд или сторону «Аист».	и ловля его 2-мя руками не менее 10 р. подряд.	прыгать, лазать, метать», стр. 46. 2. **«Мыши в кладовой».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 120. 3. **«Попрыгунчики».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 76. 4. **«Охотники и зайцы»- 1 вариант.** В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке», стр. 152.
Подвижные игры	**«Цветные автомобили».** Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет», 35.	**«Гуси- лебеди».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 47.	**«Караси и щука».** В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке», стр. 149.	**«Охотник и соколы».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет», стр. 102.	

Перспективный план.

Задачи:	Оздоровительные: продолжать формировать правильную осанку, укреплять и закаливать мышцы стоп. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Образовательные: учить детей удерживать равновесие в ходьбе через предметы; ходить по гим. скамейке приставным шагом правым, левым боком; прыгать в высоту с места прямо; спрыгивать с высоты в указанное место. Учить группироваться в ползании под дугами; учить выполнять замах и бросок в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой. Продолжать учить переползать через несколько предметов подряд; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд. Развивать чувство ритма в музыкально-ритмической композиции; гибкость. Знакомить детей с элементами спортивной игры баскетбол (учить ведению, перебрасыванию, броску и удару по мячу). Учить ходить на лыжах ступающим шагом по прямой. Развивать быстроту и внимание в подвижных и спортивных играх. Воспитательные: воспитывать бережное отношение к инвентарю и приучать самостоятельно его убирать. Продолжать воспитывать дружеские отношения в играх и на занятиях.				
1-я часть: Вводная	Построение в колонну, перестроение в 3 колонны через середину; построение в шеренгу. Команды: «Равняйсь, смирно!», повороты направо, налево, кругом. Ходьба обычная, на носках, приставной шаг вперёд; «змейкой»; ходьба спортивная вдоль границ зала с поворотом; приставным шагом в сторону с пружинкой. Бег обычный, в колонне по одному, прямой галоп; боковым галопом в правую сторону; высоко поднимая колени; боковым галопом в левую сторону.				
ОРУ	ОРУ с погремушками	ОРУ с платочком	ОРУ с погремушками	ОРУ с платочком	
Неделя (занятие)	9 (25-26 з.)	10 (28-29 з.)	11 (31-32 з.)	12 (34-35 з.)	27, 33; 30, 36 (на воздухе) На подвижных играх или на лыжах
2-я часть: Основные	1. Ходьба через предметы (h. 20-25 см.);	1. Ходьба через предметы (h. 20-25 см.);	1. Прыжки в высоту с места (h. 30 см.) прямо;	1. Ходьба по гим. скамейке приставным	1. **«Игровая».** Русская народная игра. (н.- х.и.)

виды движений	2. Переползание через несколько предметов подряд; 3. Бросание мяча вверх и ловля его 2-мя руками не менее 10 р. подряд. 1. Ходьба через предметы (h. 20-25 см.); 2. Прыжки в высоту с места (h. 30 см.) прямо; 3. Переползание через несколько предметов подряд.	2. Прыжки в высоту с места (h. 30 см.) прямо; 3. Бросание в горизонтальную цель правой, левой рукой, с расст. 3-4 м. ЭСИ- баскетбол: 1. Бросок мяча вверх и ловля его 2-мя руками после отскока; 2. Удар мяча об пол одной рукой и ловля его 2-мя руками; 3. Ведение мяча на месте правой, левой рукой; 4. Перебрасывание мяча 2-мя руками от груди стоя на месте в парах.	2. Ползание под дугами; 3. Метание в горизонтальную цель правой, левой рукой, с расст. 3-4 м. 1. Музыкально-ритмическая композиция: комплекс № 3. «Рябиновые бусы», № 4. «Дом родной» (по выбору физ. инструктора- см. картотеку) 2. Игр упражнения: стоя на одной ноге, вторую отвести назад, корпус слегка наклоняем вперёд, руки разводим в стороны «Ласточка».	шагом правым, левым боком; 2. Ползание под дугами; 3. Метание в горизонтальную цель правой, левой рукой, с расст. 3-4 м. 1. Ходьба по гим. скамейке приставным шагом правым, левым боком; 2. Спрыгивание с высоты (h. 30-40 см.) в указанное место; 3. Ползание под дугами.	А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 23. 2. **«Мышеловка».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет», стр. 8. 3. **«Мы весёлые ребята».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 44. 4. **«Ловишка с мячом».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 102. 1. Найти свои лыжи в стойке, взять их и перенести к месту занятий. 2. Поставить лыжи на снег, закрепить ноги в лыжные крепления. 3. Стоя на лыжах поднять поочередно то правую, то левую ногу с лыжей. 4. Игр. упр. «Кто быстрее обует лыжи?»
Подвижные игры	**«Салки в два круга».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 76.	**«Ловишки с приседаниями».** В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке», стр. 149.	**«Хитрая лиса».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет», стр. 23.	**«Наперегонки».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет», стр. 66.	1. **«Делай так!»** (н.-х.и.). 2. **«Кошка и мышка»**. Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет», стр. 101. 3. **«Мельница».** (Млын). Белорусская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 123. 4. **«Будь ловким».** А.И. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду», стр. 59. 1. Продвинуть одну лыжу вперёд и назад, потом- другую. 2. Сделать несколько шагов

					на лыжах. 3. Пройти на лыжах ступающим шагом по прямой. 4. Игр. упр. «Кто дольше простоит на одной ноге?»

Перспективный план

Задачи:	Оздоровительные: продолжать формировать правильную осанку, укреплять и закаливать мышцы стоп. Повышать уровень физической работоспособности. Образовательные: учить детей ходить по наклонной доске прямо, боком, на носках, удерживать равновесие; прыгать продвигаясь вперёд из кружка в кружок; учить координировать работу рук и ног в ползании по скамейке с опорой на предплечья и колени; метать в вертикальную цель, развивать глазомер, точность броска; прокатывать мяч по гим. скамейке, направляя его правой, левой рукой. Продолжать учить технике прыжка в длину с места; отрабатывать быстроту и внимание в челночном беге. Продолжать учить удерживать равновесие в ходьбе по гим. скамейке приставным шагом правым, левым боком; спрыгивать с высоты в указанное место, закрепляя навык приземления. Продолжать отрабатывать технику челночного бега. Развивать чувство ритма в музыкально-ритмической композиции. Оттачивать элементы спортивной игры баскетбол. Продолжать учить ходить скользящим шагом, стараясь не отрывать лыжи от снега. Соблюдать правила подвижных игр. Воспитательные: воспитывать бережное отношение к инвентарю и приучать самостоятельно его убирать. Воспитывать любовь к спортивным занятиям, интерес к их результатам.				
1-я часть: Вводная	Построение в колонну, перестроение в 3 колонны через середину; перестроение в два круга по ориентирам. Ходьба обычная, на носках, на пятках, с ориентировкой на зрительный сигнал; с выпадами вперёд; гимнастическим шагом (с носка на пятку); спиной вперёд. Бег обычный, в колонне по одному, с остановкой по звуковому сигналу; непрерывный бег 1,5- 2 мин.; с изменением темпа; между расставленными предметами.				
ОРУ	ОРУ с колечком	ОРУ с большим мячом	ОРУ с колечком	ОРУ с большим мячом	
Неделя (занятие)	13 (37-38 з.)	14 (40-41 з.)	15 (43-44 з.)	16 (46-47 з.)	39, 45; 42,48 (на воздухе) На подвижных играх или на лыжах
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гим. скамейке приставным шагом правым, левым боком; 2. Спрыгивание с высоты (h. 30-40 см.) в указанное место; 3. Метание в вертикальную цель (h. 4, расст. 5м.).	1. Ходьба по наклонной доске (прямо, боком, на носках); 2. Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; 3. Метание в вертикальную цель (h. 4, расст. 5м.). 1. Музыкально-	1. Ходьба по наклонной доске (прямо, боком, на носках); 2. Прыжки продвигаясь вперёд из кружка в кружок; 3. Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени. ЭСИ- баскетбол:	1. Ходьба по наклонной доске прямо, боком, на носках; 2. Прыжки продвигаясь вперёд из кружка в кружок; 3. Прокатывание мяча по гим. скамейке, направляя его правой и левой рукой.	1. **Охотники и зайцы»- 2 вариант.** В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке», стр. 152. 2. **«Меткие стрелки».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет», стр. 32. 3. **«Займи гнездо».** М.Ю. Картушина «Сценарии оздоровительных досугов

	1. Спрыгивание с высоты (h. 30-40 см.) в указанное место м; 2. Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; 3. Метание в вертикальную цель (h. 4, расст. 5м.).	ритмическая композиция: комплекс №5 «Новогодняя»; №7 «Зима» (по выбору физ. инструктора- см. картотеку). 2. Игр упражнения: кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы.	1. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его 2-мя руками; 2. Отбивание мяча на месте правой, левой рукой; 3. Передача мяча друг другу 2-мя руками от груди с отскоком от пола; 4. Ведение мяча продвигаясь шагом.	Занятие- тренировка: 1. Прыжки в длину с места; 2. Челночный бег; 3. Гибкость; 3. Пресс.	для детей 5-6 лет», стр. 23. 4. **«Узнай по голосу».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 24. 1. Стоя на лыжах сделать небольшие приседания («пружинка»). 2. Пройти на лыжах ступающим шагом по прямой. 3. Ходьба вслед за педагогом скользящим шагом, стараясь не отрывать лыж от снега. 4. Игр. упр. «Лошадки»- цокать языком на ступающий шаг.
Подвижные игры	**«Лиса в курятнике».** В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке», стр. 146.	**«Перехватчики»** *(Куышу уены).* Татарская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 77.	**«Капканы».** Е.М. Минскин «Игры и развлечения в группе продлённого дня», стр. 14.	**«Второй лишний».** Е.М. Минскин «Игры и развлечения в группе продлённого дня», стр. 18.	1. **П.и. «Лавата».** (Н.-х. и.) 2. **«Волк во рву».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет», стр. 66. 3. **«Передал- садись!».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет», стр. 9. 4. **«Кто скорее через обручи к флажку».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 123. 1. Стоя на месте передвинуть одну лыжу носком вверх и вниз, прижимая пятку лыжи к снегу. 2. Ходьба вслед за педагогом скользящим шагом, стараясь не отрывать лыж от снега. 3. Пройти по лыжне ступающим шагом (до красного флажка 10 м), потом широким скользящим шагом (до синего флажка 20

					м). 4. Игр. упр. «Большие и маленькие» (на сигнал: большие- идут прямо; маленькие- приседают).

Перспективный план

Задачи:	Оздоровительные: продолжать формировать правильную осанку, укреплять и закаливать мышцы стоп. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Образовательные: учить детей сохранять равновесие поднимаясь на носки и опускаясь на всю стопу стоя на гим. скамейке; ходить по гим. скамейке с мешочком на голове; перепрыгивать боком невысокие препятствия; проползать под гим. скамейкой; развивать силу рук, в лазании по гим. стенке чередующимся шагом; развивать глазомер в перебрасывании мяча друг другу и ловле его стоя. Продолжать учить прыгать продвигаясь вперёд из кружка в кружок; прокатывать мяч по гим. скамейке, направляя его правой и левой рукой. Развивать чувство ритма в музыкально-ритмической композиции; гибкость. Оттачивать элементы спортивной игры баскетбол. Продолжать учить выполнять несколько приставных шагов на лыжах вправо и влево; повороты на месте вокруг пяток лыж. Продолжать учить ориентироваться в пространстве в подвижных играх. Воспитательные: воспитывать потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями. Проявлять активность, самостоятельность, находчивость в подвижных играх.				
1-я часть: Вводная	Построение в колонну, построение по диагонали; Построение в шеренгу, расчёт на 1,2; перестроение в 2 шеренги. Ходьба обычная, на носках, на пятках, с закрытыми глазами 3-4 м.; с перешагиванием; в колонне по два вдоль границ зала, обозначая повороты; высоко поднимая колени, «змейкой». Бег обычный, в колонне по одному, по кругу друг за другом; с остановкой и сменой направления; «змейкой» оббегая предметы; с остановкой и выполнением заданий (присесть, встать на одну ногу и т.д.).				
ОРУ	ОРУ с ленточками	ОРУ с палкой	ОРУ с ленточками	ОРУ с палкой	
Неделя (занятие)	17 (49-50 з.)	18 (52-53 з.)	19 (55-56 з.)	20 (58-59 з.)	51, 57; 54, 60 (на воздухе) На подвижных играх или на лыжах
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки продвигаясь вперёд из кружка в кружок; 2. Проползание под скамейкой; 3. Прокатывание мяча по гим. скамейке, направляя его правой и левой рукой. 1. Поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на гим.	1. Поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на гим. скамейке; 2. Перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); 3. Проползание под скамейкой. ЭСИ- баскетбол: 1. Передача мяча в	1. Поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на гим. скамейке; 2. Перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя. 1. Музыкально-	1. Перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); 2. Лазанье по гим. стенке чередующимся шагом (одноимённым способом- правая нога и руку); 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя.	1. **«Буги-Вуги»** (Н.-х. и.). 2. **«Мы- весёлые Петрушки».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет», стр. 76. 3. **«Охотники и утки»** (Паляуничы и качки). Белорусская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 123. 4. **«Держи за хвост».** (Гуйрук тутды).

	скамейке; 2. Проползание под скамейкой; 3. Прокатывание мяча по гим. скамейке, направляя его правой и левой рукой.	круге (вправо, влево); 2. Ведение мяча по прямой правой, левой рукой; 3. Перебрасывание мяча правой, левой рукой, ловля его партнёром 2-мя руками; 4. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его 2-мя руками после хлопка.	ритмическая композиция: комплекс №6 «У леса на опушке»; №8 «Эх, Зима» (по выбору физ. инструктора- см. картотеку). 2. Игр упражнения: шаг с притопом и с хлопками.	1. Ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове; 2. Лазанье по гим. стенке чередующимся шагом; 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя.	Туркменская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские народные подвижные игры», стр. 222. 1. Стоя на месте передвинуть лыжу вправо и влево, прижимая лыжи к снегу. 2. Пройти по лыжне ступающим шагом (до красного флажка 10 м), потом широким скользящим шагом (до синего флажка 20 м). 3. Ходьба скользящим шагом в колонне. 4. Пройти ступающим шагом, приседая под гимнастической палкой, поднятой взрослым. 5. Игр. упр. «Кто быстрее повернётся?»
Подвижные игры	**«Заплетись, плетень!»** *(Заплятися, пляцень).* Белорусская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 124.	**«Ловля рыб»** *(Жуву гаудимас).* Литовская народная игра. А.В. Кенеман «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 168.	**«Гонка с мячом по кругу».** Е.М. Минскин «Игры и развлечения в группе продлённого дня», стр. 118.	**«Не оставайся на полу».** Е.Г. Батурина «Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду», стр. 69.	1. **«Холодно- горячо».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 24. 2. **«Юрта»** *(Тирмэ).* Башкирская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 38. 3. **«Дед Мороз».** Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст)», стр. 155. 4. **«Вороны».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 72. 1. Сделать несколько приставных шагов вправо и влево. 2. Стоя на лыжах поднять поочерёдно правую, левую ногу с лыжей.

					3. Ходьба по лыжне попеременно то ступающим, то скользящим шагом. 4. Повороты на месте вокруг пяток лыж на горизонтальной площадке. 5. Игр. упр. «Поймай снежинку». Из положения приседа, на сигнал «Поймай снежинку»: выпрямиться, хлопнуть руками над головой.

Перспективный план

Задачи:	Оздоровительные: продолжать формировать правильную осанку, укреплять и закаливать мышцы стоп. Продолжать учить детей во время бега дышать носом. Образовательные: учить детей сохранять равновесие в ходьбе по гим. скамейке, перешагивая набивные мячи; прыгать через короткую скакалку вращая её назад; прыгать через качающуюся скакалку, с небольшого разбега; учить ползать на четвереньках по гим. скамейке назад; перебрасывать мяч из одной руки в другую; развивать глазомер в прокатывании обруча. Продолжать учить ходить по гим. скамейке с мешочком на голове; лазать по гим. стенке чередующимся шагом. Развивать чувство ритма в музыкально-ритмической композиции. Продолжать учить выполнять приставные шаги вправо и влево (стараясь ставить лыжи параллельно). Пройти ступающим шагом, приседая под гимнастической палкой, поднятой взрослым. Продолжать учить ориентироваться в пространстве в подвижных играх. Воспитательные: воспитывать чувство товарищества в играх; проявлять активность, самостоятельность, находчивость в подвижных играх.				
1-я часть: Вводная	Построение в колонну по одному, перестроение в колонну по два через середину; перестроение через середину в одну колонну; перестроение по диагонали. Ходьба обычная, на носках, на пятках, мелким и широким шагом, врассыпную; со сменой темпа на звуковой сигнал; в низком приседе (гуси); со сменой направления по- диагонали. Бег обычный, в колонне по одному, с высоким подниманием колен; прямой и боковой галоп; подскоки; с выбросом прямых ног вперёд.				
ОРУ	ОРУ сидя на гим. скамейке	ОРУ с палочками	ОРУ сидя на гим. скамейке	ОРУ с палочками	
Неделя (занятие)	21 (61-62 з.)	22 (64-65 з.)	23 (67-68 з.)	24 (70-71 з.)	63, 69; 66, 72 (на воздухе) На подвижных играх или на лыжах
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове; 2. Прыжки через короткую скакалку вращая её вперёд;	1. Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд; 2. Ползание на четвереньках по скамейке назад;	1. Ходьба по гим. скамейке перешагивая набивные мячи; 2. Ползание на четвереньках по скамейке назад;	1. Ходьба по гим. скамейке перешагивая набивные мячи; 2. Прыжки через качающуюся скакалку, с небольшого разбега;	1. **«У Меланьи, у старушки»** (Н.-х.и.). 2. **«Снайперы».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет», стр. 40. 3. **«Невод»** (Тыв). Игры

	3. Лазанье по гим. стенке чередующимся шагом. 1. Ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове; 2. Прыжки через короткую скакалку вращая её вперёд; 3. Прокатывание обруча, бег за ним и ловля.	3. Прокатывание обруча, бег за ним и ловля. 1. Музыкально-ритмическая композиция: комплекс №9 «Орлята учатся летать»; №10 «Экипаж-одна семья»; №11 «Солдаты» (по выбору физ. инструктора- см. картотеку). 2. Гим. упражнения: топающим шагом «с каблука».	3. Прокатывание обруча, бег за ним и ловля. ЭСИ- баскетбол: 1. Стоя на месте, выполнять выпад правой, левой ногой в сторону с выпрямлением рук вперёд (имитация броска- мяч в руках); 2. Отбивание мяча вокруг себя правой, левой рукой; 3. Ведение мяча 2-мя руками между ориентирами; 4. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.	3. Ползание на четвереньках по скамейке назад. 1. Ходьба по гим. скамейке перешагивая набивные мячи; 2. Прыжки через качающуюся скакалку, с небольшого разбега; 3. Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	народов Коми. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 59. 4. **«Льдинка, ветер и мороз».** А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 101. 1. Приставные шаги вправо и влево (стараясь ставить лыжи параллельно). 2. Пройти ступающим шагом, приседая под гимнастической палкой, поднятой взрослым. 3. Ходьба на лыжах с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую удлиняя шаг. 4. Игр. упр. «Кто ловкий?» Во время ходьбы поднимать с земли предметы.
Подвижные игры	**«Мороз Красный нос».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет», стр.30.	**«Догони свою пару».** В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке», стр.149.	**«Ловишка, бери ленту».** В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке», стр. 154.	**«Чёрное и белое»** *(Маарья- магдалеэна)*. Эстонская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 226.	1. **«Удочка».** Е.Г. Батурина «Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду», стр. 69. 2. **«Перебежки».** Е.Г. Батурина «Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду», стр. 72. 3. **«Пожарные на учении».** Е.Г. Батурина «Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду», стр. 76. 4. **«Заря».** Русская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 18. 1. Ходьба по лыжне (меняя темп передвижения по сиг-налу взрослого) то в

					быстром, то в медленном темпе. 2. Переступание (боковым шагом) через палки, положенные на снегу на расстояние 1 м друг от друга. 3. Ходьба скользящим шагом в колонне. 4. Игр. упр. «Нарисуй веер» (повороты справа- налево).

