



Структурное подразделение детский сад "Радуга"
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы пос. Октябрьский муниципального района Кинельский Самарской области имени дважды Героя Советского Союза А.И. Колдунова

Самарская область, Кинельский район, пос. Октябрьский, ул. Школьная 1; e-mail: moy_oktybr@mail.ru

Принят на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2021г.

Согласовано:
Председатель УСШ Самойленко Е.А.
Протокол № 1 от 31.082021г.

Утвержден

И.о. директором ГБОУ СОШ пос.Октябрьский
Подоляк А.П.
Приказ № 380-ДО от 31.08.2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СП ДС «РАДУГА» ГБОУ СОШ пос. ОКТЯБРЬСКИЙ

СОСТАВИЛ инструктор по физической культуре Кулясова Юлия Евгеньевна

1. Целевой раздел 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана для реализации основной общеобразовательной программы по разделу «Физическое развитие» и обеспечивает физическое воспитание детей в возрасте от 2 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Рабочая программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон «Об Образовании в РФ» от 29.12.2012г. №273-ФЗ (ст.10, 11)
- Приказ Минобрнауки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» от 30.08.2013 №1014
- Приказ Минобрнауки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ: «Профессиональный стандарт педагога» от 18 октября 2013 года, №544

Цель – реализация содержания основной программы дошкольного образования, в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования по физическому развитию воспитанников, развитие ребенка средствами физического воспитания.

Задачи: Оздоровительные:

- Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма
- Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку
- Содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп
- Повышать способность противостоять простудным заболеваниям, способствовать закаливанию организма
- Приобщать детей к здоровому образу жизни
- Повышать уровень умственной и физической работоспособности

Образовательные:

- Развивать физические качества — скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию;
- Накапливать и обогащать двигательный опыт детей — овладение основными двигательными навыками (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- Формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Обеспечивать освоение составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела

Воспитательные:

- Побуждать детей к проявлению активности при организации двигательной деятельности
- Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности
- Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движений
- Приучать самостоятельно убирать на место используемые спортивные предметы, помогать педагогу убирать и расставлять спортивное оборудование.

Принципы и подходы к формированию рабочей программы:

- обеспечение охраны жизни, физического и психического и здоровья детей
- организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей
- обеспечение личностно-ориентированного и деятельного подхода к физическому развитию воспитанников
- сотрудничество с семьей
- взаимодействие с педагогами и специалистами ДОУ

Рабочая программа является «открытой», составлена с учетом интеграции образовательных областей и предусматривает вариативность, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

Возрастные особенности детей 2-3 лет

Третий год жизни - важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны,

эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребенок еще не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений.

3-4 лет Младший дошкольный возраст –важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром. На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков; способен совершать более сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у них отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

4-5 лет На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет приступить к обучению техники выполнения основных движений, отработке их качества.

5-6 лет Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка. В этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. Возраст 5-6 лет характеризуется активизацией ростового процесса (за год ребенок может вырасти на 7-10см). Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка не постоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о назначении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и т.д), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ними. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы –возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливым. Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых. На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам; быть заботливыми и внимательными друг к другу).

6-7 лет на седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Вся работа по физическому воспитанию в этой группе организована так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развить самостоятельность.

Целевые ориентиры

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Ранний возраст (2-3 года)
1. Ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга 2. Прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед 3. Брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч 4. Ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу
Младший возраст (3-4 года)
1. Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление 2. Выполнять команды воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.

3. Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя
4. Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы
5. Ползать на четвереньках
6. Лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом
7. Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах
8. Прыгать в длину с места не менее чем на 40см
9. Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м
10. Бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы
11. Ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить
12. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5м

Средний возраст (4-5 лет)

1. Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений
2. Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой
3. Ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони
4. Ползать по скамейке на животе, подтягиваясь руками
5. Принимать правильное И.П в прыжках с места, мягко приземляться
6. Прыгать в длину с места на расстояние не менее 70см
7. Ловить мяч кистями рук с расстояния 1,5м
8. Принимать правильное И.П при метании, метать предметы разными способами
9. Отбивать мяч о землю не менее 5 раз подряд
10. Строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу
11. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (5м)
12. Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево
13. Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону
14. Придумывать варианты П/И, самостоятельно и творчески выполнять движения

Старший возраст (5-6 лет)