Перспективный план

Задачи:	Оздоровительные: продолжать формировать правильную осанку, продолжать учить детей во время бега дышать носом. Образовательные: учить детей сохранять равновесие в ходьбе по гим. скамейке, приседая на середине и наклонами вниз, с касанием её руками; прыгать на двух ногах с продвижением вперёд на 3-4 м.; учить ползать на животе по- пластунски, координируя работу рук и ног; ползать по гим. скамейке лёжа на животе, подтягиваясь руками; развивать силу рук в беребрасывании мяча через сетку. Продолжать учить прыгать через качающуюся скакалку, с небольшого разбега; перебрасывать мяч из одной руки в другую. Продолжать отрабатывать технику ведения, перебрасывания, метания мяча в баскетболе. Развивать чувство ритма в музыкально-ритмической композиции. Продолжать учить ходить на лыжах с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую удлиняя шаг. Ходьба по лыжне и свободный спуск со склона мягко пружиня ногами. Продолжать учить соблюдать правила в подвижных играх. Воспитательные: воспитывать у детей положительные эмоции от физкультурных занятий. Проявлять активность и самостоятельность при уборке спортивного инвентаря.				
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу, расчёт на 1, 2; перестроение в 2 шеренги; команды: «Равняйсь, смирно!». Повороты направо, налево, кругом. Ходьба обычная, на носках, на пятках, спиной вперёд, с заданиями для рук; с захлёстом голени назад, спортивная; выпады, с закрытыми глазами; на высоких четвереньках. Бег обычный, в колонне по одному, по- диагонали; быстрый бег 10 м. (2- 3- 4 р.); медленный бег 250- 300 м.; бег с пролезанием в обруч.				
ОРУ	ОРУ с султанчиками	ОРУ с косичкой	ОРУ с султанчиками	ОРУ с косичкой	
Неделя	25 (73-74 з.)	26 (76-77 з.)	27 (79-80 з.)	28 (82-83 з.)	75, 81; 78, 84 (на воздухе) На подвижных играх или на лыжах
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки через качающуюся скакалку, с небольшого разбега; 2. Ползание на животе по-пластунски; 3. Перебрасывание мяча из одной руки в	1. Ходьба по гим. скамейке приседая на середине; 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд на 3- 4 м.; 3. Ползание на животе	1. Ходьба по гим. скамейке приседая на середине; 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд на 3- 4 м.; 3. Перебрасывание мяча	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд на 3- 4 м.; 2. Ползать по гим. скамейке лёжа на животе, подтягиваясь руками;	1. **«Тимербай».** (Н.-х.и.) Татарская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР, стр. 78. 2. **«Сокол и голуби».** В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения

	другую. 1. Ходьба по гим. скамейке приседая на середине; 2. Ползание на животе по-пластунски; 3. Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	по-пластунски. ЭСИ- баскетбол: 1. Ведение мяча правой, левой рукой и остановка на звуковой сигнал; 2. Ведение мяча по прямой, по звуковому сигналу менять направление движения; 3. Передача мяча 2-мя руками от груди в стенку и ловля его; 4. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.	через сетку. 1. Музыкально-ритмическая композиция: комплекс №15 «Сегодня праздник у девчат», №16 «Губки бантиком» (по выбору физ. инструктора- см. картотеку). 2. Гим. упражнения: приседание с выставлением ноги вперёд с притопом.	3. Перебрасывание мяча через сетку. 1. Ходьба по гим. скамейке с наклонами вниз и касанием её руками; 2. Ползать по гим. скамейке лёжа на животе, подтягиваясь руками; 3. Перебрасывание мяча через сетку.	на прогулке», стр. 150. 3. **«Мяч водящему».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 102. 4. **«Скок-перескок»** (Кучтем-куч). Татарская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр.75. 1. Подняться на пологий склон «лесенкой» повернувшись к склону сначала левым, а затем правым боком. 2. Ходьба на лыжах на согнутых ногах.
Подвижные игры	**«Северный и южный ветер».** В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке», стр. 154.	**«Третий лишний».** Е.М. Минскин «Игры и развлечения в группе продлённого дня», стр. 18.	**«Красные, жёлтые, зелёные- Светофор».** В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке», стр. 150.	**«Коршун и наседка».** Е.М. Минскин «Игры и развлечения в группе продлённого дня», стр. 15.	1. **«Разверни круг».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 25. 2. **«Скачки».** А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 223. 3. **«Перетягивание»** (Пацяг). Белорусская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 128. 4. **«Птички и клетка».** В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке», стр. 153. 1. Принять правильную позу для спуска на ровном месте. 2. Ходьба на лыжах с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую удлиняя шаг. 3. Игр. упр. «Самокат».

					Катание на одной лыже.

Перспективный план

Задачи:	Оздоровительные: продолжать повышать общую работоспособность у детей, развивать все группы мышц. Развивать способности приспосабливаться к внезапно изменившейся нагрузке. Образовательные: учить детей сохранять равновесие в ходьбе по узкой стороне гим. скамейки; прыгать в высоту с разбега; учить влезать по наклонной доске на гим. стенку и спускаться с неё вертикально; подбрасывать и ловить мяч одной рукой. Учить элементам спортивной игры футбол (удары, ведение, отбивание мяча). Продолжать учить ходить по гим. скамейке с наклонами вниз, удерживая равновесие; ползать по гим. скамейке, лёжа на животе, подтягиваясь руками. Продолжать отрабатывать технику прыжка в длину с места, бега на 10 метров, челночного бега, метания набивного мяча. Развивать чувство ритма в музыкально-ритмической композиции; гибкость. Продолжать учить соблюдать правила в подвижных играх. Воспитательные: воспитывать у детей положительные эмоции от физкультурных занятий. Проявлять активность и самостоятельность при уборке спортивного инвентаря.				
1-я часть: Вводная	Построение в колонну, перестроение в 2 круга; построение в 3 колонны, через середину тройками. Ходьба обычная, на носках, на пятках, с остановкой по сигналу, со сменой направления; с захлёстом голени назад; гимнастическим шагом, «змейкой»; врассыпную, с остановкой на зрительный ориентир. Бег обычный, в колонне по одному, по- диагонали с ускорением; «змейкой» с изменением направления по звуковому сигналу; бег на время на 10 м., на 30 м.; врассыпную; из разных стартовых положений.				
ОРУ	ОРУ с малыми мячами	ОРУ с обручем	ОРУ с малыми мячами	ОРУ с обручем	
Неделя (занятие)	29 (85-86 з.)	30 (88-89 з.)	31 (91-92 з.)	32 (94-95 з.)	87, 93; 90, 96 (на воздухе) На подвижных играх
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гим. скамейке с наклонами вниз и касанием её руками; 2. Прыжки в высоту (h. 30-40 см.) с разбега (6-8м.); 3. Ползать по гим. скамейке лёжа на животе, подтягиваясь руками. 1. Ходьба по гим. скамейке с наклонами вниз и касанием её руками; 2. Прыжки в высоту (h. 30-40 см.) с разбега (6-	1. Прыжки в высоту (h. 30-40 см.) с разбега (6-8м.); 2. Влезание по наклонной доске на гим. стенку, слезание по гим. стенке вертикально; 3. Подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4- 5 р. подряд. 1. Музыкально-ритмическая композиция: комплекс №12 «Русский парень»; №13 «Богатыри»; №14 «Брат мой десантник»	Занятие- зачёт: 1. Бег 10 м. на время; 2. Прыжки в длину с места; 3. Челночный бег. Занятие- зачёт: 1. Бег 30 м. на время; 2. Бросание мяча (набивного) двумя руками из-за головы стоя; 3. Гибкость.	1. Ходьба по узкой стороне гим. скамейки; 2. Влезание по наклонной доске на гим. стенку, слезание по гим. стенке вертикально; 3. Подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4- 5 р. подряд. ЭСИ- футбол: 1. Удары по небольшому мячу правой, левой ногой с одного шага; 2. Ведение мяча правой, левой ногой по прямой;	1. **«У Мазаля».** Белорусская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 127. 2. **«Жучка и зайцы».** В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке», стр. 151. 3. **«Круговорот».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 25. 4. **«Ловля обезьян».** В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке», стр. 155. 1. **«Водяной»** (Н.-х.и.). М.Ю. Картушина «Сценарии оздоровительных досугов

	8м.); 3. Подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4- 5 р. подряд.	(по выбору физ. инструктора- см. картотеку). 2. Гим. упражнения: поочередное выбрасывание ног вперёд в прыжке.		3. Обведение мяча между предметов; 4. Отбивание мяча о стенку.	для детей 6-7 лет», стр. 97. 2. **«Бездомный заяц».** В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке», стр. 150. 3. **«Золотые ворота»** (Н.-х.и.). Интернет сборник «Весёлая карусель» А.А. Молчанова. 4. **«Мяч в воздухе».** А.И. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду», стр. 68.
Подвижные игры	**«Снятие шапки»** *(Кудис агеба).* Грузинская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 148.	**«Капуста»** (н.-х.и.). Интернет сборник «Весёлая карусель» А.А. Молчанова.	**«Рыбки»** *(Пула).* Чувашская игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 90.	**«Колесо».** Е.М. Минскин «Игры и развлечения в группе продлённого дня», стр. 26.	

Перспективный план

Задачи:	Оздоровительные: продолжать формировать правильную осанку, укреплять и закаливать мышцы стоп. Продолжать повышать общую работоспособность у детей, развивать все группы мышц. Образовательные: учить детей сохранять равновесие стоя на одной ноге на гим. скамейке; прыгать через короткую скакалку, вращая её назад и через вращающуюся длинную скакалку, стоя на месте. Учить пролезать в обруч сверху, снизу, прямо и боком; лазать по гим. стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролёта на пролёт; метать вдаль предметы разной массы; перебрасывать мяч друг другу сидя. Учить элементам спортивной игры бадминтон (работа с ракеткой и воланом). Продолжать учить ходить по узкой стороне гим. скамейки и влезать по наклонной доске на гим. стенку и спускаться по ней вниз вертикально. Совершенствовать технику перемещения мяча в футболе. Развивать чувство ритма в музыкально-ритмической композиции. Продолжать учить детей брать на себя ведущую роль в подвижных играх. Воспитательные: воспитывать у детей положительные эмоции от физкультурных занятий. Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю.				
1-я часть: Вводная	Нахождение своего места в шеренге, колонне по росту; построение в колонну, ходьба с поворотами на углах во время движения. Ходьба обычная, на носках, на пятках, с заданием для рук, с высоким подниманием колен; приставным шагом вперёд и в стороны; спиной вперёд, мелким и широким шагом; приставным шагом вперёд и в стороны с пружинкой; по-диагонали. Бег обычный, в колонне по одному, боковой галоп с изменением направления на зрительный сигнал; подскоки, по кругу; с выбросом прямых ног вперёд; спиной вперёд; медленный бег 250- 300 м.				
ОРУ	ОРУ с флажками	ОРУ в парах	ОРУ с флажками	ОРУ в парах	ОРУ б/п
Неделя (занятие)	33 (97-98 з.)	34 (100-101 з.)	35 (103-104 з.)	36 (106-107 з.)	37 (109-110 з.)
2-я часть:	1. Ходьба по узкой	1. Прыжки через	1. Стойка на гим.	ЭСИ- бадминтон.	1. Прыжки через

Основные виды движений	стороне гим. скамейки; 2. Прыжки через короткую скакалку вращая её назад; 3. Влезание по наклонной доске на гим. стенку, слезание по гим. стенке вертикально. 1. Ходьба по узкой стороне гим. скамейки; 2. Прыжки через короткую скакалку вращая её назад; 3. Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, мячи и др.).	короткую скакалку вращая её назад; 2. Пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком; 3. Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, мячи и др.). 1. Музыкально-ритмическая композиция: комплекс №17 «Танец маленьких утят»; №18 «Вместе весело шагать» (по выбору физ. инструктора- см. картотеку). 2. Гим. упражнения: боковой галоп в парах.	скамейке на одной ноге, (на счёт до 5); 2. Пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком; 3. Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, мячи и др.). ЭСИ- футбол: 1. Обведение мяча вокруг предметов; Передача мяча ногой друг другу (3-5 м.); 2. Ведение мяча по прямой с ускорением; 3. Ведение мяча по прямой и удар по воротам.	1. Стойка на гим. скамейке на одной ноге, (на счёт до 5); 2. Прыжки через вращающуюся длинную скакалку, стоя на месте; 3. Пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком. 1. Стойка на гим. скамейке на одной ноге, (на счёт до 5); 2. Прыжки через вращающуюся длинную скакалку, стоя на месте; 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его сидя.	вращающуюся длинную скакалку, стоя на месте; 2. Лазание по гим. стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролёта на пролёт; 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его сидя. ЭСИ- бадминтон: 1. Подбросить волан вверх и поймать 2-мя руками; 2. Имитация разных движений ракеткой (без волана); 3. Подбрасывание волана вверх ракеткой несколько раз подряд; 4. Ударить ракеткой по подвешенному на верёвке волану.
Подвижные игры	**«Перетягивание по кругу».** Е.М. Минскин «Игры и развлечения в группе продлённого дня», стр. 25.	**«Стадо».** Русская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 33.	**«Наперегонки парами».** В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке», стр.149.	**«Луна или солнце»** *(Уйохпа хэвель)*. Чувашская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские народные подвижные игры», стр. 88.	**«Рыбаки и рыбки».** А.И. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду», стр. 55.
99, 105; 102,108; 111. (на воздухе) На подвижных играх	1. **«Кто в саду?»** *(Кас дарза?).* Латвийская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 186. 2. **«Круговой»** *(Мячень кунсема. Топса налхсема).* Мордовская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр.64. 3. **«Отдай платочек»** *(Дэсмалэ вер).* Азербайджанская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 160. 4. **«Ножная цель».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 25. 1. **«С кочки на кочку».** А.И. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду», стр. 60. 2. **«Ястреб и утки»** (Якутская народная игра). Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 48. 3. **«Паук и мухи».** А.И. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду», стр. 49. 4. **«Медведи и пчёлы».** А.И. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду», стр. 61. 1. **«Жаворонок»** (Н.-х.и.). Интернет сборник «Весёлая карусель» А.А. Молчанова.				

	2. **«Дударь»** (Н.-х.и.). Интернет сборник «Весёлая карусель» А.А. Молчанова. 3. **«Построй шеренгу, круг, колонну».** А.И. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду», стр. 70. 4. **«Зайцы и собаки»** *(Пейде).* Эстонская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 227.

II. Целевой раздел Федеральной программы

(ФОП п.*29.2.2.1).* ***Патриотическое направление воспитания.***

1) Цель патриотического направления воспитания - содействовать формированию у ребенка личностной позиции наследника традиций и культуры, защитника Отечества и творца (созидателя), ответственного за будущее своей страны.

2) Ценности - Родина и природа лежат в основе патриотического направления воспитания. Чувство патриотизма возникает у ребенка вследствие воспитания у него нравственных качеств, интереса, чувства любви и уважения к своей стране - России, своему краю, малой родине, своему народу и народу России в целом (гражданский патриотизм), ответственности, ощущения принадлежности к своему народу.

3) Патриотическое направление воспитания базируется на идее патриотизма как нравственного чувства, которое вырастает из культуры человеческого бытия, особенностей образа жизни и ее уклада, народных и семейных традиций.

4) Работа по патриотическому воспитанию предполагает: формирование "патриотизма наследника", испытывающего чувство гордости за наследие своих предков (предполагает приобщение детей к истории, культуре и традициям нашего народа: отношение к труду, семье, стране и вере); "патриотизма защитника", стремящегося сохранить это наследие (предполагает развитие у детей готовности преодолевать трудности ради своей семьи, малой родины); "патриотизма созидателя и творца", устремленного в будущее, уверенного в благополучии и процветании своей Родины (предполагает конкретные каждодневные дела, направленные, например, на поддержание чистоты и порядка, опрятности и аккуратности, а в дальнейшем - на развитие всего своего населенного пункта, района, края, Отчизны в целом).

(ФОП п.*29.2.2.5.) **Физическое и оздоровительное направление воспитания.***

1) Цель физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

2) Ценности - жизнь и здоровье лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

3) Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

(ФОП п.29.2.3.2.) **Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения программы.**

Направления воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Патриотическое	Родина, природа	Любящий свою малую родину и имеющий представление о своей стране - России, испытывающий чувство привязанности к родному дому, семье, близким людям.
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья

		и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества. Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.

(ФОП п.29.3.4.) **Задачи воспитания в образовательных областях.**
Образовательная область "Физическое развитие" соотносится с физическим и оздоровительным направлениями воспитания.
3) Решение задач воспитания в рамках образовательной области "Социально-коммуникативное развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Родина", "Природа", "Семья", "Человек", "Жизнь", "Милосердие", "Добро", "Дружба", "Сотрудничество", "Труд". Это предполагает решение задач нескольких направлений воспитания:
воспитание любви к своей семье, своему населенному пункту, родному краю, своей стране;
воспитание уважительного отношения к ровесникам, родителям (законным представителям), соседям, другим людям вне зависимости от их этнической принадлежности;
воспитание ценностного отношения к культурному наследию своего народа, к нравственным и культурным традициям России;
содействие становлению целостной картины мира, основанной на представлениях о добре и зле, прекрасном и безобразном, правдивом и ложном;
воспитание социальных чувств и навыков: способности к сопереживанию, общительности, дружелюбия, сотрудничества, умения соблюдать правила, активной личностной позиции.
создание условий для возникновения у ребенка нравственного, социально значимого поступка, приобретения ребенком опыта милосердия и заботы;
поддержка трудового усилия, привычки к доступному дошкольнику напряжению физических, умственных и нравственных сил для решения трудовой задачи;
формирование способности бережно и уважительно относиться к результатам своего труда и труда других людей.
7) Решение задач воспитания в рамках образовательной области "Физическое развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье", что предполагает:
формирование у ребенка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;
становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническим нормам и правилами;
воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.

(ФОП п.15.) **Планируемые результаты реализации Федеральной программы.**
(ФОП п.15.3.3.) **К шести годам:**
ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
ребенок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет в поведении уважение и привязанность к родителям (законным представителям), демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи и ДОО;
ребенок способен различать разные эмоциональные состояния взрослых и сверстников, учитывает их в своем поведении, откликается на просьбу помочь, в оценке поступков опирается на нравственные представления.

Физическое развитие. (ФОП п.22.)

(ФОП п.22.7.) **От 6 лет до 7 лет.**
(ФОП п.22.7.1.) **Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**
обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;
воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.
(ФОП п.22.7.2.) **Содержание образовательной деятельности.**

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.
В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.
Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.
Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).
Основные движения:
бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).
ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;
ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;
бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2 - 3 минут; быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; челночный бег 3х10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;
прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперёд, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением

вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку "лесенкой", "ёлочкой".

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.
5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивны инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.
6) Активный отдых.
Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.
Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.
Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.
Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.
Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.
Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристкой прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.
Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

(ФОП п.22.7.2.) **Содержание образовательной деятельности.**

Перспективно-календарное планирование группы общеразвивающей направленности детей от 6 до 7 лет.
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

	Ходьба	Бег	Строевые упражнения и перестроения	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание, лазанье	Метание, катание, бросание, ловля
1 квартал **Сентябрь** **Октябрь** **Ноябрь**	Обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с высоким подниманием колен; обычная, на носках, на пятках, мелким и широким шагом, с заданиями для рук; обычная, на носках, на пятках, со сменой темпа; обычная, на носках, на пятках, приставным шагом вправо, влево; обычная, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок; обычная, на носках, на пятках, скрестным шагом; обычная, на носках, на пятках, врассыпную; обычная, на носках, на пятках, со сменой ведущего; обычная, на носках, на пятках, приставной шаг	Обычный, со сменой темпа (с ускорением и замедление); бег на время на 10 м.; бег на время на 30 м.; челночный бег; в колонне по одному, между предметами; в колонне по одному, со сменой ведущего; в колонне по одному, врассыпную; в колонне по одному, с захлёстом голени назад; в колонне по одному, мелким и широким шагом; в колонне по одному, по кругу, взявшись за руки; в колонне по одному, «змейкой»; в колонне по одному, прямой галоп; в колонне по одному, боковым галопом	Построение в шеренгу, перестроение в колонну с поворотом направо; построение в колонну, перестроение в шеренгу, равнение на месте; построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом; построение в шеренгу, расчёт на 1,2, перестроение в 2 колонны; построение в колонну, перестроение в 3 колонны через середину; построение в шеренгу; команды: «Равняйсь, смирно!», повороты направо, лево, кругом;	Ходьба по гим. скамейке боком приставным шагом; ходьба по канату на полу (прямо и боком); ходьба по гим. скамейке перешагивая через 2-3 набивных мяча; ходьба по гим. скамейке с приседанием на середине; ходьба по гим. скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; ходьба по узкой стороне гим. скамейки прямо; ходьба по гим. скамейке с пролезанием в обруч посередине.	На месте с поворотом кругом; прыжки в длину с места; смещая ноги вправо-влево, вперёд-назад, с движениями рук; продвигаясь вперёд (на 5- 6 м.); с продвижением вперёд с зажатым между ног предметом (мешочком с песком, с мячом); через 6-8 набивных мячей; на одной ноге поочередно через линию, веревку; в высоту с разбега (высота до 40 см.).	Ползание на четвереньках по гим. скамейке вперёд; ползание под несколькими пособиями подряд; ползание на четвереньках по гим. скамейке назад; ползание на животе по гим. скамейке, подтягиваясь руками; влезание на гим.стенку до верха и спуск с неё чередующимся шагом одноименным; пролезание в обруч разными способами; проползание под гим. скамейкой.	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его сидя; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд; метание набивного мяча (1 кг.) вдаль; перебрасывание мяча разного размера друг другу из-за головы (расст. 3-4 м.); прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей. ЭСИ- баскетбол: отбивание мяча на месте об пол одной рукой не менее 10 раз подряд; передача мяча в круге (вправо, влево); перебрасывание мяча в парах удобным для ребёнка способом; передача и

	вперёд; обычная, на носках, на пятках, «змейкой»; обычная, на носках, на пятках, спортивная вдоль границ зала с поворотом; обычная, на носках, на пятках, приставным шагом в сторону с пружинкой; обычная, на носках, на пятках, с ориентировкой на зрительный сигнал. Ходить на лыжах ступающим шагом по прямой. Выполнять повороты на месте вокруг пяток лыж.	в правую сторону; в колонне по одному, высоко поднимая колени; в колонне по одному, боковым галопом в левую сторону; в колонне по одному, с остановкой по звуковому сигналу.	построение в колонну, перестроение в 3 колонны через середину.				перебрасывание мяча друг другу в ходьбе. На дальность (6-12 м.) левой и правой рукой; бросание мяча вверх и ловля его после хлопка. ЭСИ- баскетбол: передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; бросание мяча о землю, поворот вокруг себя, ловля его двумя руками (не менее 20 раз); ведение мяча на месте правой, левой рукой; перебрасывание мяча 2-мя руками от груди стоя на месте в парах. В горизонтальную цель (с расст. 4-5 м.) (корзины, обручи).
	Ходьба	**Бег**	**Строевые упражнения и перестроения**	**Упражнения в равновесии**	**Прыжки**	**Ползание, лазанье**	**Метание, катание, бросание, ловля**
II квартал **Декабрь, Январь, Февраль**	Обычная, на носках, на пятках, выпады вперёд; обычная, на носках, на пятках, гимнастическим шагом; обычная,	В колонне по одному, непрерывный бег 1,5- 2 мин.; в колонне по одному, с изменением	Построение в колонну, перестроение в 3 колонны через середину; построение в колонну,	Ходьба по гим. скамейке с пролезанием в обруч посередине; ходьба по гим. скамейке с мешочком на	В высоту с разбега (высота до 40 см.); вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см. выше	Ползание по полу на животе (по-пластунски); влезание на гим. стенку до верха и спуск с неё чередующимся	Перебрасывание мяча друг другу лёжа на спине. ЭСИ- баскетбол: отбивание мяча правой и левой рукой в разных

	на носках, на пятках, спиной вперёд; обычная, на носках, на пятках, с закрытыми глазами 3-4 м.; обычная, на носках, на пятках, с перешагиванием; обычная, на носках, на пятках, в колонне по два вдоль границ зала, обозначая повороты; обычная, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, «змейкой»; обычная, на носках, на пятках, мелким и широким шагом, врассыпную; обычная, на носках, на пятках, со сменой темпа на звуковой сигнал; обычная, на носках, на пятках, в низком приседе (гуси); обычная, на носках, на пятках, со сменой направления по-диагонали;	темпа; в колонне по одному, между расставленными предметами; челночный бег; в колонне по одному, по кругу друг за другом; в колонне по одному, с остановкой и сменой направления; в колонне по одному, «змейкой» оббегая предметы; в колонне по одному, с остановкой и выполнением заданий (присесть, встать на одну ногу и т.д.); в колонне по одному, с высоким подниманием колен; в колонне по одному, прямой и боковой галоп; в колонне по одному, подскоки; в колонне по одному, с выбросом прямых ног вперёд; в колонне по	перестроение в два круга по ориентирам; построение в колонну, перестроение в два круга по ориентирам; построение в колонну, построение по диагонали; построение в шеренгу, расчёт на 1,2; перестроение в 2 шеренги; построение в колонну по одному, перестроение в колонну по два через середину; перестроение через середину в одну колонну; построение в колонну, перестроение по диагонали; построение в шеренгу, расчёт на 1,2; перестроение в 2 шеренги.	голове; ходьба по гим. скамейке с поворотом кругом; ходьба по узкой стороне гим. скамейки боком; ходьба по гим. скамейке, приседая на одной ноге, другую махом пронося вперёд сбоку скамейки; держа баланс стоя на большом набивном мяче.	поднятой руки; прыжки в длину с места; впрыгивание на предметы (h. 30 см.) с разбега 3 шага; в высоту с места; через короткую скакалку на двух ногах; с высоты в глубину (h. 30-40 см.) в обруч; через короткую скакалку с ноги на ногу, вращая её вперёд.	шагом разноименным способом; перелезание с пролёта на пролёт по- диагонали; вис на гим. стенке одной рукой и одной рукой «Звёздочка»; поочерёдное подлезание в обруч снизу-вверх и сверху-вниз; ползание по гим. скамейке с мешочком на спине.	направлениях от 5 до 10 раз; ловля мяча 2-мя руками и передача его одной рукой от груди партнёру; передача мяча друг другу 2-мя руками от груди с отскоком от пола; ведение мяча «змейкой», огибая ориентиры. В вертикальную цель теннисного мяча с расст. 5м. ЭСИ- баскетбол: перебрасывание мяча друг другу сверху двумя руками; ведение мяча по прямой правой, левой рукой с остановкой на сигнал; перебрасывание мяча одной рукой от плеча, ловля его партнёром 2-мя руками; передача мяча друг другу в движении боковым. В цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); перебрасывание

	обычная, на носках, на пятках, спиной вперёд, с заданиями для рук. Ходить на лыжах ступающим шагом между ориентирами; подниматься на склон «лесенкой»; спускаться со склона в высокой стойке. Ходить по лыжне попеременно то ступающим, то скользящим шагом. Выполнять спуск со склона в средней стойке. Выполнять приставные шаги вправо и влево (стараясь ставить лыжи параллельно). Пройти ступающим шагом, приседая под гимнастической палкой, поднятой взрослым. Отрабатывать имитацию подъёма «полуёлочкой».	одному, по-диагонали.					мяча через сетку (верёвку) друг другу из-за головы; вдаль предметов разного веса. ЭСИ- баскетбол: передавая мяча из одной руки в другую с ударом мяча об пол; отбивание мяча вокруг себя правой, левой рукой; перебрасывание мяча через сетку или верёвку, натянутую выше головы ребёнка (произвольным способом); забрасывание мяча в баскетбольную корзину. Подбрасывание одновременно 2-х малых мячей вверх и ловля их.

	Ходьба	Бег	Строевые упражнения и перестроения	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание, лазанье	Метание, катание, бросание, ловля
III квартал **Март, Апрель, Май**	Обычная, на носках, на пятках, с захлёстом голени назад, спортивная; обычная, на носках, на пятках, выпады, с закрытыми глазами; обычная, на носках, на пятках, на высоких четвереньках; обычная, на носках, на пятках, с остановкой по сигналу, со сменой направления; обычная, на носках, на пятках, с захлёстом голени назад; обычная, на носках, на пятках, гимнастическим шагом, «змейкой»; обычная, на носках, на пятках, врассыпную, с остановкой на зрительный ориентир; обычная, на носках, на пятках,	В колонне по одному, быстрый бег 10 м. 2- 3- 4 р.; в колонне по одному, медленный бег 250- 300 м.; в колонне по одному, бег с пролезанием в обруч; в колонне по одному, по-диагонали с ускорением; в колонне по одному, «змейкой» с изменением направления по звуковому сигналу; бег на время на 10 м.; бег на время на 30 м.; челночный бег; в колонне по одному, врассыпную; в колонне по одному, из разных стартовых положений; в колонне по одному, боковой галоп с изменением направления на зрительный	Построение в шеренгу, расчёт на 1,2; перестроение в 2 шеренги; построение в шеренгу; команды: «Равняйсь, смирно!»; повороты направо, налево, кругом; построение в колонну, перестроение в 2 круга; построение в 3 колонны, через середину тройками; нахождение своего места в шеренге, колонне по росту; построение в колонну, ходьба с поворотами на углах во время движения; нахождение своего места в шеренге, колонне по росту.	Подпрыгивание на одной ноге, другой ногой толкая перед собой мешочек с песком; ходьба по гим. скамейке, перекладывая предмет под коленом из руки в руку; подпрыгивание на одной ноге, другой ногой катя перед собой набивной мяч; ходьба по гим. скамейке, отбивая мяч слева, справа об пол; сесть и встать без помощи рук; пройти по канату спиной вперёд.	Через короткую скакалку с ноги на ногу, вращая её вперёд; через 6-8 набивных мячей, с разведением прямых ног в стороны «Маугли»; через вращающуюся скакалку с места; прыжки в длину с места; с высоты (30-40 см.) из положения стоя спиной вперёд; вбегание под вращающуюся скакалку, прыжок (2-3 р.) и выбегание из-под неё; через длинную скакалку парами.	Ползание по гим. скамейке с мешочком на спине; лазание по гим. стенке в сочетании с подъёмом и спуском по наклонной доске (h. 3-4 пролёта); лёжа на спине ползание по гим. скамейке, подтягиваясь руками, отталкиваясь ногами; лазанье по верёвочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту.	Подбрасывание одновременно 2-х малых мячей вверх и ловля их. ЭСИ- баскетбол: ведение мяча правой, левой рукой с остановкой на звуковой сигнал и передача его партнёру; бросание и ловля мяча от стены, с перепрыгиванием через отскочивший мяч; ловля летящего мяча с разных сторон (снизу, сбоку, из-за головы и т.д.); забрасывание мяча в баскетбольную корзину. Лёжа на животе прокатывать мяч в парах; в движущуюся цель; бросание мяча (набивного) двумя руками из-за головы стоя; бросание малого мяча об пол и ловля его другой

	с заданием для рук, с высоким подниманием колен; обычная, на носках, на пятках, приставным шагом вперёд и в стороны; обычная, на носках, на пятках, спиной вперёд, мелким и широким шагом; обычная, на носках, на пятках, приставным шагом вперёд и в стороны с пружинкой; Обычная, на носках, на пятках, по-диагонали. Ходить на лыжах с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую удлиняя шаг. Принять правильную позу для спуска на ровном месте.	сигнал; в колонне по одному, подскоки, по кругу; в колонне по одному, с выбросом прямых ног вперёд; в колонне по одному, спиной вперёд; в колонне по одному, медленный бег 250- 300 м.					рукой после отскока. ЭСИ-футбол: удары по небольшому мячу правой, левой ногой с разбега; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами; бросать мяч по цели на точность попадания; ведение мяча с ускорением и ударять по воротам. Отбивание малого мяча правой рукой об пол, ловля его, передача его в левую руку. Бросок повторяется левой рукой, передача мяча в правую руку. ЭСИ-футбол: передача мяча ногой друг другу (3-5 м.) и приём отскочившего мяча под подошву (внутренней стороны стопы); ведение мяча толкая его поочерёдно то правой, то левой

							ногой по прямой; ведение мяча меняя темп передвижения; один ребёнок стоит в воротах, другой с 4-5 м. легко ударяет по мячу, тот ловит и бросает обратно.

Содержание занятий «Физическая культура» по освоению программы для детей от 6 до 7 лет.
Перспективный план

Задачи:	Оздоровительные: формировать правильную осанку. Удовлетворять потребность детей в движении. Образовательные: учить детей удерживать равновесие в ходьбе по гим. скамейке боком, приставным шагом; ходьбе по канату прямо и боком; прыгать смещая ноги вправо-влево, вперёд-назад, с движениями рук; ползать под несколькими пособиями подряд; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками не менее 20 раз подряд; перебрасывать мяч друг другу разного размера из-за головы. Продолжать отрабатывать технику выполнения прыжка в длину с места, бега на 10, 30 метров, челночного бега, метания набивного мяча вдаль. Продолжать учить прыгать на 2-х ногах с поворотом кругом; ползать по гим. скамейке на четвереньках. Развивать чувство ритма в музыкально-ритмической композиции; гибкость. Отрабатывать быстроту, внимание и соблюдение правил игры в подвижных играх. Воспитательные: продолжать учить выполнять не сложные поручения в уборке физкультурного оборудования. Воспитывать товарищеские взаимоотношения в подвижных играх.				
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу, перестроение в колонну с поворотом направо; построение в колонну, перестроение в шеренгу, равнение на месте. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с высоким подниманием колен; мелким и широким шагом, с заданиями для рук; со сменой темпа. Бег обычный, со сменой темпа (с ускорением и замедление); бег на время на 10 м., 30 м., челночный бег; в колонне по одному, между предметами; со сменой ведущего; врассыпную.				
ОРУ	ОРУ без предметов	ОРУ с листочками	ОРУ б/п	ОРУ с листочками	
Неделя (занятие)	1 (1-2 з.)	2 (4-5 з.)	3 (7-8 з.)	4 (10-11 з.)	3, 9; 6, 12 (на воздухе) На подвижных играх
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гим. скамейке боком приставным шагом; 2. Прыжки на месте на двух ногах с поворотом кругом; 3. Ползание на	Занятие- зачёт: 1. Прыжки в длину с места; 2. Челночный бег; 3. Бег на 10 м. на время. Занятие- зачёт: 1. Метание набивного	1. Ходьба по гим. скамейке боком приставным шагом; 2. Прыжки смещая ноги вправо-влево, вперёд-назад, с движениями рук;	1. Ходьба по канату на полу (прямо и боком); 2. Прыжки смещая ноги вправо-влево, вперёд-назад, с движениями рук; 3. Ползание под	1. **«Золотые ворота»** (Н.-х.и.) Интернет сборник «Весёлая карусель» А.А. Молчанова. 2. **«Паук и мухи».** А.И. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные

	четвереньках по гим. скамейке вперёд; 4. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его сидя. 1. Ходьба по гим. скамейке боком приставным шагом; 2. Прыжки на месте на двух ногах с поворотом кругом; 3. Ползание на четвереньках по гим. скамейке вперёд; 4. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд.	мяча (1 кг.) вдаль; 2. Упражнение на гибкость; 3. Бег на 30 м. на время.	3. Ползание под несколькими пособиями подряд; 4. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд. 1. Музыкально-ритмическая композиция: комплекс № 2. «Я, ты, он, она» (см. картотеку). 2. Гим. упражнения: кружение в парах.	несколькими пособиями подряд; 4. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд. 1. Ходьба по канату на полу (прямо и боком); 2. Прыжки смещая ноги вправо-влево, вперёд-назад, с движениями рук; 3. Ползание под несколькими пособиями подряд; 4. Перебрасывание мяча разного размера друг другу из-за головы (расст. 3-4 м.).	игры в детском саду», стр. 49. 3. **«Стадо».** Русская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 33. 4. **«Лягушки в болоте».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет», стр. 58. 1. **«Капуста»** (Н.-х.и.) Интернет сборник «Весёлая карусель» А.А. Молчанова. 2. **«Кто дольше на одной ноге?».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 137. 3. **«Медведи и пчёлы».** А.И. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду», стр. 61. 4. **«Точный удар».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 108.
Подвижные игры	**«Кто в саду?»** *(Кас дарза?).* Латвийская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 186.	**«Жаворонок»** (Н.-х.и.) Интернет сборник «Весёлая карусель» А.А. Молчанова.	**«Дударь»** (Н.-х.и.) Интернет сборник «Весёлая карусель» А.А. Молчанова.	**«Найди своё дерево».** М.Ю. Картушина «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет», стр. 45.	

Перспективный план

Задачи:	Оздоровительные: формировать правильную осанку. Продолжать учить детей во время бега дышать носом. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Образовательные: учить детей удерживать равновесие в ходьбе по гим. скамейке с перешагиванием через набивные мячи и с приседанием на середине; прыгать вперёд на расст. 5-6 м., с зажатым между ног предметом; с зажатым между ног предметом; ползать на четвереньках по гим. скамейке назад; развивать силу рук в ползании на животе по гим. скамейке, подтягиваясь руками; учить делать замах правой и левой рукой в метании на дальность; прокатывать и перебрасывать друг другу набивные мячи. Продолжать учить ходить по канату прямо и боком; перебрасывать мяч разного размера друг другу из-за головы. Продолжать отрабатывать элементы спортивной игры баскетбол (отбивание, передача и перебрасывание мяча). Развивать чувство ритма в

	музыкально-ритмической композиции; гибкость. Учить детей выполнять правила игр, ориентироваться в пространстве. Воспитательные: воспитывать терпение при выполнении заданий. Воспитывать у детей интерес к играм, дружеские отношения. Прививать бережное отношение к оборудованию.				
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом; расчёт на 1, 2, перестроение в 2 колонны. Ходьба обычная, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок; скрестным шагом; врассыпную; со сменой ведущего. Бег обычный, в колонне по одному, с захлёстом голени назад; мелким и широким шагом; по кругу, взявшись за руки; «змейкой».				
ОРУ	ОРУ с хлопками	ОРУ с кубиками	ОРУ с хлопками	ОРУ с кубиками	
Неделя (занятие)	5 (13-14 з.)	6 (16-17 з.)	7 (19-20 з.)	8 (22-23 з.)	15, 18; 21, 24 (на воздухе) На подвижных играх
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по канату на полу (прямо и боком); 2. Прыжки с продвижением вперёд на расст. 5-6 м.; 3. Ползание на четвереньках по гим. скамейке назад; 4. Перебрасывание мяча разного размера друг другу из-за головы (расст. 3-4 м.). 1. Ходьба по канату на полу (прямо и боком); 2. Прыжки с продвижением вперёд (на 5-6 м.); 3. Ползание на четвереньках по гим. скамейке назад; 4. Перебрасывание мяча разного размера друг другу из-за головы (расст. 3-4 м.).	1. Ходьба по гим. скамейке перешагивая через 2-3 набивных мяча; 2. Прыжки с продвижением вперёд на расст. 5-6 м.; 3. Ползание на четвереньках по гим. скамейке назад; 4. Прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей. ЭСИ (элементы спортивных игр)- баскетбол: 1. Отбивание мяча на месте об пол одной рукой не менее 10 раз подряд; 2. Передача мяча в круге (вправо, влево); 3. Перебрасывание мяча в парах удобным для ребёнка способом; 4. Передача и перебрасывание мяча друг другу в ходьбе.	1. Ходьба по гим. скамейке перешагивая через 2-3 набивных мяча; 2. Прыжки с продвижением вперёд с зажатым между ног предметом (мешочком с песком, с мячом); 3. Ползание на животе по гим. скамейке, подтягиваясь руками; 4. Прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей. 1. Музыкально-ритмическая композиция: комплекс № 1. «Гномы» (см. картотеку). 2. Гим. упражнения: стоять на одной ноге, вторая согнута и поднята коленом вперёд или сторону «Аист».	1. Ходьба по гим. скамейке с приседанием на середине; 2. Прыжки с продвижением вперёд с зажатым между ног предметом; 3. Ползание на животе по гим. скамейке, подтягиваясь руками; 4. Прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей. 1. Ходьба по гим. скамейке с приседанием на середине; 2. Прыжки с продвижением вперёд с зажатым между ног предметом; 3. Ползание на животе по гим. скамейке, подтягиваясь руками; 4. Метание на дальность (6-12 м.) левой и правой рукой.	1. **«Зайцы в огороде».** В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке», стр. 155. 2. **«Догони мяч».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 103. 3. **«Кто сделает меньше прыжков».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 81. 4. **«Прерванные пятнашки».** М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры», стр. 8. 1. **«Ловля обезьян».** В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке», стр. 155. 2. **«Салки в два круга».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 76. 3. **«Шлёпанки».** Русская народная игра. А.В. Кенеман «Детские

					подвижные игры народов СССР», стр. 33.
Подвижные игры	**«Салки».** И.М. Коротков «Подвижные игры детей, стр. 14.	**«Горелки».** Русская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 17.	**«Спасение пойманных»** *(Зындакунак).* Таджикская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 200	**«Вороны и воробьи».** И.М. Коротков «Подвижные игры детей», стр. 24.	4. **«Путешествие на корабле».** А.И. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду», стр. 60.