1. Ходить и бегать легко. Ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп
2. Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа
3. Прыгать с высоты 20см на мягкое покрытие
4. Прыгать с высоты 30см в обозначенное место 5. Прыгать в длину с места не менее 80см
6. Прыгать в высоту с разбега не менее 40см
7. Прыгать через короткую и длинную скакалку
8. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9м
9. Метать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4м
10. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой
11. Отбивать мяч на месте не менее 10 раз подряд
12. Отбивать мяч в ходьбе (расстояние 6м)
13. Владеть школой мяча
14. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие
15. Перестраиваться в колонны по 3, по 4
16. Равняться, размыкаться; выполнять повороты направо, налево, кругом

17. Знать И.П, последовательность выполнения ОРУ, понимать их оздоровительное значение
18. Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задания
19. Кататься на самокате
20. Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей
21. Самостоятельно организовывать знакомые П/И, придумывать с помощью взрослых игры на заданные сюжеты

Подготовительная группа (6-7 лет)

1. Выполнять правильно все виды основных движений
2. Прыгать на мягкое покрытие с высоты 40см, мягко приземляться
3. Прыгать в длину с места на расстояние не менее 100см
4. Прыгать в длину с разбега -180см
5. Прыгать в высоту с разбега – не менее 50см
6. Прыгать через короткую скакалку разными способами
7. Перебрасывать набивные мячи (1кг)
8. Бросать предметы в цель из разных И.П, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5м
9. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12м
10. Метать предметы в движущуюся цель
11. Владеть школой мяча
12. Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу
13. Перестраиваться на 2 шеренги после расчета на 1-2ой
14. Выполнять упражнения из разных И.П четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции
15. Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис)

2. Содержательный раздел рабочей программы

2.1. Содержание образовательной работы с детьми

Программа предусматривает:

- последовательное обучение движениям и двигательным действиям:
- правильной, ритмичной, легкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, разным видам метания, лазания, движений с мячами.
- расширение индивидуального двигательного опыта ребенка
- взаимодействие с педагогами и персоналом ДООУ по физическому развитию воспитанников и формированию здорового образа жизни
- взаимодействие с родителями
- педагогическую диагностику достижений детьми планируемых результатов освоения программы по физическому развитию.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются физкультурные занятия, которые состоят из трех частей : вводной, основной и заключительной.

В каждой из них решаются задачи:

Вводная часть	Пробудить у детей интерес к занятию, эмоционально и психологически настроить на него Активизировать внимание, обеспечить постепенную подготовку организма к предстоящей физической нагрузке
Основная часть	Тренировка разных мышечных групп для формирования правильной осанки, обучение новым движениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, воспитание физических и нравственно – волевых качеств, совершенствование всех функций организма ребенка
Заключительная часть	Обеспечить постепенный переход от повышенной мышечной деятельности к спокойному состоянию, приведению пульса к норме.

Продолжительность каждой части занятия увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счет усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения.

Учитывая возрастные особенности детей, для каждого возрастного периода ставятся обучающие задачи:

Возраст	Задачи
2-3 года	<ol style="list-style-type: none">1. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног2. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.3. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).4. Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.
3-4 года	<ol style="list-style-type: none">1. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.2. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед3. Учить принимать правильное И.П в прыжках в длину и высоту с места; в метании предметов.4. Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании.5. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно6. Обучать хвату за перекладину во время лазания.7. Закреплять умение ползать8. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях9. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии10. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и сходиться с него.11. Обучать детей надевать и снимать лыжи, ставить их на место, ходить на лыжах12. Учить быстро реагировать на сигнал и выполнять правила в п/и
4-5 лет	<ol style="list-style-type: none">1. Формировать правильную осанку2. Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног3. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком4. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы5. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево)6. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением7. Учить сочетать отталкивание со взмахом рук в прыжках в длину и высоту с места; при приземлении сохранять равновесие8. Учить прыжкам через короткую скакалку9. Закреплять умение принимать правильное И.П при метании10. Закреплять умение отбивать мяч о землю правой и левой рукой; бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди)11. Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой по кругу12. Учить выполнять построения, соблюдать дистанцию во время передвижения13. Учить выполнять ведущую роль в П/И, осознанно относиться к выполнению правил игры.
5-6 лет	<ol style="list-style-type: none">1. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры2. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий3. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп4. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка; прыгать на мягкое покрытие5. Учить прыгать через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении6. Учить сочетать замах с броском при метании7. Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой8. Учить отбивать мяч правой и левой рукой на месте

	9. Учить вести мяч в ходьбе 10. Учить кататься на двухколесном велосипеде 11. Учить кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой 12. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам 13. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
6-7 лет	1. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге 2. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках в длину и высоту с разбега 3. Добиваться активного движения кисти руки при броске 4. Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по – диагонали 5. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения 6. Учить равняться в колонне, шеренге, кругу 7. Продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию и ориентировку в пространстве 8. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений 9. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать П/И, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения

Содержание тематической рабочей программы по физической культуре представляет перечень упражнений, спортивных и подвижных игр, на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой (см. приложение 1).

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

Образовательная область	Задачи	Содержание
Социально-коммуникативное развитие	<ul style="list-style-type: none"> развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение. 	<ul style="list-style-type: none"> создание педагогических ситуаций морального выбора развитие нравственных качеств поощрение проявления смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и т.д. участие детей в расстановке и уборке физкультурного оборудования и инвентаря знакомство с правилами безопасного поведения на занятиях, в п/и, спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем
Познавательное развитие	<ul style="list-style-type: none"> обогащать знания о движениях, видах спорта, окружающей среде развивать интерес к изучению себя и своих физических качеств - осанка, стопа, рост, движение. формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье о мерах профилактики и охраны здоровья. 	<ul style="list-style-type: none"> игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных; времена года; сезонные изменения в природе; природные явления ; праздники 23 февраля, День победы и т.д.) тематические занятия и досуги активизация мышления детей (порядковый счет, пересчет мячей и др. предметов; закрепление формы предметов; понятия большой – маленький) ориентировка в пространстве (построения, перестроения, лево право и т.д.) просмотр книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом

		образе жизни
Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); • развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх. 	<ul style="list-style-type: none"> • проговаривание действий и названия упражнений • проговаривание считалок, закличек, текстов из подвижных игр • игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек • сюжетные физкультурные занятия и досуги на темы прочитанных сказок, стихов.
Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. • развивать музыкально-ритмические способности детей • научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения. • развивать творческие способности 	<ul style="list-style-type: none"> • ритмическая гимнастика игры и упражнения под музыку • проведение спортивных досугов и праздников под музыкальное сопровождение • развитие артистических способностей детей в подвижных играх имитационного характера • оформление спортивного зала к праздникам, досугам (флажки, рисунки и т.) • использование в досугах и праздниках конкурсов «Дорисуй картинку», «Солдат будущего», «Олимпийские кольца» и т.д. • рисование мелом на асфальте построение конструкций для п/и, эстафет, полосы препятствий (из мягких модулей, спортивного оборудования)

2.2. Система педагогической диагностики достижений детьми планируемых результатов освоения основной адаптированной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников.

Объект пед диагностики	Формы и методы пед диагностики	Периодичность проведения пед диагностики	Длительность проведения пед диагностики	Сроки проведения пед диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области «Физическое развитие»	- наблюдение (ясли, мл.гр) - игровые задания (ср, ст, подг.гр)	2 раза в год	1-2 недели в каждой группе	Сентябрь, май

2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Месяц	Тема	Группа	Формы работы
IX	«Задачи и содержание работы по физическому воспитанию на 2015-2016г»	Все	Родительское собрание
	«Организация дополнительных занятий по физкультуре в д/с, Знакомство с новыми дополнительными Программами»	Ср. гр, ст. р, Подг. гр	Мониторинг родителей
X	«Команда чемпионов» (результаты мониторинга детей)	Ср. гр, ст. гр, подг. гр	Мониторинг родителей
XI	«Мы любим спорт»	Ст, Подг. гр	Информация в родительских уголках
XII	Работа кружка «Маленький Олимпиец»	Ст, подг	Фото-конкурс
	Выбираем секцию	Мл.гр	Информация в родительских уголках
	Создание предпосылок для полноценного физического развития ребенка	Мл.гр, ср.гр, ст.гр, подг гр	Рекомендации в уголках и на сайте

I	Спортивный праздник	Мл.гр, ср.гр, ст.гр, подг гр	Рекомендации в уголках и на сайте
	«Зимние игры и забавы»	Все	Изготовление атрибутов, разучивание стихов, песен
II	«Знай наших» (достижения воспитанников)		Фотоконкурс, Советы на сайте ДОУ
	Формирование навыков правильной осанки		Информация в родительских уголках
III	Двигательная активность в домашних условиях, создание спортивного уголка дома	Все	Консультация на сайте ДОУ
IV	Оборудование участка для проведения спортивных игр на улице (классики, стойки для волейбольной сетки)	Все	Субботник
	В гости просим	Все	День открытых дверей
V	«Результаты ФОР за год. Рекомендации на летний период по совершенствованию двигательных умений»	Все	Родительское собрание
	«Команда чемпионов» (результаты мониторинга детей)	ср.гр, ст.гр, подг.г	Информация в родительских уголках
Совместные физкультурно-оздоровительные мероприятия с семьей			
Занятия детей со взрослыми	-	1 раз в квартал По желанию родителей	
Участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе	Во время подготовки и проведения физкультурных праздников, конкурсов, посещение открытых мероприятий		
Домашние задания родителям	Определяются воспитателем		