Перспективный план

Задачи:	Оздоровительные: продолжать формировать правильную осанку. Укреплять и закаливать мышцы стоп. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Образовательные: учить детей удерживать равновесие при ходьбе по гим. скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; ходить по узкой стороне гим. скамейке прямо; отрабатывать технику толчка в прыжке через набивные мячи; прыгать на одной ноге поочерёдно через линию, верёвку. Развивать координацию рук и ног влезая на гим. стенку до верха и спускаясь с неё чередующим шагом; группироваться в пролезании в обруч разными способами; учить бросать мяч вверх и ловить его после хлопка; развивать глазомер в метании в горизонтальную цель. Продолжать отрабатывать элементы спортивной игры баскетбол. Продолжать учить ходить по гим. скамейке с приседанием на середине; делать замах правой и левой рукой в метании на дальность. Развивать чувство ритма в музыкально-ритмической композиции. Продолжать учить ходить на лыжах ступающим шагом по прямой. Выполнять повороты на месте вокруг пяток лыж. Продолжать отрабатывать быстроту и внимание, соблюдать правила в подвижных играх, ориентироваться в пространстве. Воспитательные: воспитывать бережное отношение к инвентарю и приучать самостоятельно его убирать. Продолжать воспитывать дружеские отношения в играх и на занятиях.				
1-я часть: Вводная	Построение в колонну, перестроение в 3 колонны через середину; команды: «Равняйсь, смирно!», повороты направо, лево, кругом. Ходьба обычная, на носках, на пятках, приставной шаг вперёд; «змейкой»; спортивная вдоль границ зала с поворотом; приставным шагом в сторону с пружинкой. Бег обычный, в колонне по одному, прямой галоп; боковым галопом в правую, левую сторону; высоко поднимая колени.				
ОРУ	ОРУ с погремушками	ОРУ с платочком	ОРУ с погремушками	ОРУ с платочком	
Неделя (занятие)	9 (25-26 з.)	10 (28-29 з.)	11 (31-32 з.)	12 (34-35 з.)	27, 33; 30, 36 (на воздухе) На подвижных играх или на лыжах
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гим. скамейке с приседанием на середине; 2. Прыжки через 6-8	1. Ходьба по гим. скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая	1. Ходьба по гим. скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая	1. Ходьба по узкой стороне гим. скамейки прямо; 2. Прыжки на одной	1. **«Игровая».** Русская народная игра. Хороводная. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры

	набивных мячей; 3. Влезание на гим. стенку до верха и спуск с неё чередующимся шагом одноименным; 4. Метание на дальность (6-12 м.) левой и правой рукой. 1. Ходьба по гим. скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; 2. Прыжки через 6-8 набивных мячей; 3. Влезание на гим. стенку до верха и спуск с неё чередующимся шагом одноимённым; 4. Метание на дальность (6-12 м.) левой и правой рукой.	под ней хлопок; 2. Прыжки через 6-8 набивных мячей; 3. Влезание на гим. стенку до верха и спуск с неё чередующимся шагом одноимённым; 4. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка. ЭСИ-Баскетбол 1. Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; 2. Бросание мяча о землю, поворот вокруг себя, ловля его двумя руками (не менее 20 раз); 3. Ведение мяча на месте правой, левой рукой; 4. Перебрасывание мяча 2-мя руками от груди стоя на месте в парах.	под ней хлопок; 2. Прыжки на одной ноге поочередно через линию, веревку; 3. Пролезание в обруч разными способами; 4. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка. 1. Музыкально-ритмическая композиция: комплекс № 3. «Рябиновые бусы», № 4. «Дом родной» (по выбору физ. инструктора- см. картотеку) Игр упражнения: стоя на одной ноге, вторую отвести назад, корпус слегка наклоняем вперёд, руки разводим в стороны «Ласточка».	ноге поочередно через линию, веревку; 3. Пролезание в обруч разными способами; 4. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка. 1. Ходьба по узкой стороне гим. скамейки прямо; 2. Прыжки на одной ноге поочередно через линию, веревку; 3. Пролезание в обруч разными способами; 4. Метание в горизонтальную цель (с расст. 4-5 м.) (корзины, обручи).	народов СССР», стр. 23. 2. **«Раки».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 125. 3. **«Будь ловким».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 80. 4. **«Горный козёл»** (Нахчирбози). Таджикская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 201. 1. Найти свои лыжи в стойке, взять их и перенести к месту занятий. 2. Поставить лыжи на снег, закрепить ноги в лыжные крепления. 3. Пройди по лыжне ступающим шагом по прямой. 4. Стоя на лыжах поднять поочередно, то правую, то левую ногу с лыжей. Игр. упр. «Кто дольше простоит на одной ноге?» 1. **«Делай так!»** (народная-хороводная игра, далее по тексту н.-х.и.). 2. **«Салки со словами»- 1 вариант.** М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры», стр. 9. 3. **«Птички и клетка».** В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке», стр. 153. 4. **«Зайцы и собаки»** (Пейде). Эстонская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов
Подвижные игры	**«Щука».** М.Ю. Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет», стр. 96.	**«Займи место»** *(Буш урын).* Татарская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 76**.**	**«Гонка с мячом по кругу».** Е.М. Минскин «Игры и развлечения в группе продлённого дня», стр. 118.	**«Пастух»** *(Овивы).* Армянская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 209.	

					СССР», стр. 227. 1. Продвинуть одну лыжу вперёд и назад, потом-другую. 2. Принять правильную позу для спуска на ровном месте. 3. Сделать несколько шагов на лыжах. 4. Пройти на лыжах ступающим шагом по прямой. 5. Повороты на месте вокруг пяток лыж. Игр. упр. «Кто быстрее обует лыжи?»

Перспективный план

Задачи:	Оздоровительные: продолжать формировать правильную осанку. Укреплять и закаливать мышцы стоп. Повышать уровень физической работоспособности. Образовательные: учить детей ходить по гим. скамейке, с пролезанием в обруч посередине; ходить по гим. скамейке с мешочком на голове; учить прыгать в высоту с разбега; вверх с разбега доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки; развивать координацию рук и ног в проползании под гим. скамейкой; в ползании на животе по-пластунски; учить работать в паре перебрасывая мяч лёжа на спине. Продолжать учить удерживать равновесие в ходьбе по узкой стороне гим. скамейке прямо; развивать глазомер в метании в горизонтальную цель. Развивать чувство ритма в музыкально-ритмической композиции, координировать действия рук и ног, развивать гибкость. Продолжать отрабатывать быстроту и внимание в беге; толчок, полёт и приземление в прыжках в длину с места. Продолжать учить ходить на лыжах ступающим шагом между ориентирами; подниматься на склон «лесенкой»; спускаться со склона в высокой стойке. Соблюдать правила в подвижных играх. Воспитательные: воспитывать бережное отношение к инвентарю и приучать самостоятельно его убирать. Продолжать воспитывать интерес к физкультурным занятиям.				
1-я часть: Вводная	Построение в колонну, перестроение в 3 колонны через середину; перестроение в два круга по ориентирам. Ходьба обычная, на носках, на пятках, с ориентировкой на зрительный сигнал; выпады вперёд; гимнастическим шагом; спиной вперёд. Бег обычный, в колонне по одному, с остановкой по звуковому сигналу; непрерывный бег 1,5- 2 мин.; с изменением темпа; между расставленными предметами.				
ОРУ	ОРУ с колечком	ОРУ с большим мячом	ОРУ с колечком	ОРУ с большим мячом	
Неделя (занятие)	13 (37-38 з.)	14 (40-41 з.)	15 (43-44 з.)	16 (46-47 з.)	39, 45; 42, 48 (на воздухе) На подвижных играх или на лыжах
2-я часть: Основные виды	1. Ходьба по узкой стороне гим. скамейки прямо;	1. Ходьба по гим. скамейке с пролезанием в обруч посередине;	1. Ходьба по гим. скамейке с пролезанием в обруч посередине;	1. Ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове;	1. **«Кружева».** М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры»,

движений	2. Прыжки в высоту с разбега (высота до 40 см.); 3. Проползание под гим. скамейкой; 4. Метание в горизонтальную цель (с расст. 4-5 м.). 1. Ходьба по гим. скамейке с пролезанием в обруч посередине; 2. Прыжки в высоту с разбега (высота до 40 см.); 3. Проползание под гим. скамейкой; 4. Метание в горизонтальную цель (с расст. 4-5 м.).	2. Прыжки в высоту с разбега (высота до 40 см.); 3. Проползание под гим. скамейкой; 4. Перебрасывание мяча друг другу лёжа на спине). 1. Музыкально-ритмическая композиция: комплекс №5 «Новогодняя»; №7 «Зима» (по выбору физ. инструктора- см. картотеку). 2. Игр упражнения: кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы.	2. Прыжки вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см. выше поднятой руки; 3. Ползание по полу на животе (по-пластунски); 4. Перебрасывание мяча друг другу лёжа на спине. ЭСИ- баскетбол: 1. Отбивание мяча правой и левой рукой в разных направлениях от 5 до 10 раз; 2. Ловля мяча 2-мя руками и передача его одной рукой от груди партнёру; 3. Передача мяча друг другу 2-мя руками от груди с отскоком от пола; 4. Ведение мяча «змейкой», огибая ориентиры.	2. Прыжки вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см. выше поднятой руки; 3. Ползание по полу на животе (по-пластунски); 4. Перебрасывание мяча друг другу лёжа на спине. Занятие-тренировка. 1. Челночный бег; 2. Прыжки в длину с места; 3. Гибкость; 4. Пресс.	стр. 8. 2. **«Охота на куропаток»** (Кабк шикор). Таджикская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 203. 3. **«Скачки»** (Ат чапыш). Туркменская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 223. 4. **«Чурбан».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 29. 1. Стоя на лыжах сделать небольшие приседания («пружинка»). 2. Пройти на лыжах ступающим шагом между ориентирами. 3. Ходьба вслед за взрослым скользящим шагом, стараясь не отрывать лыж от снега. 4. Спуск со склона в высокой стойке. Игр. упр. «Лошадки»- цокать языком на ступающий шаг. 1. **«Лавата».** (Н.-х. и.). 2. **«Весёлые соревнования».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 125. 3. **«Прыжки через ров»** (Япдан бок). Туркменская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 223. 4. **«Перетягивание на палках»** (Мас тардыпыыта). Якутская народная игра. А.В. Кенеман «Детские подвижные игры народов
Подвижные игры	**«Чёрное и белое»** *(Маарья- магдалеэна)*. Эстонская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 226.	**«Пирожок».** М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры», стр. 26.	**«Коршун и цыплята».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет» стр. 102.	**«Колесо».** Е.М. Минскин «Игры и развлечения в группе продлённого дня», стр. 26.	

					СССР», стр. 96. 1. Стоя на месте передвинуть одну лыжу носком вверх и вниз, прижимая пятку лыжи к снегу. 2. Пройти на лыжах ступающим шагом по прямой. 3. Пройти по лыжне ступающим шагом (до красного флажка 10 м), потом широким скользящим шагом (до синего флажка 20 м). 4. Подняться на склон «лесенкой», повернувшись к склону правым, левым боком. Игр. упр. «Большие и маленькие». На сигнал: большие- идут прямо; маленькие- приседают.

Перспективный план

Задачи:	Оздоровительные: продолжать формировать правильную осанку, укреплять и закаливать мышцы стоп. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Образовательные: учить детей сохранять равновесие в ходьбе по гим. скамейке, с поворотом кругом; в ходьбе по узкой стороне гим. скамейке боком; учить впрыгивать на предметы с разбега; отрабатывать толчок в прыжках в высоту с места; влезать на гим. стенку до верха и спускаться с неё разноимённым способом; перелезать с пролёта на пролёт по диагонали. Развивать глазомер в метании в вертикальную цель теннисного мяча; метать мяч в цель из разных и.п., развивать силу рук. Продолжать учить удерживать равновесие, гим. скамейке с мешочком на голове; прыгать вверх с разбега, доставая предмет подвешенный выше поднятой руки; ползать на животе по-пластунски. Продолжать развивать чувство ритма в музыкально-ритмической композиции, координировать действия рук и ног. Продолжать учить оттачивать элементы спортивной игры баскетбол. Продолжать учить ходить по лыжне попеременно то ступающим, то скользящим шагом. Выполнять спуск со склона в средней стойке. Воспитательные: воспитывать бережное отношение к инвентарю и приучать самостоятельно его убирать. Продолжать воспитывать дружеские отношения в играх и на занятиях.				
1-я часть: Вводная	Построение в колонну, построение по диагонали; в шеренгу, расчёт на 1, 2; перестроение в 2 шеренги. Ходьба обычная, на носках, на пятках, с закрытыми глазами 3-4 м.; с перешагиванием; в колонне по два вдоль границ зала, обозначая повороты; высоко поднимая колени, «змейкой». Бег обычный, в колонне по одному, по кругу друг за другом; с остановкой и сменой направления; «змейкой» оббегая предметы; с остановкой и выполнением заданий (присесть, встать на одну ногу и т.д.).				
ОРУ	ОРУ с ленточками	ОРУ с палкой	ОРУ с ленточками	ОРУ с палкой	

Неделя	17 (49-50 з.)	18 (52-53 з.)	19 (55-56 з.)	20 (58-59 з.)	51, 57; 54, 60 (на воздухе) На подвижных играх или на лыжах
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове; 2. Прыжки вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см. выше поднятой руки; 3. Ползание по полу на животе (по-пластунски); 4. Метание в вертикальную цель теннисного мяча с расст. 5м. 1. Ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове; 2. Впрыгивание на предметы (h. 30 см.) с разбега 3 шага; 3. Влезание на гим. стенку до верха и спуск с неё разноименным способом; 4. Метание в вертикальную цель теннисного мяча с расст. 5м.	1. Ходьба по гим. скамейке с поворотом кругом; 2. Впрыгивание на предметы (h. 30 см.) с разбега 3 шага; 3. Влезание на гим. стенку до верха и спуск с неё разноименным способом; 4. Метание в вертикальную цель теннисного мяча с расст. 5м. ЭСИ- баскетбол: 1. Перебрасывание мяча друг другу сверху двумя руками; 2. Ведение мяча по прямой правой, левой рукой с остановкой на сигнал; 3. Перебрасывание мяча одной рукой от плеча, ловля его партнёром 2-мя руками; 3. Передача мяча друг другу в движении боковым.	1. Ходьба по гим. скамейке с поворотом кругом; 2. Впрыгивание на предметы (h. 30 см.) с разбега 3 шага; 3. Влезание на гим. стенку до верха и спуск с неё разноименным способом; 4. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя). 1. Музыкально-ритмическая композиция: комплекс №6 «У леса на опушке»; №8 «Эх, Зима». (по выбору физ. инструктора- см. картотеку). 2. Игр упражнения: шаг с притопом и с хлопками.	1. Ходьба по гим. скамейке с поворотом кругом; 2. Прыжки в высоту с места; 3. Перелезание с пролёта на пролёт по диагонали; 4. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя). 1. Ходьба по узкой стороне гим. скамейки боком; 2. Прыжки в высоту с места; 3. Перелезание с пролёта на пролёт по диагонали; 4. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).	1. **«Буги-Вуги»** (Н.-х. и.). 2. **«Ловишка, бери ленту».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 50. 3. **«Волк во рву».** А.И. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду», стр. 58. 4. **«Пожарные на учении».** А.И. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду», стр. 62. 1. Стоя на месте передвинуть лыжу вправо и влево, прижимая лыжи к снегу. 2. Сделать несколько приставных шагов вправо и влево. 3. Пройти по лыжне ступающим шагом (до красного флажка 10 м), потом широким скользящим шагом (до синего флажка 20 м). 4. Ходьба по лыжне попеременно то ступающим, то скользящим шагом. 5. Спуск со склона в средней стойке. 1. **«Два и три».** А.И. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду», стр. 70. 2. **«Удочка».** А.И. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду», стр. 59. 3. **«Беспокойный мяч»** (Анангист гнбак). Армянская
Подвижные игры	**«Снятие шапки»** *(Кудис агеба).* Грузинская народная игра. А.В. Кенеман,	**«Вызов»** *(Уруп кажды).* Туркменская народная игра. А.В. Кенеман «Детские подвижные	**«Ловля оленей».** Игры народов Сибири и Дальнего Востока. А.В. Кенеман «Детские	**«Два Мороза».** Е.М. Минскин «Игры и развлечения в группе продлённого дня», стр.	

	Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр.148.	игры народов СССР», стр. 221.	подвижные игры народов СССР», стр. 100.	17.	народная игра. А.В. Кенеман «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 215. 4. **«Не опоздай»- 1 вариант.** Е.Н. Вавилова «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость», стр. 49. 1. Стоя на лыжах поднять поочерёдно правую, левую ногу с лыжей. 2. Ходьба скользящим шагом в колонне. 3. Спуск со склона в низкой стойке. 4. Повороты на месте вокруг пяток лыж на горизонтальной площадке. 5. Пройти ступающим шагом, приседая под гимнастической палкой, поднятой взрослым. 6. Спуск с горы в низкой стойке.

Перспективный план

Задачи:	Оздоровительные: продолжать формировать правильную осанку, укреплять и закаливать мышцы стоп. Продолжать учить детей во время бега дышать носом, повышать уровень физической работоспособности. Образовательные: учить детей сохранять равновесие в ходьбе по гим. скамейке, приседая на одной ноге, другую махом пронося вперёд сбоку скамейки; удерживать баланс стоя на большом набивном мяче; учить координировать движения рук и ног в прыжках через короткую скакалку; прыгать с высоты в глубину (в обруч); развивать силу рук в висе на гим. стенке, выполняя упражнение «звёздочка»; учить группироваться в поочерёдном пролезании в обруч снизу- вверх и сверху- вниз. Развивать координацию движений в бросании мяча из-за головы партнёру через сетку; в метании предметов разного веса вдаль. Продолжать учить удерживать равновесие в ходьбе по узкой стороне гим. скамейке боком; прыгать в высоту с места; перелезать с пролёта на пролёт по диагонали. Продолжать учить выполнять приставные шаги вправо и влево (стараясь ставить лыжи параллельно). Пройти ступающим шагом, приседая под гимнастической палкой, поднятой взрослым. На площадке отрабатывать имитацию подъёма «полуёлочкой». Продолжать развивать чувство ритма в музыкально-ритмической композиции, развивать координацию действий рук и ног; развивать гибкость. Продолжать учить отрабатывать элементы спортивной игры баскетбол. Воспитательные: продолжать воспитывать интерес к физкультурным занятиям. Воспитывать самостоятельность, бережное отношение к инвентарю, продолжать приучать убирать его.
1-я часть: Вводная	Построение в колонну по одному, перестроение в колонну по два через середину; перестроение через середину в одну колонну; перестроение по диагонали. Ходьба обычная, на носках, на пятках, мелким и широким шагом, врассыпную; со сменой темпа на

	звуковой сигнал; в низком приседе (гуси); со сменой направления по- диагонали. Бег обычный, в колонне по одному, с высоким подниманием колен; прямой и боковой галоп; подскоки; с выбросом прямых ног вперёд.				
ОРУ	ОРУ сидя на гим. скамейке	ОРУ с палочками	ОРУ сидя на гим. скамейке	ОРУ с палочками	
Неделя (занятие)	21 (61-62 з.)	22 (64-65 з.)	23 (67-68 з.)	24 (70-71 з.)	63, 69; 66, 72 (на воздухе). На подвижных играх или на лыжах
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по узкой стороне гим. скамейки боком; 2. Прыжки в высоту с места; 3. Перелезание с пролёта на пролёт по диагонали; 4. Перебрасывание мяча через сетку (верёвку) друг другу из-за головы. 1. Ходьба по узкой стороне гим. скамейки боком; 2. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах; 3. Вис на гим. стенке одной рукой и одной рукой «Звёздочка»; 4. Перебрасывание мяча через сетку (верёвку) друг другу из-за головы.	1. Ходьба по гим. скамейке, приседая на одной ноге, другую махом пронося вперёд сбоку скамейки; 2. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах; 3. Вис на гим. стенке одной рукой и одной рукой «Звёздочка»; 4. Перебрасывание мяча через сетку (верёвку) друг другу из-за головы. 1. Музыкально-ритмическая композиция: комплекс №9 «Орлята учатся летать»; №10 «Экипаж- одна семья»; №11 «Солдаты». (по выбору физ. инструктора- см. картотеку). 2. Гим. упражнения: топающим шагом «с каблука».	1. Ходьба по гим. скамейке, приседая на одной ноге, другую махом пронося вперёд сбоку скамейки; 2. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах; 3. Вис на гим. стенке одной рукой и одной рукой «Звёздочка»; 4. Метание вдаль предметов разного веса. ЭСИ- баскетбол: 1. Передавая мяча из одной руки в другую с ударом мяча об пол; 2. Отбивание мяча вокруг себя правой, левой рукой; 3. Перебрасывание мяча через сетку или верёвку, натянутую выше головы ребёнка (произвольным способом); 4. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.	1. Ходьба по гим. скамейке, приседая на одной ноге, другую махом пронося вперёд сбоку скамейки; 2. Прыжки с высоты в глубину (h. 30-40 см.) в обруч. 3. Поочерёдное подлезание в обруч снизу- вверх и сверху- вниз; 4. Метание вдаль предметов разного веса. 1. Удерживать баланс стоя на большом набивном мяче; 2. Прыжки с высоты в глубину (h. 30-40 см.) в обруч; 3. Поочерёдное подлезание в обруч снизу- вверх и сверху- вниз; 4. Метание вдаль предметов разного веса.	1. **«У Меланьи, у старушки»** (Н.-х.и.). 2. **«Белые медведи».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет», стр.33. 3. **«Игра в мяч».** Якутская народная игра. А.В. Кенеман «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 215. 4. **«Хищник в море»** (Сёткан кайак тинэсрэ). Чувашкая народная игра**.** А.В. Кенеман «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 89. 1. Приставные шаги вправо и влево (стараясь ставить лыжи параллельно). 2. Пройти скользящим шагом, приседая под гимнастической палкой, поднятой взрослым. 3. На площадке отрабатывать имитацию подъёма «полуёлочкой». 4. Переступание (боковым шагом) через палки, положенные на снегу на расстояние 1 м друг от друга. 5. Ходьба скользящим шагом в колонне.
Подвижные игры	**«Северный и южный**	**«Салки со словами»- 2**	**«Ловля хорька»**	**«Кошка и мышки»**	1. **«Круговой»** *(Мячень кунсема. Топса налхсема).* Мордовская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры

	ветер». В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке», стр. 154.	**вариант.** М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры», стр. 9.	*(Шэшко гаудимас).* Литовская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР, стр. 174.	*(Катинелис ир пэлэле).* Литовская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 166**.**	народов СССР», стр. 64. 2. **«Пингвины с мячом».** Е.Н. Вавилова «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость», стр. 79. 3. **«Соревнования скороходов».** Е.М. Минскин «Игры и развлечения в группе продлённого дня», стр. 22. 4. **«Ловля рыб»** *(Жуву гаудимас).* Литовская народная игра. А.В. Кенеман «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 168. 1. Ходьба по лыжне (меняя темп передвижения по сигналу взрослого) то в быстром, то в медленном темпе. 2. На площадке отрабатывать имитацию подъёма «полуёлочкой». 3. Спуск в воротца, образованные ориентирами. 4. Ходьба на лыжах с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую удлиняя шаг. Игр. упр. «Кто ловкий?» Во время ходьбы поднимать с земли предметы.