2.4. Организация и формы взаимодействия с педагогами и специалистами ДОУ

Примерный план работы по взаимодействию с сотрудниками

Месяц	Тема	Форма работы
Сентябрь	Развитие основных движений и ДА Сформированность представлений о ЗОЖ	Родительское собрание
	Составление индивидуальных образовательных маршрутов МПС	Совместный мониторинг
Октябрь	«Бодрящая гимнастика в ДОУ»	Семинар
Ноябрь	Проведение бодрящей гимнастики молодыми специалистами	Контроль
Январь	Неделя здоровья	Подбор материалов, разучивание игр, стихов, упражнений, изготовление атрибутов
Февраль	Мой веселый, звонкий мяч	Открытое мероприятие для педагогов района
Март	Организация режима двигательной активности	Консультация
Апрель	Игры с мячом для малышей	Мастер-класс
Май	Итоги ФОР за год, планирование на следующий год	Итоговый педсовет

3. Организационный раздел

3.1. Структура реализации образовательной деятельности

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется:

- на специальных физкультурных занятиях
- в игровой деятельности
- в повседневной жизни детей
- в разнообразных формах организации двигательной деятельности.

3.2. Создание развивающей предметно-пространственной среды

Срок	Содержание
Сентябрь	Сделать разметку на площадке для проведения спортивных и подвижных игр во время прогулки
Октябрь	Приобрести материал и сшить игровое пособие «Чудо –парашют»
Ноябрь	Обновление масок для проведения подвижных игр
Декабрь	Приобрести единую форму для участников соревнований «Большие гонки»
Январь	Приобрести гимнастические маты
Февраль	Изготовление атрибутов для проведения досугов и праздников
Март	Обновить картотеку русских народных игр, закличек, потешек. Создать подборку игровых заданий, конкурсов, подвижных игр и музыкальных произведений на тему: «Масленица»
Апрель	Приобрести обручи, изготовить нетрадиционное оборудование для игр и упражнений на улице

3.3. Методическое обеспечение образовательной деятельности

Методические пособия:

1. «Физическая культура в детском саду» Л.И. Пензулаева; «Оздоровительная гимнастика» для детей от 3 – 7 лет Л.И. Пензулаева; «Физкультурные занятия»

С.Ю. Федорова.

Наглядно-дидактические пособия:

1. Из серии «Расскажите детям» (Спорт, Виды спорта)
2. Настольно-печатная игра «Мы – спортсмены»
3. Плакаты «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»
4. Комплексы « Бодрящей гимнастики»
5. Гимнастика для глаз
6. Карточки –схемы «ОРУ»
7. Карточки-схемы «Спортивные игры»
8. Д/И «Отгадай подвижную игру», «Спортивное – не спортивное»

Картотеки:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений на развитие физических качеств
- комплексы дыхательных упражнений
- считалки, загадки, пословицы
- подвижные игры
- игры-эстафеты
- тесты для проведения оценки физической подготовленности детей