Перспективный план

Задачи:	Оздоровительные: продолжать формировать правильную осанку, укреплять и закаливать мышцы стоп. Продолжать учить детей во время бега дышать носом, формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности. Образовательные: учить детей сохранять и удерживать равновесие в подпрыгивании на одной ноге, другой ногой толкая перед собой мешочек с песком; в ходьбе по гим. скамейке с перекладыванием предмета из руки в руку под коленом; прыгать через короткую скакалку с ноги на ногу, вращая её вперёд. Учить сохранять равновесие в прыжках через набивной мяч с разведением ног в стороны «Маугли»; учить ползать по гим. скамейке с мешочком на спине; лазать по гим. стенке в сочетании с подъёмом и спуском по наклонной доске; учить отрабатывать прокатывание мяча в парах, лёжа на животе. Продолжать учить удерживать

	баланс , стоя на большом набивном мяче; отрабатывать приземление в прыжках с высоты в глубину (в обруч); группироваться в подлезании в обруч снизу- вверх и сверху- вниз. Продолжать учить ходить на лыжах с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую удлиняя шаг. Принять правильную позу для спуска на ровном месте. Продолжать развивать чувство ритма в музыкально-ритмической композиции, развивать координацию действий рук и ног; развивать гибкость. Продолжать оттачивать элементы спортивной игры баскетбол. Соблюдать правила в подвижных играх. Воспитательные: продолжать воспитывать интерес к физкультурным занятиям. Воспитывать товарищеские взаимоотношения на занятиях и подвижных играх.				
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу, расчёт на 1,2; перестроение в 2 шеренги; команды: «Равняйсь, смирно!». Повороты направо, налево, кругом. Ходьба обычная, на носках, на пятках, спиной вперёд, с заданиями для рук; с захлёстом голени назад, спортивная; выпады, с закрытыми глазами; на высоких четвереньках. Бег обычный, в колонне по одному, по- диагонали; быстрый бег 10 м. 2- 3- 4 р.; медленный бег 250- 300 м.; бег с пролезанием в обруч.				
ОРУ	ОРУ с султанчиками	ОРУ с косичкой	ОРУ с султанчиками	ОРУ с косичкой	
Неделя (занятие)	25 (73-74 з.)	26 (76-77 з.)	27 (79-80 з.)	28 (82-83 з.)	75,81; 78, 84 (на воздухе) На подвижных играх или на лыжах
2-я часть: Основные виды движений	1. Удерживать баланс стоя на большом набивном мяче; 2. Прыжки с высоты в глубину (h. 30-40 см.) в обруч; 3. Поочерёдное подлезание в обруч снизу- вверх и сверху- вниз; 4. Подбрасывание одновременно 2-х малых мячей вверх и ловля их. 1. Удерживать баланс стоя на большом набивном мяче; 2. Прыжки через короткую скакалку с ноги на ногу, вращая её вперёд; 3. Ползание по гим.	1. Подпрыгивание на одной ноге, другой ногой толкая перед собой мешочек с песком; 2. Прыжки через короткую скакалку с ноги на ногу, вращая её вперёд; 3. Ползание по гим. скамейке с мешочком на спине; 4. Подбрасывание одновременно 2-х малых мячей вверх и ловля их. ЭСИ- баскетбол: 1. Ведение мяча правой, левой рукой с остановкой на звуковой сигнал и передача его партнёру;	1. Подпрыгивание на одной ноге, другой ногой толкая перед собой мешочек с песком; 2. Прыжки через короткую скакалку с ноги на ногу, вращая её вперёд; 3. Ползание по гим. скамейке с мешочком на спине; 4. Метание лёжа на животе прокатывать мяч в парах. 1. Музыкально-ритмическая композиция: комплекс №15 «Сегодня праздник у девчат», №16 «Губки бантиком» (по выбору физ. инструктора- см.	1. Подпрыгивание на одной ноге, другой ногой толкая перед собой мешочек с песком 2. Прыжки через 6-8 набивных мячей, с разведением прямых ног в стороны «Маугли»; 3. Лазание по гим. стенке в сочетании с подъёмом и спуском по наклонной доске (h. 3-4 пролёта); 4. Метание лёжа на животе прокатывать мяч в парах. 1. Ходьба по гим. скамейке, перекладывая предмет под коленом из руки в руку; 2. Прыжки через 6-8	1. **«Тимербай».** (Н.-х.и.) Татарская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР, стр. 78. 2. **«Не опоздай»- 2 вариант.** Е.Н. Вавилова «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость», стр. 49. 3. **«Квинта»- 1 вариант.** Литовская игра. Е.М. Минскин «Игры и развлечения в группе продлённого дня», стр. 73. 4. **«Наперегонки парами»- 2 вариант.** В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке», стр.149. 1. Ходьба скользящим шагом по лыжне. 2. Подняться на пологий склон «лесенкой» повернувшись к склону сначала левым, а затем правым боком.

	скамейке с мешочком на спине; 4. Подбрасывание одновременно 2-х малых мячей вверх и ловля их.	2. Бросание и ловля мяча от стены, с перепрыгиванием через отскочивший мяч; 3. Ловля летящего мяча с разных сторон (снизу, сбоку, из-за головы и т.д.); 4. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.	картотеку). 2. Гим. упражнения: приседание с выставлением ноги вперёд с притопом.	набивных мячей, с разведением прямых ног в стороны «Маугли»; 3. Лазание по гим. стенке в сочетании с подъёмом и спуском по наклонной доске (h. 3-4 пролёта); 4. Метание лёжа на животе прокатывать мяч в парах.	3. Принять правильную позу для спуска на ровном месте. 4. Ходьба на лыжах с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг.
Подвижные игры	**«Капканы».** Е.М. Минскин «Игры и развлечения в группе продлённого дня», стр. 14.	**«Гуси- лебеди».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 47.	**«Охотники и утки»** *(Паляуничы и качки).* Белорусская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр.123.	**«Хлопушки»** *(Абакле).* Татарская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР, стр. 75.	1. **«Море волнуется».** Е.Г. Батурина «Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду», стр. 88. 2. **«Догони меня»** (Панац мани). Латвийская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР, стр.184. 3. **«Гусиный мост»** (Жасу тилтас). Литовская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР, стр. 170. 4. **«Догони колокольчик».** И.М. Коротков «Подвижные игры детей», стр. 131. 1. Ходьба скользящим шагом по лыжне (меняя темп передвижения по сигналу взрослого) то в быстром, то в медленном темпе. 2. Боковые шаги на горизонтальной площадке (ускоряя темп передвижения). 3. Ходьба по лыжне и свободный спуск со склона в высокой и средней стойке. Игр. упр. «Самокат». Катание на одной лыже.

Перспективный план

Задачи:	Оздоровительные: продолжать формировать правильную осанку, укреплять и закаливать мышцы стоп. Развивать способности приспосабливаться к внезапно изменившейся нагрузке.

	Образовательные: учить детей сохранять и удерживать равновесие в ходьбе по гим. скамейке, отбивая мяч слева и справа об пол; учить прыгать через вращающуюся скакалку с места; учить координировать движения рук и ног в ползании по гим. скамейке, лёжа на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; развивать глазомер и силу броска в метании в движущуюся цель; в бросании малого мяча об пол одной рукой и ловле его другой рукой после отскока. Продолжать учить отрабатывать технику прыжка в длину с места; бега; продолжать учить быстро реагировать на сигнал «марш»; занимать и.п. при броске набивного мяча. Продолжать развивать чувство ритма в музыкально-ритмической композиции, развивать координацию действий рук и ног; развивать гибкость. Продолжать знакомить с элементами спортивных игр- футбол (ведение, бросание и удары по мячу). Продолжать отрабатывать быстроту и внимание в челночном беге, развивать гибкость. Продолжать учить соблюдать правила в подвижных играх. Воспитательные: продолжать воспитывать интерес к физкультурным занятиям. Воспитывать товарищеские взаимоотношения на занятиях и подвижных играх.				
1-я часть: Вводная	Построение в колонну, перестроение в 2 круга; построение в 3 колонны, через середину тройками. Ходьба обычная, на носках, на пятках, с остановкой по сигналу, со сменой направления; с захлёстом голени назад; гимнастическим шагом, «змейкой»; врассыпную, с остановкой на зрительный ориентир. Бег обычный, в колонне по одному, по- диагонали с ускорением; «змейкой» с изменением направления по звуковому сигналу; на время на 10 м., 30 м.; врассыпную; из разных стартовых положений.				
ОРУ	ОРУ с малыми мячами	ОРУ с обручем	ОРУ с малыми мячами	ОРУ с обручем	
Неделя (занятие)	29 (85-86 з.)	30 (88-89 з.)	31 (91-92 з.)	32 (94-95 з.)	87, 93; 90, 96 (на воздухе) На подвижных играх
2-я часть: Основные виды движений	1. Подпрыгивание на одной ноге, другой ногой катя перед собой набивной мяч; 2. Прыжок через 6-8 набивных мячей, с разведением прямых ног в стороны; 3. Лазание по гим. стенке в сочетании с подъёмом и спуском по наклонной доске (h. 3-4 пролёта); 4. Метание в движущуюся цель. 1. Подпрыгивание на одной ноге, другой ногой катя перед собой набивной мяч;	1. Ходьба по гим. скамейке, отбивая мяч слева, справа об пол; 2. Прыжок через вращающуюся скакалку с места; 3. Лёжа на спине ползание по гим. скамейке, подтягиваясь руками, отталкиваясь ногами; 4. Метание в движущуюся цель. 1. Музыкально-ритмическая композиция: комплекс №12 «Русский парень»; №13 «Богатыри»; №14 «Брат мой десантник».	Занятие- зачёт: 1. Бег 10 м. на время; 2. Прыжки в длину с места; 3. Челночный бег. Занятие- зачёт: 1. Бег 30 м. на время; 2. Гибкость; 3. Бросание мяча (набивного) двумя руками из-за головы стоя.	1. Ходьба по гим. скамейке, отбивая мяч слева, справа об пол; 2. Прыжок через вращающуюся скакалку с места; 3. Лёжа на спине ползание по гим. скамейке, подтягиваясь руками, отталкиваясь ногами; 4. Бросание малого мяча об пол и ловля его другой рукой после отскока. ЭСИ- футбол: 1. Удары по небольшому мячу правой, левой ногой с	1. **«У Мазаля».** Белорусская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 127. 2. **«Догони меня»** (Панац мани). Латвийская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 184. 3. **«Космонавты».** Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет», стр. 41. 4. **«Отбивка оленей».** Игры народов Сибири и Дальнего Востока. А.В. Кенеман «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 103. 1. **«Хромая курица»** (Агсак товук). Туркменская

	2. Прыжок через вращающуюся скакалку с места; 3. Лёжа на спине ползание по гим. скамейке, подтягиваясь руками, отталкиваясь ногами; 4. Метание в движущуюся цель.	(по выбору физ. инструктора- см. картотеку). 2. Гим. упражнения: поочередное выбрасывание ног вперёд в прыжке.		разбега; 2. Ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами; 3. Бросать мяч по цели на точность попадания; 4. Ведение мяча с ускорением и ударять по воротам.	народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 220. 2. **«Квинта»- 2 вариант.** Литовская игра. Е.М. Минскин «Игры и развлечения в группе продлённого дня», стр. 73. 3. **«Салки со скакалкой».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 52. 4. **«Займи гнездо».** М.Ю. Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет», стр. 23.
Подвижные игры	**«Луна или солнце»** *(Уйохпа хэвель)*. Чувашская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские народные подвижные игры», стр. 88.	**«Наперегонки парами»- 1 вариант.** В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке», стр.149.	**«Ловишки на одной ноге».** В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке», стр. 154.	**«Сокол и голуби».** В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке», стр. 150.	

Перспективный план

Задачи:	Оздоровительные: продолжать формировать правильную осанку, укреплять и закаливать мышцы стоп. Повышать уровень физической работоспособности. Образовательные: учить детей сохранять и удерживать равновесие в приседании и вставании без помощи рук; в ходьбе по канату спиной вперёд; учить приземляться в прыжках с высоты, из положения стоя спиной вперёд; развивать быстроту реакции в вбегании под вращающуюся скакалку, прыжок и выбегание из- под неё; учить прыгать парой через длинную скакалку. Учить лазать по верёвочной лестнице; лазать по канату; влезать по канату на доступную высоту. Развивать координацию движений в отбивании малого мяча правой, левой рукой об пол и поочерёдная ловля его; перебрасывать мяч в парах черех верёвочку и прокатывать его под ней. Продолжать учить ходить по гим. скамейке, отбивая мяч справа, слева об пол; бросать малый мяч об пол и ловить его другой рукой после отскока. Продолжать развивать чувство ритма в музыкально-ритмической композиции, развивать координацию действий рук и ног. Знакомить с элементами спортивных игр- бадминтон (подбрасывать и отбивать воланчик); продолжать осваивать элементы спортивной игры- футбол. Продолжать учить соблюдать правила в подвижных играх. Воспитательные: продолжать воспитывать интерес к физкультурным занятиям. Воспитывать товарищеские взаимоотношения на занятиях и подвижных играх. Воспитывать самостоятельность в уборке инвентаря.
1-я часть: Вводная	Нахождение своего места в шеренге, колонне по росту; построение в колонну, ходьба с поворотами на углах во время движения. Ходьба обычная, на носках, на пятках, с заданием для рук, с высоким подниманием колен; приставным шагом вперёд и в стороны; спиной вперёд, мелким и широким шагом; приставным шагом вперёд и в стороны с пружинкой; по-диагонали. Бег обычный, в колонне по одному, боковой галоп с изменением направления на зрительный сигнал; подскоки, по кругу; с выбросом прямых ног

	вперёд; спиной вперёд; медленный бег 250- 300 м.				
ОРУ	ОРУ с флажками	ОРУ в парах	ОРУ с флажками	ОРУ в парах	ОРУ
Неделя (занятие)	33 (97-98 з.)	34 (100-101 з.)	35 (103-104 з.)	36 (106-107 з.)	37 (109-110 з.)
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гим. скамейке, отбивая мяч слева, справа об пол; 2. Прыжки с высоты (30-40 см.) из положения стоя спиной вперёд; 3. Лазанье по верёвочной лестнице; 4. Бросание малого мяча об пол и ловля его другой рукой после отскока. 1. Сесть и встать без помощи рук; 2. Прыжки с высоты (30-40 см.) из положения стоя спиной вперёд; 3. Лазанье по верёвочной лестнице; 4. Бросание малого мяча об пол и ловля его другой рукой после отскока.	1. Сесть и встать без помощи рук; 2. Прыжки с высоты из положения стоя спиной вперёд; 3. Лазанье по верёвочной лестнице; 4. Отбивание малого мяча правой рукой об пол, ловля его, передача его в левую руку. Бросок повторяется левой рукой, передача мяча в правую руку. 1. Музыкально-ритмическая композиция: комплекс №17 «Танец маленьких утят»; №18 «Вместе весело шагать» (по выбору физ. инструктора- см. картотеку). 2. Гим. упражнения: боковой галоп в парах.	1. Сесть и встать без помощи рук; 2. Вбегание под вращающуюся скакалку, прыжок (2-3 р.) и выбегание из-под неё; 3. Выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); 4. Отбивание малого мяча правой рукой об пол, ловля его, передача его в левую руку. Бросок повторяется левой рукой, передача мяча в правую руку. ЭСИ- футбол: 1. Передача мяча ногой друг другу (3-5 м.) и приём отскочившего мяча под подошву (внутренней стороны стопы); 2. Ведение мяча толкая его поочерёдно то правой, то левой ногой по прямой;	1. Пройти по канату спиной вперёд; 2. Вбегание под вращающуюся скакалку, прыжок (2-3 р.) и выбегание из- под неё; 3. Выполнение упражнений на канате; 4. Отбивание малого мяча правой рукой об пол, ловля его, передача его в левую руку. Бросок повторяется левой рукой, передача мяча в правую руку. 1. Пройти по канату спиной вперёд; 2. Вбегание под вращающуюся скакалку, прыжок (2-3 р.) и выбегание из- под неё; 3. Выполнение упражнений на канате; 4. Перебрасывание мяча в парах через верёвку и прокатывание его под ней.	1. Пройти по канату спиной вперёд; 2. Через длинную скакалку парами; 3. Влезание по канату на доступную высоту; 4. Перебрасывание мяча в парах через верёвку и прокатывание его под ней. ЭСИ- бадминтон: 1. Подбросить волан вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его; 2. Подбрасывание волана вверх ракеткой несколько раз подряд; 3. Отбить волан ракеткой снизу вперёд несколько раз подряд; 4. Дети становятся по двое и перебрасывают друг другу волан рекеткой, не давая ему упасть на землю.

			3. Ведение мяча меняя темп передвижения; 4. Один ребёнок стоит в воротах, другой с 4-5 м. легко ударяет по мячу, тот ловит и бросает обратно.		
Подвижные игры	**«Бег шеренгами».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 51.	**«Скворечники».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 48.	**«Эстафета по кругу».** Е.Г. Батурина «Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду», стр. 87.	**«Ястребы и ласточки»** *(Жапалактар жже карлыгаш).* Казахская народная игра. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 139.	**«Жмурка с колокольчиком».** А.И.Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду», стр. 41.
99, 105; 102, 108; 111 (на воздухе). На подвижных играх	1. **«Ручейки и озёра».** Игры народов Сибири и Дальнего Востока. А.В. Кенеман «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 101. 2. **«Шмель».** Е.М. Минскин «Игры и развлечения в группе продлённого дня», стр. 22. 3. **«Похитители огня»** *(Крак пахцноци).* Армянская народная игра. А.В. Кенеман «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 212. 4. **«Прыгни- присядь!».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 79. 1. **«Муравьи».** М.Ю. Картушина «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет», стр. 34. 2. **«Пчёлы».** М.Ю. Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет» стр. 83. 3. **«Жучка и зайцы».** В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке», стр. 151. 4. **«Невод»** *(Тыв).* Игры народов Коми. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 59. 1. **«Разверни круг».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 25. 2. **«Успей поймать».** Игры народов Сибири и Дальнего Востока**.** А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР», стр. 110. 3. **«Лошадки».** Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», стр. 46. 4. **«Мышеловка».** Л.И**.** Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет», стр. 8.				

(ФОП п.29.2.) **Целевой раздел Программы воспитания.**

(ФОП п.*29.2.2.1.) **Патриотическое направление воспитания.***

1) Цель патриотического направления воспитания - содействовать формированию у ребенка личностной позиции наследника традиций и культуры, защитника Отечества и творца (созидателя), ответственного за будущее своей страны.

2) Ценности - Родина и природа лежат в основе патриотического направления воспитания. Чувство патриотизма возникает у ребенка вследствие воспитания у него нравственных качеств, интереса, чувства любви и уважения к своей стране - России, своему краю, малой родине, своему народу и народу России в целом (гражданский патриотизм), ответственности, ощущения принадлежности к своему народу.

3) Патриотическое направление воспитания базируется на идее патриотизма как нравственного чувства, которое вырастает из культуры человеческого бытия, особенностей образа жизни и ее уклада, народных и семейных традиций.

4) Работа по патриотическому воспитанию предполагает: формирование "патриотизма наследника", испытывающего чувство гордости за наследие своих предков (предполагает приобщение детей к истории, культуре и традициям нашего народа: отношение к труду, семье, стране

и вере); "патриотизма защитника", стремящегося сохранить это наследие (предполагает развитие у детей готовности преодолевать трудности ради своей семьи, малой родины); "патриотизма созидателя и творца", устремленного в будущее, уверенного в благополучии и процветании своей Родины (предполагает конкретные каждодневные дела, направленные, например, на поддержание чистоты и порядка, опрятности и аккуратности, а в дальнейшем - на развитие всего своего населенного пункта, района, края, Отчизны в целом).

(ФОП п.29.2.2.5.) ***Физическое и оздоровительное направление воспитания детей от 6 до 7 лет.***

1) Цель физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

2) Ценности - жизнь и здоровье лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

3) Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

(ФОП п.29.2.3.2.) **Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения программы.**

Направления воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Патриотическое	Родина, природа	Любящий свою малую родину и имеющий представление о своей стране - России, испытывающий чувство привязанности к родному дому, семье, близким людям.
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества. Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.

II. Целевой раздел Федеральной программы

(ФОП п.15.) **Планируемые результаты реализации Федеральной программы.**

(ФОП п.15.4.) **Планируемые результаты на этапе завершения освоения Федеральной программы (к концу дошкольного возраста):**

у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;

ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
ребенок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;
ребенок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;
ребенок способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации;
ребенок стремится сохранять позитивную самооценку;

Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик (ФОП ДО, ФГОС ДО)

Образовательная деятельность в ДОО включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (предметной, игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно- исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, двигательной);
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
-самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДО.

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность детей, педагога и детей, самостоятельная детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности:

- совместная деятельность педагога с ребенком, где, взаимодействуя с ребенком, он выполняет функции педагога: обучает ребенка чему-то новому;
- совместная деятельность ребенка с педагогом, при которой ребенок и педагог - равноправные партнеры. Основой такого взаимодействия должен стать принцип: «... помоги мне сделать это самому!»;
- совместная деятельность группы детей под руководством педагога, который на правах участника деятельности на всех этапах ее выполнения (от планирования до завершения) направляет совместную деятельность группы детей;
- совместная деятельность детей со сверстниками без участия педагога, но по его заданию. Педагог в этой ситуации не является участником деятельности, но выступает в роли ее организатора, ставящего задачу группе детей, тем самым, актуализируя лидерские ресурсы самих детей.

Самостоятельная, спонтанно возникающая, совместная деятельность детей без всякого участия педагога. Это могут быть самые разнообразные коллективные детские игры и различные варианты коммуникативных практик.

Организуя различные виды деятельности, педагог учитывает опыт ребенка, его субъектные проявления (самостоятельность, творчество при выборе содержания деятельности и способов его реализации, стремление к сотрудничеству с детьми, инициативность и желание заниматься определенным видом деятельности). Эту информацию педагог может получить в процессе наблюдения за деятельностью детей в ходе проведения педагогической диагностики. На основе полученных результатов организуются разные виды деятельности, соответствующие возрасту детей. В процессе их организации педагог создает условия для свободного выбора детьми деятельности, оборудования, участников совместной деятельности, принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей, поддерживает детскую инициативу и самостоятельность, устанавливает правила взаимодействия детей. Педагог использует образовательный потенциал каждого вида деятельности для решения задач воспитания, обучения и развития детей.

Все виды деятельности взаимосвязаны между собой, часть из них органично включается в другие виды деятельности (например, коммуникативная, познавательно-исследовательская). Это обеспечивает возможность их интеграции в процессе образовательной деятельности.

Ведущая роль принадлежит игровой деятельности. Она выступает в качестве основы для интеграции всех видов деятельности ребенка дошкольного возраста.

Образовательная деятельность в режимных процессах имеет специфику и предполагает использование особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребенка. Основная задача педагога в утренний отрезок времени состоит в том, чтобы включить детей в общий ритм жизни детского сада, создать у них бодрое, жизнерадостное настроение.

Образовательная деятельность, осуществляемая в утренний отрезок времени, может включать:

- игровые ситуации, индивидуальные игры и игры небольшими подгруппами (сюжетно- ролевые, режиссерские, дидактические, подвижные, музыкальные и др.);
- беседы с детьми по их интересам, развивающее общение педагога с детьми (в том числе в форме утреннего и вечернего круга), рассматривание картин, иллюстраций,
- практические, проблемные ситуации, упражнения (по освоению культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья, правил и норм поведения и др.);
- наблюдения за объектами и явлениями природы, трудом взрослых;
- трудовые поручения и дежурства (сервировка стола к приему пищи, уход за комнатными растениями и др.);
- индивидуальную работу с детьми в соответствии с задачами разных образовательных областей;
- продуктивную деятельность детей по интересам детей (рисование, конструирование, лепка и др.);
- оздоровительные и закаливающие процедуры, здоровьесберегающие мероприятия, двигательную деятельность (подвижные игры, гимнастика и др.).

Согласно требованиям СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2, действующим до 1 марта 2027 г. (далее – Гигиенические нормативы) в режиме дня предусмотрено время для проведения занятий.

Занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; как деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы,

выбор которых осуществляется педагогам самостоятельно. В отечественной науке занятие является формой организации обучения, наряду с экскурсиями, дидактическими играми, играми-путешествиями и др. Оно может проводиться в виде образовательных ситуаций, тематических событий, проектной деятельности, дидактических игр, проблемно-обучающих ситуаций, интегрирующих содержание образовательных областей, творческих и исследовательских проектов и др. В рамках отведенного времени педагог может организовывать образовательную деятельность с учетом интересов, желаний детей, их образовательных потребностей, включая детей дошкольного возраста в процесссотворчества, содействия, сопереживания.

При организации занятий педагог использует опыт, накопленный при проведении непосредственной образовательной деятельности в рамках сформировавшихся подходов. Время проведения занятий, их продолжительность, длительность перерывов, суммарная образовательная нагрузка для детей дошкольного возраста определяются Гигиеническими нормативами.

Введение термина «занятие» не означает возвращение к регламентированному процессу обучения, не побуждает педагогов отказаться от сложившихся в последние годы подходов корганизации образовательной деятельности детей. Термин фиксирует форму организации образовательной деятельности. Содержание и форму проведения занятий педагог определяет самостоятельно.

Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки, включает:

- наблюдения за объектами и явлениями природы, направленные на установление разнообразных связей и зависимостей в природе, воспитание отношения к ней;
- подвижные игры и спортивные упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей;
- экспериментирование с объектами неживой природы;
- сюжетно-ролевые и конструктивные игры (с песком, со снегом, с природным материалом);элементарную трудовую деятельность детей на участке детского сада;
- свободное общение воспитателя с детьми, индивидуальную работу;проведение спортивных праздников (при необходимости).

Образовательная деятельность, осуществляемая во вторую половину дня, может включать:

- элементарную трудовую деятельность детей (уборка групповой комнаты; ремонт книг, настольно-печатных игр; стирка кукольного белья; изготовление игрушек-самоделок для игрмалышей);
- проведение зрелищных мероприятий, развлечений, праздников (кукольный, настольный, теневой театры, игры-драматизации; концерты; спортивные, музыкальные и литературные досуги,слушание аудиокассет и др);
- игровые ситуации, индивидуальные игры и игры небольшими подгруппами (сюжетно- ролевые, режиссерские, дидактические, подвижные, музыкальные и др.);
- опыты и эксперименты, практико-ориентированные проекты, коллекционирование и др.;
- чтение художественной литературы, прослушивание аудиозаписей лучших образов чтения,рассматривание иллюстраций, просмотр мультфильмов и др.;
- слушание исполнение музыкальных произведений, музыкально-ритмические движения,музыкальные игры и импровизации;
- выставки детского творчества, изобразительного искусства, мастерские, просмотррепродукций картин классиков и современных художников и др.;
- индивидуальную работу по всем видам деятельности и образовательным областям;работу с родителями (законными представителями).

Во вторую половину дня педагог может организовывать культурные практики. Они расширяют социальные и практические компоненты содержания образования, способствуют формированию у детей культурных умений при взаимодействии со взрослым и самостоятельной деятельности. Ценность культурных практик состоит в том, что они ориентированы на проявление детьми самостоятельности и творчества, активности и инициативности в разных видах деятельности, обеспечивают их продуктивность.

К культурным практикам относят игровую, продуктивную, познавательно- исследовательскую, коммуникативную практики, чтение художественной литературы.

Культурные практики предоставляют ребенку возможность проявить свою субъектность с разных сторон, что в свою очередь способствует становлению разных видов детских инициатив:

- в игровой практике ребенок проявляет себя как творческий субъект (творческая инициатива);
- в продуктивной - созидающий и волевой субъект (инициатива целеполагания);
- в познавательно-исследовательской практике - как субъект исследования (познавательная инициатива);
- коммуникативной практике - как партнера по взаимодействию и собеседника (коммуникативная инициатива);
- чтение художественной литературы дополняет развивающие возможности других культурных практик детей дошкольного возраста (игровой, познавательно-исследовательской, продуктивной деятельности).

Тематику культурных практик педагогу помогают определить детские вопросы, проявленный интерес к явлениям окружающей действительности или предметам, значимые события, неожиданные явления, художественная литература и др.

В процессе культурных практик педагог создает атмосферу свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик предполагает подгрупповой способ объединения детей.

Способы и направления поддержки детской инициативы

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность играть, рисовать, конструировать, сочинять и пр. в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в ДОО. Самостоятельная деятельность детей протекает преимущественно в утренний отрезок времени и во второй половине дня.

Все виды деятельности ребенка в ДОО могут осуществляться в форме самостоятельной инициативной деятельности:

- самостоятельные сюжетно-ролевые, режиссерские и театрализованные игры;
- развивающие и логические игры; музыкальные игры и импровизации;
- речевые игры, игры с буквами, звуками и слогами;самостоятельная деятельность в книжном уголке;
- самостоятельная изобразительная и конструктивная деятельность по выбору детей;самостоятельные опыты и эксперименты и др.

В развитии детской инициативы и самостоятельности педагогу важно соблюдать ряд общихтребований:

- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно;
- постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатоедело до конца;

- ориентировать детей на получение хорошего результата, своевременно обращать особое внимание на детей, проявляющих небрежность, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;

- дозировать помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;

- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

Педагог ориентируется в своей деятельности по поддержке детской инициативы на следующие правила:

1. Не нужно при первых же затруднениях спешить на помощь ребенку, полезнее побуждать его к самостоятельному решению; если же без помощи не обойтись, вначале эта помощь должна быть минимальной: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребенка прошлый опыт.
2. Всегда необходимо предоставлять детям возможность самостоятельного решения поставленных задач, нацеливать их на поиск нескольких вариантов решения одной задачи, поддерживать детскую инициативу и творчество, показывать детям рост их достижений, вызыватьу них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

Проявление кризиса семи лет в поведении ребенка должно стать для педагога сигналом к перемене стиля общения с ребенком. Необходимо относиться к нему с большим вниманием, уважением, доверием, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Дети седьмого года жизни очень чувствительны к оценкам взрослых. Необходимо поддерживать у них ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.

Развитию самостоятельности способствует освоение детьми универсальных умений: поставить цель (или принять ее от педагога), обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится педагогом в разных видах деятельности. При этом он использует средства, помогающие детям планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты.

Развитию самостоятельности у детей способствует создание творческих ситуаций в игровой, театральной, художественно-изобразительной деятельности, в ручном труде, словесном творчестве. В увлекательной творческой деятельности перед ребенком возникает проблема самостоятельного определения замысла, способов и формы его воплощения.

В группе должны появляться предметы, побуждающие детей к проявлению интеллектуальной активности. Это могут быть новые игры и материалы, таинственные письма- схемы, детали каких-то устройств, сломанные игрушки, нуждающиеся в починке, зашифрованные записи, посылки и пр. Разгадывая загадки, заключенные в таких предметах, дети учатся рассуждать, анализировать, отстаивать свою точку зрения, строить предположения, испытывают радость открытия и познания. Особо подчеркивает педагог роль книги как источника новых знаний. Он показывает детям, как из книги можно получить ответы на самые интересные исложные вопросы.

Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Основной целью взаимодействия педагогов и родителей (законных представителей) детей дошкольного возраста является «установление доверительного делового контакта» между семьей и ДОО. Для достижения этой цели важно осуществлять дифференцированный подход в работе с семьей, в зависимости от образовательных потребностей родителей (законных представителей) в отношении ребенка и их воспитательных установок и позиции, выстраивание профессионального диалога с родителями.

В первую очередь необходимо организовать систему профессиональной поддержки и психолого-педагогической помощи родителям (законным представителям) в воспитании и обучении детей, охране и укреплении их здоровья. Изучение ребенка и его семьи позволит

выявить актуальную или потенциальную проблему, разработать или подобрать методы работы над ее устранением. В этом случае должны сочетаться просветительские, консультативные и обучающие направления работы педагогов ДО. При этом очень важно учитывать меру готовности родителей (законных представителей) к сотрудничеству.

Родителей (законных представителей), которые открыты для построения взаимодействия с педагогами и готовы принимать профессиональную помощь, можно корректно вовлекать непосредственно в образовательную деятельность, поддерживать образовательные инициативы семьи, например, посредством создания совместных с ними образовательных проектов. Через вовлечение родителей (законных представителей) в образовательную деятельность более эффективно решаются просветительские, консультативные и обучающие задачи.

Семьи, которые демонстрируют индифферентную позицию, требуют особого внимания и иных методов работы. Деловое доверительное взаимодействие родителей с педагогами ДО становится особенно актуальным в ситуациях, когда у ребенка наблюдаются трудности в освоении образовательной программы. Важно, чтобы у семьи возникла потребность в оказании содействия педагогам в решении образовательных задач, в создании благоприятных и эмоционально комфортных условий для его развития в ДОО. Приоритетными на начальном этапе в построении взаимодействия с такими родителями (законными представителями) могут быть просветительские и консультативные задачи.

Для вовлечения всех родителей (законных представителей) в образовательную деятельность целесообразно использовать специально разработанные дидактические материалы для занятия с детьми в семье. Эти материалы должны сопровождаться подробными инструкциями по их использованию и рекомендациями построению взаимодействия с ребенком. Незаменимой формой установления доверительного делового контакта между семьей и детским садом является диалог педагога и родителей (законных представителей). Диалог позволяет совместно анализировать поведение или проблемы ребенка, выяснять причины проблем и искать подходящие возможности и пути их решения. В диалоге проходит консультирование родителей (законных представителей) по поводу оптимальной стратегии и тактики образования конкретного ребенка, а также согласование мер, которые могут быть предприняты со стороны ДОО и семьи.

Работа с родителями	**Месяц**
Привлечь родителей к участию детей в городских соревнованиях «Легкоатлетический кросс». Консультация «Утренняя гимнастика в двигательном режиме дошкольников»	Сентябрь
Совместно с родителями и детьми подготовительных групп провести развлечение «Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас». Консультация «Школа мяча для детей и родителей»	Октябрь
Привлечь родителей к участию детей в городских соревнованиях по «ОФП». Привлечь мам к участию в развлечении «День матери». Консультация «Подвижные игры в системе коррекционной работе с детьми»	Ноябрь
Совместно с родителями и детьми старших групп провести развлечение «День здоровья». Консультация «Интенсивное закаливание»	Декабрь
Консультация «Обучаем детей передвигаться на лыжах»	Январь
Привлечь пап к участию в развлечении «Юный Защитник Отечества». Консультация «Игровые физические упражнения для детей раннего возраста, в период адаптации к ДОУ»	Февраль
Привлечь родителей к участию детей в городских соревнованиях «Губернаторские состязания». Консультация «Как выработать правильную осанку у младших дошкольников»	Март

Привлечь родителей к участию детей в городских соревнованиях «Губернаторские состязания». Консультация «Интенсивное закаливание»	Апрель
Консультация: «Практические рекомендации о проведении подвижных игр». Консультация «Воспитание нравственно-волевых качеств у детей».	Май

Психолого-педагогические условия реализации Федеральной программы

Мониторинг развивающей предметно-пространственной среды спортивного зала в соответствии с ФОП ДО к началу 2023-2024 учебного года

Дата заполнения: 23.05.2023г.
Ф.И.О. Бабкина Анна Евгеньевна

№ п/п	Наименование оборудования	Рекомендованное количество оборудования		Инвариант-ная часть	Вариативная часть	Уровень соответствия с ФОП ДО		
1.6. Спортивный комплекс (включает спортивный и тренажерный зал, кабинет педагога иснарядную)						***СП***	***ЧС***	***НС***
1.6.1.	*Раздевальные*							
1.6.1.1.	Система сушки вещей обучающихся	шт.	1	+				0
1.6.1.2.	Система хранения вещей обучающихся со скамьей в комплекте	шт.	1	+				0
1.6.2.	*Универсальный спортивный зал*							
1.6.2.1	Аппаратно-программный комплекс для определения предрасположенности к занятиям видами спорта (АПК)[17]	шт.	1	+				0
1.6.2.2.	Балансиры разного типа	шт.	4	+				0
1.6.2.3.	Брусья навесные для гимнастической стенки	шт.	1		+	2		
1.6.2.4.	Воланы для игры в бадминтон	шт.	4	+		25		
1.6.2.5.	Ворота для мини-футбола/ гандбола пристенные с креплением к стене (комплект из 2 ворот с сетками)	шт.	1	+			2шт. без сетки	

1.6.2.6.	Гимнастическая палка пластмассовая	шт.	По кол-ву детей в группе	+			105см.-15шт, 71см.-7шт., 51см.-19шт.	105см.-15шт, 71см.-23шт., 51см.-11шт.
1.6.2.7.	Гимнастическая стенка	шт.	2	+		5шт.		
1.6.2.8.	Гимнастический коврик	шт.	По кол-ву детей в группе	+			22шт.	
1.6.2.9.	Гимнастический набор: обручи, подставки, зажимы для эстафет в помещении	шт.	1	+		Набор Кузнечик 1шт.		
1.6.2.10.	Дорожка гимнастическая	шт.	1	+				0
1.6.2.11.	Дорожка для прыжков в длину	шт.	1	+				0
1.6.2.12.	Доска гладкая с зацепами	шт.	1	+			2шт. без зацепов	
1.6.2.13.	Доска наклонная	шт.	1	+		3шт.		
1.6.2.14.	Доска с ребристой поверхностью	шт.	1	+		2 шт.		
1.6.2.15.	Дуга большая для перешагивания	шт.	2	+		Набор из: 4 шт.-h 24см. 4 шт.-h 19см. 4 шт.-h 14см.		
1.6.2.16.	Дуга малая	шт.	2	+		4 шт.-h 14см.		
1.6.2.17.	Дуги для подлезания	шт.	10	+		2 шт.-h 50см. 2 шт.-h 45см. 2 шт.-h 40см. 2 шт.-h 35см. 3шт.-h30см.		
1.6.2.18.	Жилетка игровая	шт.	20	+				0
1.6.2.19.	Защитная сетка на окна	шт.	по кол-ву окон	+		1		
1.6.2.20.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	шт.	1	+				0
1.6.2.21.	Канат для перетягивания	шт.	2	+		10м.-1шт. 5,5м.-1шт. 5м.-1шт.		
1.6.2.22.	Канат подвесной для лазания	шт.	2	+				0

1.6.2.23.	Клюшки	шт.	15	+			для гольфа-3 для крекета-6 для хоккея с мячом-2 для хоккея пластм.-6	
1.6.2.24.	Коврик массажный	шт.	12	+		2шт.		
1.6.2.25.	Кольца гимнастические	шт.	1		+			0
1.6.2.26.	Кольцеброс	шт.	2	+		5шт.		
1.6.2.27.	Кольцо баскетбольное	шт.	2	+		2шт. на стойке		
1.6.2.28.	Кольцо мягкое	шт.	10	+				0
1.6.2.29.	Кольцо плоское	шт.	10	+		d.45-3шт. d.36-11шт. d.26-3шт. d.21-3шт. d.19,5-3шт. d.18-17шт. деревянные-14шт.		
1.6.2.30.	Комплект атрибутов общеразвивающих упражнений и подвижных игр	шт.	1	+				0
1.6.2.31.	Комплект гантелей	шт.	10	+		Пластмассов.-30шт. металические-14шт.		
1.6.2.32.	Комплект детских тренажеров	шт.	1		+	Наездник-1шт.; Бегущий по волнам-2шт.; AB King pro SF-008-2шт.; Твистер КТ-105-2шт.; Велотренажёр-3шт.; Степпер с ручкой-2шт.; Гребной-2шт. Беговая дорожка-		

						3шт. Силовой-3шт.		
1.6.2.33.	Комплект оборудования для соревнований и спартакиад	шт.	1	+		1		
1.6.2.34.	Консоль пристенная для канатов и шестов	шт.	1	+		1консоль из 6 корзин		
1.6.2.35.	Конус с втулкой, палкой и флажком	шт.	10	+		20		
1.6.2.36.	Корзинка для мячей	шт.	4	+		2		
1.6.2.37.	Лабиринт составной из нескольких секций	шт.	1		+			0
1.6.2.38.	Лента гимнастическая	шт.	По кол-ву детей в группе	+		на палке-38шт. на кольце-8шт.		
1.6.2.39	Лыжи (комплект с креплениями и палками)	шт.	По кол-ву детей в группе		+		9 пар	16-20 пар
1.6.2.40.	Массажный ролик	шт.	10		+	Массажёр для ног-7шт.		
1.6.2.41.	Мат гимнастический (стандартный)	шт.	2	+		4шт.		
1.6.2.42.	Мат гимнастический прямой	шт.	2	+				
1.6.2.43.	Мат гимнастический складной	шт.	2	+		2шт.		
1.6.2.44.	Мат с разметками	шт.	4	+				0
1.6.2.45.	Мягкая «кочка» с массажной поверхностью (комплект из 4шт.)	шт.	4		+	Набор из 34шт.; Набор дорожек из 7 шт.		
1.6.2.46.	Мяч баскетбольный	шт.	2	+		Серые-11шт.		
1.6.2.47.	Мяч гимнастический	шт.	4	+		Зелёные-28шт.		
1.6.2.48.	Мяч для метания	шт.	20	+			Теннисные-17шт.	
1.6.2.49.	Мяч для мини-баскетбола	шт.	4		+	Оранжевые-13шт.		