Тематическая рабочая программа по физической культуре

I. Гимнастика

Раздел, тема	1 мл группа	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Построения, перестроения	<p>Построения</p> <ul style="list-style-type: none"> -стайкой -врассыпную - в колонну по одному - в колонну парами - в шеренгу и равнение по линии <p>Перестроения</p> <ul style="list-style-type: none"> - в круг по зрительному ориентиру 	<p>Построения</p> <ul style="list-style-type: none"> -в колонну по одному -в шеренгу -в круг <p>Перестроения</p> <ul style="list-style-type: none"> -в колонну по 2 -в рассыпную <p>Размыкание и смыкание обычным шагом</p> <p>Повороты на месте направо, налево переступанием</p>	<p>Построение</p> <ul style="list-style-type: none"> -в колонну по одному -в шеренгу - в круг <p>Перестроение</p> <ul style="list-style-type: none"> -в колонну по 2 -в колонну по три - Равнение по ориентирам - Повороты направо, налево кругом - Размыкание и смыкание 	<p>Построение - в колонну по одному</p> <ul style="list-style-type: none"> - в шеренгу -в круг <p>Перестроение</p> <ul style="list-style-type: none"> - в колонну по 2 - в колонны по 3 - Равнение в затылок в колонне - равнение в шеренге -Размыкание в колонне – на вытянутые руки вперед - Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны - Повороты направо, налево, кругом переступанием - Повороты направо, налево, кругом прыжком 	<p>Построение</p> <ul style="list-style-type: none"> -в колонну по одному - в круг -в шеренгу <p>Перестроение</p> <ul style="list-style-type: none"> - в колонну по 2 - в колонну по 3 - в колонну по 4 - перестроение на ходу - из одного круга в 2-3 - расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две - равнение к шеренге, в колонне, кругу -повороты направо, налево, кругом
Ходьба	<p>Подгруппами и всей группой</p> <ul style="list-style-type: none"> - парами - по кругу, взявшись за руки - с изменением темпа -с переходом на бег и наоборот - с изменением направления - врассыпную (после 2,6лет) - обходя предметы - приставным шагом вперед, в стороны 	<ul style="list-style-type: none"> - обычная - на носках -с высоким подниманием колена -в колонне по одному -в колонне парами В разных направлениях - по прямой -по кругу -змейкой между предметами - врассыпную С выполнением заданий - с остановкой - с приседанием - поворотом 	<ul style="list-style-type: none"> - обычная - на носках - на пятках -на наружных сводах стопы - с высоким подниманием колен - мелким и широким шагом - приставным шагом вправо, влево -в колонне по одному -в колонне парами - ходьба по прямой - по кругу - вдоль границ зала 	<ul style="list-style-type: none"> - обычная -на носках, руки за голову - на пятках - на наружных сторонах стоп - с высоким подниманием бедра - перекатом с пятки на носок - приставным шагом вправо, влево - в колонне по одному - в колонне по 2 - в колонне по три - вдоль стен зала с 	<ul style="list-style-type: none"> - обычная -на носках с разным положением рук -на пятках - на наружных сторонах стоп - с высоким подниманием бедра - широким и мелким шагом - приставным шагом вперед и назад -гимнастическим шагом - перекатом с пятки на носок - в полуприседе

			<ul style="list-style-type: none"> - змейкой - врассыпную С выполнением заданий -присесть -изменить положение рук -Ходьба в чередовании с бегом, прыжками -Ходьба с изменением направления - Ходьба со сменой направляющего 	<ul style="list-style-type: none"> поворотом - с выполнением заданий 	<ul style="list-style-type: none"> - в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную - ходьба в сочетании с другими видами движения
Бег	<ul style="list-style-type: none"> подгруппами и всей группой -в прямом направлении - друг за другом -в колонне по одному —в медленном темпе 3040сек - с изменением темпа - между 2 линиями (шир 25-30см) 	<ul style="list-style-type: none"> - обычный -на носках - с одного края площадки на другой -в колонне по одному В разных направлениях - по прямой -по извилистой дорожке (шир 2550см, длина 5-6м) -по кругу -змейкой - врассыпную -бег с выполнением заданий - бег в медленном темпе 50-60сек -в быстром темпе 10м 	<ul style="list-style-type: none"> - обычный -на носках - с высоким подниманием колена - мелким и широким шагом -в колонне по одному -в колонне по 2 - бег по кругу -змейкой -врассыпную - со сменой ведущего - непрерывный в медленном темпе 1-1,5мин -на 40-60м со средней скоростью - челночный 3x10 -на 20м (5,5-6сек) 	<ul style="list-style-type: none"> - обычный - на носках - с высоким подниманием колена - мелким и широким шагом - в колонне по одному - в колонне по 2 - змейкой - врассыпную - с препятствиями - непрерывный бег 1,52мин в медленном темпе - в среднем темпе 80120м (2-3 раза) чередую с ходьбой -челночный 3x10 - на 20м (5,5 -5сек) - 30м за 8,5-7,5 сек (в конце года) 	<ul style="list-style-type: none"> - обычный - на носках - с высоким подниманием колена - с захлестыванием голени - выбрасывая прямые ноги вперед -мелким и широким шагом - в колонне по 1 - в колонне парами - из разных И.П В разных направлениях - с препятствиями -с заданиями - бег со скакалкой - бег с мячом - по доске, скамейке - в чередовании с ходьбой, прыжками - с изменением темпа - непрерывный бег 2-3мин -бег со средней скоростью на 80-120м (2-4 раза), в чередовании с ходьбой - челночный бег 10x3, 10x5 - 30м за 7,5-6,5 сек
Равновесие	-ходьба по прямой дорожке	- ходьба по прямой	- ходьба между линиями	- ходьба по узкой рейке	Ходьба по скамейке-