1.6.2.50.	Мяч набивной (0,5 кг)	шт.	4	+		Коричневые-4шт. Синие-20шт. Жёлтые-2шт.		
1.6.2.51.	Мяч набивной (медбол)	шт.	4		+			Разного веса
1.6.2.52.	Мяч физиоролл	шт.	2		+			0
1.6.2.53.	Мяч фитбол (диаметр не менее 65 см)	шт.	4	+				0
1.6.2.54.	Мяч футбольный	шт.	2	+				0
1.6.2.55.	Набор мячей (разного размера, резина) (не менее 5 шт.)	шт.	6	+		14		
1.6.2.56.	Набор разноцветных кеглей с битой	шт.	2	+				
1.6.2.57.	Набор спортивных принадлежностей– кольцо малое (10–12 см), лента короткая (50–60см), палкагимнастическая короткая (80 см), мяч средний	шт.	6	+		Кольцо-35шт. Палка гимнаст: 105см.-14шт. 72см.-7шт. 52см.-18шт		Лента-0
1.6.2.58.	Нагрудные номера	шт.	40		+		6шт.	
1.6.2.59.	Насос для накачивания мячей	шт.	1	+		1		
1.6.2.60.	Настенная лесенка (шведская стенка)	шт.	4	+		5		
1.6.2.61.	Обруч (малого диаметра)	шт.	20	+			d.60см.-17шт.	
1.6.2.62.	Обруч (среднего диаметра)	шт.	20	+				0
1.6.2.63.	Палка гимнастическая деревянная	шт.	По кол-ву детей в группе	+				0
1.6.2.64.	Палочка эстафетная	шт.	4	+		Конфеты-17шт.		
1.6.2.65.	Перекладина гимнастическая пристенная/Перекладина гимнастическая универсальная (турник)	шт.	1		+			0

1.6.2.66.	Перекладина навесная универсальная	шт.	1		+	2		
1.6.2.67.	Портативное табло	шт.	1		+			0
1.6.2.68.	Прыгающий мяч с ручкой	шт.	2	+		d.40-3шт. d.35-3шт.		
1.6.2.69.	Ракетки для бадминтона (комплект с воланами)	шт.	15	+		Металические-10шт. Пластмассовые -24шт. Воланов-29шт.		
1.6.2.70.	Ролик гимнастический	шт.	10		+	23шт.		
1.6.2.71.	Свисток	шт.	1	+		3шт.		
1.6.2.72.	Секундомер	шт.	1	+		1		
1.6.2.73.	Секундомер (электронный)	шт.	1		+	2		
1.6.2.74.	Серсо (комплект для игры)	шт.	2	+		2		
1.6.2.75.	Система для перевозки и хранения мячей	шт.	1		+	2 корзины на ножках		
1.6.2.76.	Скакалка (взрослая)	шт.	2	+		Дл.-260см.-16шт.		
1.6.2.77.	Скакалка детская	шт.	По кол-ву детей в группе	+		Дл.-230см-14шт. 180см.-3шт.		
1.6.2.78.	Скамейка гимнастическая универсальная	шт.	6	+				0
1.6.2.79.	Стеллаж для инвентаря	шт.	1	+		1		
1.6.2.80.	Степ платформа	шт.	15		+	30		
1.6.2.81.	Стойка баскетбольная с сеткой (комплект)	шт.	2	+		2		
1.6.2.82.	Стойка для гимнастических палок	шт.	1	+				0
1.6.2.83.	Стойки для прыжков в высоту (комплект)	шт.	2	+		4шт.		
1.6.2.84.	Султанчики для упражнений	шт.	50	+		53шт.		

1.6.2.85.	Сухой бассейн с шарами для зала	шт.	1		+	1		
1.6.2.86.	Табло электронное игровое (для волейбола, баскетбола, футбола, гандбола) с защитным экраном	шт.	1		+			0
1.6.2.87.	Тележка или стенд для спорт.инвентаря	шт.	1		+	1		
1.6.2.88.	Турник (перекладина высокая)	шт.	2		+			0
1.6.2.89.	Ферма для щита баскетбольного	шт.	1	+				0
1.6.2.90.	Фишки конусы	шт.	10	+		30		
1.6.2.91.	Флажки разноцветные (атласные)	шт.	50	+		100шт.		
1.6.2.92.	Шайбы	шт.	15	+		33		
1.6.2.93.	Щит баскетбольный	шт.	1	+				0
1.6.2.94.	Щит для метания в цель навесной	шт.	2	+		3шт.		
1.6.2.95.	Эспандеры кистевые (детские)	шт.	По кол-ву детей в группе		+		9шт.	
1.6.3.	*Дополнительное и вариативное оборудование для подвижных игр и спортивных мероприятий*							
1.6.3.1.	Комплект для проведения спортивных мероприятий (в бауле)	шт.	1		+			0
1.6.3.2.	Комплект судейский (в сумке)	шт.	1		+			0
1.6.3.3.	Музыкальный центр	шт.	1	+		1		
1.6.3.4.	Набор для подвижных игр (в сумке)	шт.	1	+		1		
1.6.4.	*Кабинет педагога /воспитателя физической культуры*							
1.6.4.1.	Доска пробковая/Доска магнитно-маркерная	шт.	1	+		1		
1.6.4.2.	Компьютер педагога с периферией/ноутбук (лицензионное программное	шт.	1	+		1		

	обеспечение, программное обеспечение)							
1.6.4.3.	Кресло педагога	шт.	1	+		1		
1.6.4.4.	Многофункциональное устройство/принтер	шт.	1	+		1		
1.6.4.5.	Стол педагога	шт.	1	+		1		
1.6.4.6.	Шкаф для одежды	шт.	1	+		1		
1.6.5.	*Снарядная*							
1.6.5.1.	Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи (в соответствии с приказом №822н)	шт.	1	+		1		
1.6.5.2.	Грабли для песка	шт.	1	+				0
1.6.5.3.	Комплект поливалентных матов и модулей	шт.	1		+	1		
1.6.5.4.	Лыжный комплект взрослый	шт.	1		+	1		
1.6.5.5.	Набор для игры в шахматы	шт.	4	+		11		
1.6.5.6.	Набор для игры в шашки	шт.	4	+		4		
1.6.5.7.	Пьедестал разборный	шт.	1		+			0
1.6.5.8.	Рулетка	шт.	2	+			1	
1.6.5.9.	Сетки защитные на окнах и осветительных приборах	По количеству приборов и окон	+		12			
1.6.5.10.	Стеллаж для инвентаря	шт.	1	+		1		
1.6.5.11.	Стеллаж для лыж	шт.	1		+		корзина	
1.6.5.12.	Флажки для разметки лыжной трассы	шт.	20		+	+		
1.6.5.13.	Часы с пульсометром и шагомером	шт.	2	+				0
1.6.5.14.	Шахматные часы	шт.	4		+			0
1.6.5.15.	Шкаф для сушки лыжных ботинок	шт.	1		+		батарея	
1.6.5.16.	Шкаф-локер для инвентаря	шт.	1		+	1		

Кадровые условия реализации Федеральной программы

ФИО педагога, должность	Образование	Квалификация /специальность	Стаж работы	Квалификационная категория	Курсы повышения квалификации
Бабкина Анна Евгеньевна, инструктор по физической культуре	Высшее, Нижневартовский педагогический институт, по специальности Педагогика и психология (дошкольная) 1993 год,	Преподаватель дошкольной педагогики и психологии. Методист по дошкольному воспитанию	36 лет	Высшая квалификационная категория	1. Профессиональная переподготовка в отделении дополнительного профессионального образования Общества с ограниченной ответственностью «Центр непрерывного образования и инноваций» по программе: Дошкольная педагогика и психология: инструктор по физической культуре» (360 часов, №78/13-51, 15.07.2020 г., Санкт-Петербург)

Программа воспитания ФОП ДО п. 2.3

Календарный план воспитательной работы в МБДОУ ДС №7 «Жар-птица»

Название праздника (события)	Краткая информационная справка	Рекомендуемое время проведения праздника (события)	Форма проведения мероприятия	Ответственный за проведение
Сентябрь				
День знаний	1 сентября - настоящий праздник для миллионов россиян, которые садятся за парты в школах, средних или высших учебных заведениях. С 1984 года он официально учреждён как День знаний. Особенно радостно - с букетами цветов, первым звонком, торжественной линейкой - праздник отмечают в школах.	1 сентября	ознакомительный игровой квест, экскурсия в школу с родителями	Старший воспитатель Музыкальный руководитель
Неделя безопасности	Профилактика предупреждения дорожно-транспортных происшествий «Дети и ПДД»	2-я неделя сентября	Спортивный праздник «Внимательный пешеход»	Старший воспитатель Воспитатели групп
День Бородинского сражения	Формирование у детей патриотических чувств, основанных на ознакомлении с боевыми традициями нашего народа и памятниками боевой славы, воспитание любви и уважения к защитникам Родины на основе ярких впечатлений, полученных от просмотра картин, посвященных Бородинскому сражению	7 сентября	Чтение рассказов о бородинском сражении для детей	Воспитатели групп

Грамотей	8 сентября – Международный день распространения грамотности	8 сентября	викторины, игры на ИД, чтение художественной литературы	Старший воспитатель Воспитатели групп
Международный день красоты	Истина, Добро, Красота - важнейшие человеческие ценности. Неиссякаемые источники красоты - природа, музыка, литература, изобразительное искусство. В мире людей зачастую больше ценится внутренняя красота. Мы любуемся человеком обычной наружности, если он добр, справедлив, милосерден. Официальный статус международного праздника День красоты получил в 1995 году	3-я неделя сентября	общая (по детскому саду) выставка «Красота в жизни, природе и искусстве»: коллективное представление экспонатов (осенний букет, поделки из природного материала и т. п.);	Воспитатели групп
Дни финансовой грамотности	По инициативе Центрального Банка России при поддержке Минобрнауки России в Российской Федерации проводятся Дни финансовой грамотности, в рамках которых рекомендуется организовать посещение финансовых организаций (банков, страховых компаний, пенсионных фондов фондовых бирж, музеев денег), встречи с интересными людьми в сфере бизнеса и финансов, а также провести занятие по финансовой грамотности	3-я неделя сентября	викторины, игры на ИД, чтение художественной литературы, самостоятельная покупка в магазине (под Воспитатели групп старшего дошкольного возраста 60 фондовых бирж, музеев денег), встречи с интересными людьми в сфере бизнеса и финансов, а также провести занятие по финансовой грамотности. контролем родителей)	Воспитатели групп
День воспитателя и всех дошкольных работников	27 сентября - день воспитателя и всех дошкольных работников. Именно в этот день в 1863 году в Санкт-Петербурге был открыт первый в России детский сад. Дошкольные работники для маленьких детсадовцев от 2 месяцев до 7 лет - и учителя, и мамы. От того, как складывается общение и взаимодействие малышей с воспитателями, во многом зависит их последующие благополучие и успешность.	4-я неделя сентября	выставка детских работ, праздничный концерт	Музыкальный руководитель Воспитатели групп
Октябрь				
Международный день пожилых людей	1 октября - международный день пожилых людей, знакомство детей с нравственным понятием как «доброта» и какие добрые дела можно сделать для других людей. Проведение беседы по теме: «Что значит «добрые дела?» и «Кто нуждается в нашей помощи?», «Добрые дела в оказании помощи маме и бабушке младшим сёстрам и братьям в семье, забота о них». Акция добрых дел «Нам жизнь дана на добрые дела»	1 октября	Детско – родительская выставка «Копилка добрых дел», создание открыток для бабушек и дедушек	Старший воспитатель Воспитатели групп

Международный день музыки	По образному выражению русского композитора А.Н. Серова, музыка - это «язык души». По решению ЮНЕСКО 1 октября 1975 года учреждён Международный день музыки. Все музыканты мира отмечают праздник большими концертными программами, а художественные коллективы открывают новый концертный сезон	1 -я неделя октября	Концерт «Юные дарования «Солнышка»; знакомство с музыкальными инструментами	Музыкальный руководитель воспитатели
Международный день врача	«Отцом медицины» считают древнегреческого врача Гиппократа. Его клятва - основа современной врачебной этики. Врач - это не просто профессия, это посвящение себя служению другим людям. Высшей наградой любого врача является здоровье пациентов. В 1971 году была создана международная организация «Врачи без границ», помогающая людям более чем в 80 странах мира, когда в результате бедствий их жизнь и здоровье оказываются под угрозой	3 октября	Спортивно-музыкальное развлечение (Я здоровье берегу-сам себе я помогу); виртуальная экскурсия в детскую поликлинику, беседа с врачом	Старший воспитатель Воспитатели групп
День учителя	5 октября – День учителя. Обобщать и активизировать знания детей о профессии учителя. Закрепить понятия «школа», «ученик», «учитель», «урок»; обобщающее понятие «школьные принадлежности».	5 октября	словесная игра «Учитель-ученик», «Правила поведения в школе» игра «Что я возьму с собой в школу»	Старший воспитатель Воспитатели групп
День отца в России	16 октября - День отца в России. Традиции праздника, повышение статуса отца и отцовства в глазах ребенка – дошкольника. Отец – это не просто слово. Для ребенка в нем заключен целый мир. Для сына папа – это пример для подражания, ведь он сильный и смелый, на все руки мастер. Для дочери папа - это защитник, образец мужественности. Для своих детей отец – наставник, мудрый учитель.	16 октября (2-я неделя)	Творческая мастерская орден «Самому лучшему папе на свете»	Старший воспитатель Воспитатели групп
Всемирный день животных	Они могут быть гигантского размера, и совсем крошечными, но мы всё равно называем их своими «меньшими братьями», потому что им нужна наша забота. Чтобы привлекать внимание людей всего мира к проблемам животных и организовывать разнообразные мероприятия по их защите, был учреждён праздник - Всемирный день животных. В России он отмечается с 2000 г.	3-я неделя октября	Выставка рисунков, коллажей (фотографий) «Животные Югры»; викторина «Край родной – Югра»	Воспитатели групп
Международный день анимации (мультфильмов)	28 октября - Международный день анимации В конце XIX века французский изобретатель Эмиль Рейно создал «оптический театр». Он рисовал, раскрашивал и монтировал изображение сам, нанося его на длинные ленты. Рукотворные движущиеся картинки Рейно стали предтечей мультипликационных фильмов, а дата первого публичного показа 28октября 1892 года - датой Международного дня анимации. Современная	4-я неделя октября	Просмотр мультипликационного фильма; выставка работ «Любимые герои мультфильмов» (рисование, лепка, художественное конструирование,	Старший воспитатель Воспитатели групп

	анимация- это особый вид искусства, в котором оживают герои наших любимых сказок		аппликация)	
Ноябрь				
День народного единства	4 ноября - одна из самых важных дат российской истории. Люди разного вероисповедания и разных сословий земли Русской объединились в народное ополчение, чтобы освободить Москву от польско-литовских захватчиков.. Под предводительством князя Дмитрия Пожарского и простого гражданина Кузьмы Минина 4 ноября 1612 года был взят штурмом и освобождён Китай-город, а позже - и вся Москва. Победа стала символом подлинного народного единения	1 -я неделя ноября	Спортивное развлечение (подвижные игры народов России); выставка рисунков, поделок, посвящённых (национальному костюму, природе России и т. п.) Флешмоб с участием детей и родителей	Старший воспитатель Воспитатели групп
«Осенний калейдоскоп»	«Покровские посиделки, праздник русского платка». Приобщать детей к народному творчеству через шутки, потешки, игры, хороводы, народные костюмы и окружающие предметы русского быта *(деревянные игрушки, тряпичные куклы)*.	2-я неделя ноября -	Музыкальный праздник	Музыкальный руководитель Воспитатели
День сотрудника внутренних дел Российской федерации	10 ноября - День сотрудника внутренних дел Российской федерации. Знакомство с праздником, профессией сотрудник внутренних дел Российской федерации.	2-я неделя ноября -	Спортивное развлечение	Инструктор по ФИЗО Воспитатели групп
День матери в России	27 ноября – День матери в России. Это ещё молодой российский праздник. Он появился в 1998 году и празднуется в последнее воскресенье ноября. Мама - почти всегда самое первое и всегда самое дорогое слово для каждого человека на Земле. Пока рядом с нами наши мамы, мы чувствуем себя защищенными. В праздничный день каждый ребёнок, будь ему 5 или 55 лет, может особо выразить благодарность своей маме	4-я неделя ноября	конкурс чтецов «Милой мамочке моей это поздравленье...»; выставки рисунков («Моя мама»); спортивный конкурс (с участием мам)	Инструктор ФИЗО Музыкальный руководитель Воспитатели групп
День Государственного герба Российской Федерации	30 ноября - День Государственного герба Российской Федерации . Сформировать представление о сущности и значении герба России как государственного символа Российской Федерации у детей дошкольного возраста	30 ноября	НОД на тему «Символы России: Герб Российской Федерации»	Старший воспитатель Воспитатели групп
Декабрь				
День неизвестного солдата; Международный день инвалидов	3 декабря -Международный день инвалидов - Слово «инвалид» с латинского языка переводится как «бессильный». «Бессильность» инвалидов весьма относительна. Многие из них сильнее духом большинства здоровых людей, что подтверждают и проводимые специально для людей с инвалидностью паралимпийские игры. Международный день	1-я неделя декабря	Организация ярмарки; посещение специализированных детских учреждений; праздник-утренник с приглашением детей	Старший воспитатель Воспитатели групп

	инвалидов, учреждённый ООН в 1992 году, направлен на привлечение внимания мирового сообщества к проблемам инвалидов, на защиту их прав и благополучия		инвалидов, воспитывающихся на дому; письма-открытки для детей	
День добровольца (волонтера) в России	5 декабря - День добровольца (волонтера) в России. Знакомство детей с понятиями «волонтер», «волонтерское движение», формирование у детей позитивных установок на добровольческую деятельность; приобщение к общечеловеческим, духовно-нравственным ценностям; воспитание толерантного отношения к другим людям независимо от культурной среды и этнической принадлежности. Способствовать реализации стремления участвовать в доступной общественно значимой деятельности (экологической, здоровьесберегающей, трудовой, гуманистической, направленной на решение интересных и близких для ребенка задач при активном взаимодействии с другими людьми (взрослыми, сверстниками, детьми младшего возраста).	5 декабря	Акция «Путешествие в мир добрых дел и поступков», проведение беседы с детьми «Дорогою добра». Изготовление открыток своими руками педагогам - пенсионерам пожилого возраста «Дарим радость»	Старший воспитатель Воспитатели групп
Международный день художника	8 декабря - Международный день художника История праздника, знакомство с профессией художника, великие художники, художественные произведения искусства	8 декабря	Посещение картинной галереи, виртуальная экскурсия в мир искусств. Творческая мастерская «Юные художники Солнышка»	Старший воспитатель Воспитатели групп
День Героев Отечества	9 декабря - День Героев Отечества сформировать представление о «Дне Героев Отечества», его истории; воспитание чувства патриотизма и гордости за свою страну, героизм народа; знать и чтить память героев страны	9 декабря	Проведение цикла занятий, тематических бесед с детьми с использованием слайдовой презентации:«Рассказ о святом Георгии Победоносце»;«Герои Отечества»;«Знакомство с Орденом Святого Георгия», «Герои нашей страны»	Старший воспитатель Воспитатели групп
Всемирный день футбола	Первое упоминание о футболе как «об игре в мяч ногами» историки нашли в китайских источниках, датируемых вторым тысячелетием до нашей эры. Называлась игра «толкать ногой». Игра в футбол позволяла китайским воинам поддерживать хорошую физическую форму.	10 декабря -	Спортивный праздник «Россия вперед!»	Инструктор по ФИЗО
День Конституции Российской	12 декабря – день Конституции Российской Федерации Формирование представлений у дошкольников о том, что Конституция РФ является основным законом государства,	12 декабря	Проведение беседы с детьми об истории праздника: «День Конституции». Рассматриван	Старший воспитатель Воспитатели групп

Федерации	который необходимо соблюдать. Расширять представление о празднике День Конституции, значении и истории его возникновения		ие альбомов, открыток, иллюстраций. Слайдовая презентация «Народы мира» познакомить детей с разными национальностями народа, формировать положительное отношения к другим людям	
Новый год	31 декабря – Новый год Это самый весёлый и желанный праздник на Земле! В России указ о праздновании Нового года 1 января был подписан Петром I. Так, летоисчисление «от Сотворения мира» сменилось летоисчислением «от Рождества Христова». Непременными приметами российского Нового года являются украшенные расписными игрушками и гирляндами ёлки, запах мандаринов, новогодние детские утренники с Дедом Морозом и Снегурочкой, сладкие подарки и, конечно, каникулы. Дети, и взрослые загадывают самые заветные желания под бой кремлевских курантов и верят в чудо.	4-я неделя декабря	Новогодний утренник; карнавал; костюмированный бал	Старший воспитатель Музыкальный руководитель
		Январь		
Прощание с елкой, Рождество Христово	История праздника. Рождество — великий день для всего христианского мира. Во многих странах, как и в России, его считают одним из главных семейных праздников.	2-я неделя	Тематическое развлечение в ходе которого, познакомить детей с историей Православного праздника Рождество Христово; дать представление о его значении. Приобщить детей к русской традиционной культуре.	Музыкальный руководитель Воспитатель
Всемирный день «спасибо»	Всемирный день «спасибо» тематически близок таким праздникам, как День доброты и Всемирный день приветствий. Потому что слово «спасибо» - это одно из самых добрых, «волшебных» слов. Каждому человеку, говорящему на русском языке, известно его происхождение - сокращённое от «Спаси Бог!». Это слово значительно облегчает общение и понимание людей, главное, чтобы «спасибо было сердечное» (Н. Некрасов)	3-я неделя января	Проведение цикла занятий, тематических бесед с детьми с использованием слайдовой презентации	Старший воспитатель Воспитатели групп
День полного освобождения Ленинграда от	27 января 1944 г День полного снятия блокады Ленинграда. 27 января - День воинской славы России.	27 января	Проведение цикла занятий, тематических бесед с детьми с использованием слайдовой	Старший воспитатель Воспитатели групп