	<p>(шир 20см, длина 2-3м) - то же, перешагивая через кубики (10-15см) -ходьба по доске (шир 2025см) - по гимнастической скамейке</p>	<p>дорожке (шириной 15-20см, длина 22,5м) -ходьба по доске, приставляя пятку к носку - по скамейке - ходьба по ребристой доске - перешагивая через предметы - перешагивая через рейки лестницы -ходьба по наклонной доске (высота 3035см) - медленное кружение в обе стороны</p>	<p>(15-10см) -ходьба по линии - ходьба по веревке диаметром1,5-3см - ходьба по доске - ходьба по скамейке -по скамейке, перешагивая через предметы - по скамейке с поворотом на середине - по скамейке с мешочком на голове - по скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны - ходьба по ребристой доске -ходьба и бег по наклонной доске (ширина 15-20см, высота 30-35см) Сохранять равновесие - стоя на носках, руки вверх - стоя на одной ноге, руки на поясе</p>	<p>скамейки - ходьба по веревке диаметром 1,5-3см Ходьба по скамейке - с перешагиванием через набивные мячи - с приседанием на середине - раскладывая и собирая предметы - прокатывая перед собой мяч двумя руками - боком приставным шагом с мешочком на голове Ходьба по наклонной доске – прямо и боком - вверх и вниз на носках - боком приставным шагом</p>	<p>боком приставным шагом - с набивным мешочком на спине - приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки - поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок - с остановкой посередине и перешагивание предмета - с приседанием и поворотом кругом -с перепрыгиванием через веревку, ленту - по узкой рейке скамейки Ходьба по веревке (шир 1,53см) прямо и боком</p>
Прыжки	<p>- на 2-х ногах на месте - слегка продвигаясь вперед -на 2-х ногах через линию - через две линии (1030см) - вверх с касанием предмета (10-15 см выше поднятой руки)</p>	<p>-на двух ногах на месте -с продвижением вперед (2-3м) - из кружка в кружок -вокруг предметов - с высоты 15-20см - вверх с места до предмета -через линию - через 4-6 линий поочередно - через предметы высотой 5см - через 2 линии (шириной 25-30см) с места - в длину с места от 40см</p>	<p>- 20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой (на месте) - прыжки с продвижением (2-3м) -прыжки с поворотом кругом - ноги вместе -ноги врозь -на одной ноге (поочередно) - через линию - через 4 - 5линий (расст 40-50см) - через 2-3 предмета высотой 5-10см поочередно - прыжки с высоты 20-25см</p>	<p>30 – 40 прыжков на месте в чередовании с ходьбой 2-3 раза - прыжки ноги скрестноноги врозь - одна нога вперед – другая назад - прыжки с продвижением вперед на 3-4м - прыжки на одной ноге на месте - прыжки на одной ноге с продвижением Прыжки - с места прямо через 5-6 предметов высотой</p>	<p>Прыжки на двух ногах - на месте по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой - на месте с поворотом кругом - продвигаясь вперед на 5-6 м С зажатым между ног мешочком с песком Прыжки - через 6-8 набивных мячей последовательно - на одной ноге через линию вперед и назад, вправо и влево - на одной ноге через линию (веревку) с</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - в длину с места (от 70см) -прыжка на короткой скакалке 	<ul style="list-style-type: none"> 1520см поочередно - боком через 5-6 предметов высотой 15-20см - вверх на мягкое покрытие высотой 20см - с высоты 30см в обозначенное место - в длину с места (80см) - в длину с разбега (100см) - в высоту с разбега (3040см) Прыжки через короткую скакалку - вращая ее вперед и назад Прыжки через длинную скакалку - неподвижную - качающуюся 	<ul style="list-style-type: none"> продвижением - вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие с разбега (высота 40см) - с высоты 40см - в длину с места (100см) - в длину с разбега (180190см) - вверх с места, доставая предмет на 25-30см выше поднятой руки ребенка - с разбега (не менее 50см) Прыжки через короткую скакалку: - на 2 ногах - с ноги на ногу - через большой обруч, как через скакалку Прыжки через длинную скакалку: - по одному - парами Подпрыгивание - на двух ногах, стоя на скамейке - на двух ногах, продвигаясь вперед по скамейке -прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности
Бросание, метание, ловля	Катание мяча двумя и одной рукой - воспитателю - друг другу -под дугу -стоя и сидя (с расст 50100см) Бросание мяча -вперед двумя руками снизу -от груди - из-за головы -через шнур (на	Катание мяча - друг другу - между предметами - в воротики 50-60см Метание -вдаль 1 рукой от 2,55м - в горизонтальную цель	Катание - прокатывание друг другу мячей - прокатывание друг другу обручей между предметами Бросание мяча - друг другу снизу - друг другу из-за головы и ловля	Бросание мяча - вверх, о землю и ловля его двумя руками (10раз подряд) - одной рукой (левой, правой) не менее 4-6 раз - вверх и ловля его с хлопком	Перебрасывание мяча друг другу - снизу - из-за головы (расст 3-4м) - из положения сидя ноги скрестно - через сетку Бросание мяча: - вверх, о землю и ловля двумя