фашистской блокады			презентации	
		Февраль		
День доброты	Международный праздник День доброты ещё мало известен в России, но доброта как человеческое качество всегда высоко ценилась россиянами, являлась и является одной их наиболее характерных черт российского менталитета. В народных сказках, песнях, былинах мы встречаемся с «добрыми людьми», «добрыми молодцами». Добрый человек - тот, кто бескорыстно (не ожидая будущей награды) делает правильный и достойный выбор между Добром и Злом. Чтобы стать добрым, надо как можно больше и чаще делать добрые дела.	1-я неделя февраля	Проведение акции «Спешите делать добрые дела!» Воспитание у детей положительных качеств характера, способствовать сплочению коллектива, мотивировать детей на совершение добрых поступков, добрых дел во благо других людей	Старший воспитатель Воспитатели групп
Сталинградская битва	Познакомить детей с историческими событиями ВОВ по освобождению Сталинграда от фашистских захватчиков.	2 февраля	Проведение бесед «О мужестве и героизме защитников Сталинграда», в ходе которых необходимо воспитывать чувство гордости за свою Родину, свой народ, чувство сострадания к тем, кому выпала тяжелая доля военной поры. Формировать бережное отношение к истории своей страны и её наследию	Старший воспитатель Воспитатели групп
День Российской науки	8 февраля – день Российской науки. Формировать у детей осознанно-положительное отношение к познанию окружающего мира. Знакомство с научными достижениями в игровой форме	8 февраля	Тематический день «Путешествие в страну Науки» Обновление в группах центров науки и экспериментирования (изготовление схем экспериментов, научных буклетов о свойствах воды, почвы, воздуха, брошюры «Для чего нужна вода» и т.д.)	Старший воспитатель Воспитатели групп
Международный день родного	По данным экспертов ЮНЕСКО, почти 50% языков, ныне существующих в мире, находятся под угрозой исчезновения. В	21 февраля	фольклорный праздник; конкурс чтецов, конкурс на	Старший воспитатель

языка	России родными языками являются русский, татарский, марийский, башкирский, чувашский, алтайский, якутский...- всего более 100 языков, которые необходимо беречь и поддерживать. Международный день родного языка, провозглашённый ЮНЕСКО официальным праздником в феврале 2000 года, призван содействовать языковому и культурному разнообразию мира		лучшую загадку, сочинённую детьми, и др.; дидактическая игра (викторина) «Скажи правильно», «Подбери рифму» и др	Воспитатели групп
День защитника Отечества	Главными защитниками Отечества исторически являлись и являются до сих пор мужчины. В нашей стране в их честь учреждён официальный праздник - День защитника Отечества (ранее - День рождения Красной Армии, День Советской Армии и Военноморского флота). Женское население России воспринимает данный праздник как мужской день.	23 февраля	спортивный праздник (с участием пап); музыкально-театрализованный досуг, «Битва хоров»	Инструктор по ФИЗО, музыкальный руководитель, Воспитатели групп
Март				
День рождение К.Д. Ушинского	«Книжкина неделя» по творчеству К.Д. Ушинского Приобщение детей старшего дошкольного возраста к национальной культуре через восприятие произведений К. Д. Ушинского	3 марта	Совместное мероприятие с детской библиотекой Чтение произведений К. Д. Ушинского и рассматривание ил-люстраций к ним. Проведение конкурса детских рисунков по теме. Изготовление костюмов, шапочек-масок.	Старший воспитатель Воспитатели групп
Международный женский день	В начале XX века смыслом этого праздника являлась борьба женщин за свои права. Несколько десятилетий спустя в день 8 Марта стали отмечать уже достижения женщин разных стран мира. В современной России празднование Международного женского дня проводится как день всех женщин, олицетворяющих нежность, заботу, материнство, терпеливость и другие исконно женские	8 марта	утренник, посвящённый Международному женскому дню; выставка поделок, изготовленных совместно с мамами; выставка рисунков («Моя мама», «Моя бабушка», «Любимая сестрёнка»)	Старший воспитатель Музыкальный руководитель
День воссоединения Крыма с Россией	18 марта - День воссоединения Крыма с Россией Расширять представления об истории Крыма как части российской территории; формировать гражданскую позицию дошкольников на основе исторических событий, связанных с воссоединением Крыма с Россией; развивать познавательный интерес; воспитывать гордость за свое Отечество, чувство патриотизма	18 марта	Праздник «В единстве наша сила!» (посвященный Дню воссоединения Крыма с Россией) для детей старшего дошкольного возраста	Старший воспитатель Музыкальный руководитель
Всемирный день	Задача человечества в целом и каждого человека в отдельности	22 марта	праздник-	Воспитатели групп

водных ресурсов	- всеми возможными способами беречь пресную воду		экспериментирование (с водой и землёй); праздник «Да здравствует вода!»; дидактическая игра (викторина) «Наш дом – Земля»	
Праздник «Жаворонки»	Дать первоначальные представления о закличках, разучить некоторые из них.	3 -я неделя марта	праздник-развлечение	Воспитатели групп
Международный день театра	27 марта - Международный день театра учреждён 27 марта в 1961году в целях развития международного творческого театрального сотрудничества. Для зрителей театр - это волшебство, которое начинается, как правило, в дошкольном детстве. Впечатления от каждого посещения кукольного театра или театра юного зрителя память бережно хранит многие годы как самые яркие и запоминающиеся	4-я неделя	сюжетно-ролевая игра «Театр»; Конкурс театрализованных представлений -выставка декораций (атрибутов) к театрализованному представлению; -посещение театра (с родителями)	Старший воспитатель Воспитатели Групп Музыкальный руководитель
Апрель				
Международный день птиц	Международный день птиц - праздник, близкий сердцу любого человека. Праздник с начала XX века приурочен ко времени начала возвращения птичьих стай с мест зимовок. Его главная цель - сохранение диких птиц, потому что мировое сообщество, к сожалению, располагает фактами варварского отношения к птицам Доброй традицией праздника является изготовление и развешивание «птичьих домиков» в ожидании прилёта пернатых	1 -я неделя апреля	выставка «Птицы мира», «Птицы России» (лепка, рисование, аппликация); экскурсия в зоопарк, лес (с родителями); развлечение «Птичьи голоса» ,«Птичья столовая» развешивание кормушек для птиц	Старший воспитатель Воспитатели групп
Международный день детской книги	В день рождения великого сказочника Ганса Христиана Андерсена в 1967 году весь мир начал отмечать Международный день детской книги. Адресовать именно детям свои произведения зарубежные писатели и поэты начали с ХУ11 века, российские - с начала XIX века. Книги для детей А.Пушкина, П. Ершова, П. Бажова, В. Бианки, С.Маршака, К.Чуковского, А.Барто и др. – золотой фонд российской детской книги.	2-я неделя апреля	выставка книг, изготовленных руками детей (с помощью воспитателей, родителей); экскурсия в библиотеку; встреча с детским писателем, художником иллюстратором на НОД на ИД	Старший воспитатель Воспитатели групп
День космонавтики, день запуска СССР первого искусственного спутника Земли	Этот праздник родился в России. Во всемирную историю наша страна навсегда вписана как покорительница Космоса. 12 апреля 1961 г.Ю.А.Гагарин впервые совершил космический полет. С 1968 года российский День космонавтики перерос во Всемирный день авиации и космонавтики. В настоящее время небольшое количество стран может гордиться своими успехами в этой сфере, среди них, бесспорно, - Россия	12 апреля	просмотр видеофильма (о космосе, космических явлениях) сюжетно-ролевая игра «Космонавты», «Космический корабль»; конструирование ракеты, презентации, НОД на ИД	Старший воспитатель Воспитатели групп

Всемирный день здоровья	«Здоров будешь - всё добудешь», «Здоровье дороже богатства», «Здоровье растеряешь, ничем не наверстаешь» это только малая толика пословиц и поговорок, в которых отражено отношение народа к здоровью как главной ценности человеческой жизни. Всемирный день здоровья проводится с 1950 года. Современное человечество отчётливо осознаёт: границы между государствами условны, болезни одной страны через некоторое время становятся болезнями государств-соседей. Поэтому и бороться с ними надо сообща, всем миром	3-я неделя апреля	спортивный праздник (развлечение)	Старший воспитатель Инструктор по ФИЗО
Всемирный день Земли	Всемирный день Земли, посвящённый «мирным и радостным Дням Земли» По традиции в этот день в разных странах звучит Колокол Мира.	22 апреля	Целевые прогулки: Весенний город, Природа просыпается Смотр конкурс «Огород на окне»	Старший воспитатель Воспитатели групп
День пожарной охраны	30 апреля – День пожарной охраны. Знакомство с профессией пожарный.	30 апреля	Игры «Пожароопасные предметы», «Что необходимо пожарному?». Отгадывание загадок. Беседа «Правила поведения при пожаре». Рассматривание альбома «Люди героической профессии» Чтение и обсуждение художественных произведений: «Рассказ о неизвестном герое» С. Маршака, «Пожарные собаки» Л. Толстого. Рассматривание плакатов, иллюстраций. Конкурс рисунка «Спички детям не игрушки». Дидактические игры: «Можно — нельзя», «Предметы источники пожара», «Домашние помощники», «Кому что нужно?», «Я начну, а ты закончи», «Школа пожарных». Подвижные игры «Ловишки», «Прятки», «Найди предмет», «С кочки	Старший воспитатель Воспитатели групп

			на кочку», «Пробеги тихо». Социально-ролевая игра «Отважные пожарные».	
Май				
Праздник весны и труда	У Праздника весны и труда богатая история. Когда то он назывался Днём труда, потом Днём международной солидарности трудящихся. Для простых граждан Российской Федерации он в течение многих десятилетий - Первомай. В настоящее время большая часть россиян использует праздничный день для начала с/х работ на собственных огородах. Весна и труд - два взаимосвязанных понятия в жизни обычного человека	1 мая	Субботник, «трудовой десант» (уборка территории); природоохранная (экологическая) акция; музыкальное развлечение «Весна красна»; беседа о профессиях	Старший воспитатель Воспитатели групп
День Победы	День Победы — праздник победы Красной Армии и советского народа над нацистской Германией в Великой Отечественной войне 1941—1945 годов. В День Победы во многих городах России проводятся военные парады и праздничные салюты, в Москве производится организованное шествие к Могиле Неизвестного Солдата с церемонией возложения венков, в крупных городах — праздничные шествия и фейерверки.В 2010-е годы широкое распространение получили шествия с портретами ветеранов — «Бессмертный полк».	9 мая	Беседы, просмотр видеофильма, возложение цветов к памятникам погибших, участие в акции «Бессмертный полк», конкурс чтецов, музыкальные композиции.	Старший воспитатель Воспитатели групп, Музыкальный руководитель
День музеев.	Международный день музеев празднуется во всём мире с 1977 года С 1992 года у Международного дня музеев своя тема, и Международный совет музеев всегда делает обзор связанных с данной темой мероприятий, делая их доступными для всех. Первые официальные празднования дня музеев как на территории Европы, так и Российской Империи с 24 октября 1765 года. Именно с этого периода начинается активное просвещение населения	3-я неделя май	посещение музеев в холлах образовательного учреждения; развлечение «В гостях у старинных вещей»	Старший воспитатель Воспитатели групп
День детских общественных организаций России	Сформировать у воспитанников представления о детских общественных объединениях и вовлечь в деятельность Российского движения детей и молодежи «Движение первых» (далее – РДДМ, Движение первых), мотивировать на участие в проектах Движения и в работе первичных отделений.	19 мая	Игровые мероприятия «Играй город»	Старший воспитатель Воспитатели групп
День славянской письменности и культуры	Развивать у дошкольников уважительное отношение к своей стране, культуре, истории, родному языку. Дать знания о Кирилле и Мефодии, как основоположниках славянской письменности. Познакомить со старославянским алфавитом, формировать у детей представления о сходстве и различии	24 мая	«Виртуальная экскурсия в историю книгоиздания на Руси» «Путешествие азбуки по России» НОД Лепка букв славянской	Старший воспитатель Воспитатели групп

	современной и славянской азбук		письменности.	
Международный день друзей	Друг - тот, кто окажется рядом с тобой в беде, кто откликнется, поможет и выручит. Современному человеку найти настоящего друга не просто. Деловые отношения, основанные на взаимной выгоде, всё больше вытесняют отношения дружеские, являющиеся нравственной ценностью сами по себе. Международный день друзей – праздник напоминание о том, как важна в нашей жизни дружба	4-я неделя мая	конкурс плакатов «Дружат дети на планете»; составление фотоальбома группы «Наши дружные ребята»; досуг «Дружба верная...» (по мотивам художественных и музыкальных произведений)	Старший воспитатель Воспитатели групп
Июнь				
Международный день защиты детей	Расширить представления детей о государственном празднике «День защиты детей» и способствовать формированию у детей основ правового сознания и правовой культуры.	1 июня	Музыкально-спортивный фестиваль по 4 станциям «Здравствуй лето!»: • 1 станция «Зоопарк» - «Птичья зарядка» • 2 станция «Игралкино» - игры: «Да-нет», «Холодно – тепло», «Собира ем пыльцу», «С кочки на кочку», «Репка», • 3 станция «Сад – огород» - эстафета репка • 4 станция «Танцевалкино» музыкальный флешмоб «Супер-детки» Рисование на ватмане Дерева дружбы, которое символизирует мир и дружбу всех народов на земле Беседы о разных народах, населяющих нашу планету	Музыкальный руководитель Инструктор ФИЗО Воспитатели групп
День эколога	Формирование экологически грамотного поведения, бережного отношения к природе - желания детей конкретными делами и поступками украшать свою Землю - растить отзывчивых, добрых, милосердных детей.	5 июня	Экспериментирование «Свойства воды и песка», зарисовки Трудовые поручения на цветнике, огороде (полив, рыхление, уборка сорняка) Экспериментирование «Удивительный мир открытий»	Старший воспитатель Воспитатели групп

			(с использованием документ камеры и цифрового микроскопа)	
День русского языка, день рождения великого русского поэта Александра Сергеевича Пушкина	Познакомить детей с «Международным днем родного языка». Воспитывать уважение и любовь к родному языку, а также к другим языкам.	6 июня	Тематические беседы, посвященные творчеству А.С. Пушкина «Архитектура в сказках А.С.Пушкина», составление схемы последовательности строительства зданий из сказок А.С.Пушкина. Показ пальчикового театра по сказке «Сказка о золотой рыбке. Литературная викторина по сказкам А.С.Пушкина «В гости к золотой рыбке»	Старший воспитатель Воспитатели групп
День России	Закреплять знания детей о символах России, о празднике День России, о народных старинных традициях Воспитание любви и гордости к своей стране через формирование целостного восприятия окружающего мира: города – места, где ты живешь; России, как Родины – страны, где ты родился с традициями, символами, богатствами, историей.	12 июня	Познавательная беседа о Российском флаге Викторина «Символы России» Беседа о природных богатствах родного края Беседы: «Край, в котором мы живём», «О чём рассказывают памятники», «Люди, прославившие наш край» Конструирование: «Моя любимая улица», «Мой дом», «Детская площадка», «Парк будущего»	Музыкальный руководитель Воспитатели групп
День медицинского работника	Закрепить представления о труде медицинских работников, расширить и уточнить знания о труде врачей, имеющих разные специализации (стоматолог, офтальмолог, отоларинголог, педиатр, медсестра, регистратор). Активизировать в речи слова: медицинские работники, врач, педиатр, стоматолог, отоларинголог, педиатр, медсестра, медицинские учреждения, регистратор. Воспитывать эмоционально-положительное отношение к людям медицинских профессий, показать	третье воскресенье июня	Беседа «День медицинского работника», оформление выставки творческих работ «Труд врачей и медсестер»	Старший воспитатель Воспитатели групп

	важность и сложность их работы			
День памяти и скорби	Воспитание чувства благодарности к погибшим в годы Великой Отечественной войне и выжившим ветеранам, патриотизма и гражданственности, развитие интереса к историческому прошлому нашей страны.	22 июня	Беседа «Моя Родина – Россия» Аппликация «Голубь – птица мира», «Цвети Земля – планета мирная» (рисование, аппликация).	Старший воспитатель Воспитатели групп
Июль				
День семьи, любви и верности	Рассказать детям о Дне семьи, любви и верности и его истории, познакомить с символом праздника, способствовать формированию у детей понимания ценности семьи	8 июля	Ознакомление с художественной литературой: Е. Благинина «Посидим в тишине», «Вот какая мама», Э.Успенский «Бабушкины руки», Ю. Яковлев «Мама» и т.д. Просмотр мультипликационного фильма *«Петр и Февронья»* Изготовление символа праздника - ромашка	Старший воспитатель Воспитатели групп
День Военно-морского флота	Сформировать у детей представление о празднике «День Военно- морского флота», расширение представлений детей о Российской армии, познакомить детей с историей ВМФ, с морской терминологией, воспитывать у детей патриотические чувства, уважение к российскому воину, его силе и смелости, гордость за нашу Родину.	30 июля	"Мирное небо над головой" Просмотр презентации «Водный транспорт» "Море, профессия командир корабля" Просмотр презентации «Военно-морской флот» «Солдаты России»	Старший воспитатель Воспитатели групп
Август				
День Воздушно-десантных войск	Воспитание чувства гордости, благодарности и уважения к российской армии, любви к Родине, расширять представление о родах войск, воздушно-десантных войсках, военной профессии – десантник.	2 августа	Беседы: «Защитники Родины», «Солдаты, летчики, танкисты, моряки...» Ознакомление с художественной литературой: «Почему армия всем родная», А. Митяев; «Твои защитники», Л. Кассиль; «Шел по улице	Старший воспитатель Воспитатели групп

			солдат», С. Баруздин. Рассматривание альбомов: «Памятники защитникам Отечества». Рисование: «Самолеты взлетели в небо», «По морям — по волнам». Социально-ролевые игры: «Моряки», «Летчики», «Солдаты». Подвижные игры: «С кочки на кочку», «Самолеты», «Перепрыгни через ручеек», «Пробеги тихо».	
День Государственного флага Российской Федерации	Познакомится с символическим значением флага России, закрепить знания детей о значении цветов, изображённых на флаге и о праздничной дате 22 августа. Воспитывать у детей уважение к могуществу Российской державы, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну.	22 августа	Беседы о Государственных символах РФ Чтение и разучивание стихотворений: Ю. Поляков «Флаг России», «Что такое Россия», Г. Ладонщиков «Родная земля», Т. Бокова «Родина».Просмотр презентаций, документальных фильмов, слушание песен о России. Рассматривание альбома «Россия Родина моя», флага РФ и ХМАО, флагов разных стран. Чтение стихотворений о родном крае, о мире.	Старший воспитатель Воспитатели групп

Приложение 1

Педагогическая диагностика, карты развития детей

Инструментарий педагогической диагностики

№ п/п	Образовательная область	Критерии	Методика исследования, автор
1	Физическое развитие	1. Гибкость 2. Прыжок в длину с места, см.	- Г. Лескова, Н.А. Ноткина (Кандидаты педагогических наук, доценты, Ленинградский педагогический институт им. А.И. Герцена), ст. «Оценка физической

		3. Бег на 10 м. 4. Челночный бег (3р.*10м.) 5. Метание набивного мяча, см. 6. Пресс (кол-во раз за 30 сек.)	подготовленности детей»; журнал «Дошкольное воспитание №10-1989г., стр. 35». - Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович «Оценка физического развития детей раннего и дошкольного возраста». - Программа «Истоки»: Базис развития ребёнка-дошкольника/ Т.А. Алиева, Т.В. Антонова, Е.П. Арнаутова и др.; Науч. Ред. Л.А. Парамонова и др.

№ п/п	ФИО ребенка	Гибкость (см.)	Прыжок в длину с места (см.)	Бег на 10 м. (сек.)	Бег на 30 м. (сек.)	Челночный бег 3р.*10м. (сек)	Метание набивного мяча (см.)	Пресс (кол-во раз за 30 сек.)	Итоговый показатель по каждому ребенку Высокий, Средний, Низкий
1.									
Итоговый показатель по группе Высокий- Средний- Низкий-									

Приложение 2

Годовой календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Приложение 3

Учебный план по реализации образовательной программы дошкольного образования на 2023-2024 учебный год

Группы детей общеразвивающей и компенсирующей направленности	Количество непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию в неделю				Длительность непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию (мин.)
	В спортивном зале	На улице	Всего в неделю	В год	
дети от 1 до 3 лет	2	-	2	72	10

дети от 3 до 4 лет	2	-	2	108	15
дети от 4 до 5 лет	2	-	2	108	20
дети от 5 до 6 лет	2	1	3	108	25
дети от 6 до 7 лет	2	1	3	108	30