	<p>уровне груди реб-ка) с расстояния 1-1,5м Метание - вдаль правой и левой рукой - в горизонтальную цель с расст 1м</p>	<p>двумя руками снизу (расст 1,5-2м) - в горизонт цель двумя руками от груди - в горизонт цель одной рукой с расст 1,5-2м - в вертикальную цель (центр мишени 1,2м) с расстояния 1 – 1,5м Ловля мяча - от воспитателя с расст 70-100м -бросание мяча вверх, вниз, о пол и ловля его (2-3 раза подряд)</p>	<p>(на расст 1,5м) - перебрасывание мяча двумя руками из-за головы через препятствие (с расст 2м) - вверх, о землю и ловля двумя руками (3-4 раза подряд) - отбивание мяча о землю от 5 раз Метание - вдаль (от 3,5-6,5м) - в горизонтальную цель (расст 2-2,5м) - в вертикальную цель с расст 1,5 -2м (высота мишени 1,5м)</p>	<p>Перебрасывание мяча - из одной руки в другую - др др из разных И.П и построений - перебрасывание др др различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли) Отбивание мяча - на месте - с продвижением вперед (5-6м) Прокатывание набивных мячей (1кг) Метание - в даль (5-9м) -в горизонтальную цель с расст 3-4м - в вертикальную цель (центр мишени 1м) с расст 3-4м</p>	<p>руками (не менее20раз) - бросание мяча вверх о землю и ловля его 1 рукой (10раз) - подбрасывание и ловля мяча с хлопками, с поворотами -отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте - отбивание мяча одной рукой в движении - ведение мяча в разных направлениях Метание - вдаль правой и левой рукой (6-12м) - в цель из разных И.П (стоя, сидя, стоя на коленях) - в горизонтальную цель с расст 4-5м - в вертикальную цель с расст 4-5м - в движущуюся цель</p>
<p>Ползание, лазание</p>	<p>Ползание - по прямой на четвереньках (3-4м) - по доске, лежащей на полу - по наклонной доске, приподнятой на 20-30см - по скамейке Подлезание - под воротца(40-30см) - перелезание через бревно Лазание - по лесенке -стремянке -по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5м) удобным способом</p>	<p>Ползание -на четвереньках по прямой (6м) -между предметами Подлезание -под препятствие (50см), не касаясь руками пола -пролезание в обруч - перелезание через бревно Лазание -по лесенкестремянке -гимнастической стенке (1,5м высота)</p>	<p>Ползание -на четвереньках по прямой (10м) - между предметами - по горизонтальной доске - по наклонной доске - по скамейке - по скамейке на животе, подтягиваясь руками - на четвереньках, опираясь на стопы и ладони Подлезание -под веревку - под дугу (50см) правым и левым боком вперед - пролезание в обруч - перелезание через бревно -перелезание через</p>	<p>Ползание -на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом - на четвереньках, толкая мяч головой (расст 3-4м) - по скамейке, опираясь на предплечья и колени - по скамейке на животе, подтягиваясь руками Перелезание - через препятствия - через несколько предметов подряд Пролезание</p>	<p>Ползание - на четвереньках по скамейке (бревну) - на животе по скамейке, подтягиваясь руками - на спине по скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами Пролезание - в обруч разными способами - под дугу (50-35см) - под скамейку (50-35см) Лазание - по стенке с изменением темпа -с перекрестными</p>

			гимнастическую скамейку - перелезание по гимн стенке с пролета на пролет вправо и влево	в обруч разными способами Лазание по стенке высотой 2,5м - с изменением темпа - перелезание с одного пролета на другой - пролезание между рейками	движениями рук и ног - с одноименными движениями рук и ног - перелезание с пролета на пролет по диагонали
ОРУ					
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	1.Поднимать руки: Вперед, вверх, в стороны 2.Скрещивать руки перед грудью и разводить в стороны 3.Отводить руки назад, за спину 4. Сгибать и разгибать руки 5.Хлопать руками: -перед собой -над головой 6.Размахивать руками - вперед-назад, вниз- вверх	1.Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно) 2. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (поочередно) 3.Перекладывать предмет из одной руки в другую перед собой, за спиной, за головой. 4.Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. 5.Вытягивать руки - вперед - в стороны - поворачивать ладонями вверх -поднимать и опускать кисти - шевелить пальцами	1.Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) 2.Отводить руки за спину из положений: -руки вниз - руки на поясе -руки перед грудью 3.Размахивать руками вперед-назад 4.Выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях 5.Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать 6. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула(к стенке) 7. Поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи 8.Сжимать, разжимать кисти рук 9.Вращать кисти рук из И.П руки вперед, в стороны	1.Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью 2.Поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. 3.Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами вперед-вверх (кисти повернуты тыльной стороной внутри) 4.Поднимать руки вверх назад (попеременно, одновременно) 5.Поднимать и опускать кисти 6. Сжимать и разжимать пальцы	1.Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, -вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь) -отставляя ногу назад на носок - прижимаясь к стенке 2. Поднимать руки вверх из положения руки к плечам. 3. Поднимать и опускать плечи 4.Энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки) вперед, в стороны 5.Отводить локти назад (рывки 2-3раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью 6. Выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч) 7. Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси -на предплечье -на кисти

					<p>руки перед собой и сбоку</p> <p>8. Вращать кистями рук</p> <p>9. Разводить и сводить пальцы</p> <p>10. Поочередно соединять все пальцы с большим.</p>
<p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног</p>	<p>1. Ходить на месте</p> <p>2. Из И.П. стоя, сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой)</p> <p>3. Приседать, держась за опору</p> <p>4. Потягиваться, поднимаясь на носки</p> <p>5. Выставлять ногу вперед на пятку</p> <p>6. Сидя, шевелить пальцами ног.</p>	<p>1. Подниматься на носки</p> <p>2. Поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону</p> <p>3. Приседать, держась за опору и без нее.</p> <p>4. Приседать, вынося руки вперед</p> <p>5. Приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову.</p> <p>6. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях.</p> <p>7. Сидя, захватывать пальцами ног мешочек с песком.</p> <p>8. Ходить по палке, валику (диаметр-68см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.</p>	<p>1. Подниматься на носки</p> <p>2. Поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок</p> <p>3. Выполнять притопы</p> <p>4. Полуприседания (4-5 раз подряд)</p> <p>5. Приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны</p> <p>6. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене</p> <p>7. Ходить по палке (канату) опираясь носками о пол, пятками о палку (канат)</p> <p>8. Захватывать и переключать предметы с места на место стопами ног.</p>	<p>1. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола</p> <p>2. Приседать (с каждым разом все ниже) поднимая руки вперед, вверх, за спину</p> <p>3. Поднимать прямые ноги вперед (махом)</p> <p>4. Выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх)</p> <p>5. Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их</p> <p>6. Переключать, передвигать предметы пальцами ног с места на место</p> <p>7. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).</p>	<p>1. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать. Держа руки за головой</p> <p>2. Поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь)</p> <p>3. Приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь</p> <p>4. Выполнять выпад вперед, в сторону</p> <p>5. Касаться носком, выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной)</p> <p>6. Свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору</p> <p>7. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.</p>
<p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника</p>	<p>1. Поворот вправо-влево, передавая предмет рядом стоящему</p> <p>2. Наклоны: -вперед -в стороны</p>	<p>1. Передача мяча друг другу над головой : - вперед-назад -с поворотом в стороны (вправо влево)</p>	<p>1. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны</p> <p>2. Наклоняться вперед,</p>	<p>1. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и</p>	<p>1. Опускать и поворачивать голову в стороны</p> <p>2. Поворачивать туловище в стороны,</p>

	<p>3.Сидя на полу поочередно сгибать и разгибать ноги 4.Лежа на спине поднимать и опускать ноги 5.Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься</p>	<p>2.И.П сидя: - повернуться, положить предмет позади себя, повернуться и взять его -наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватить колени руками. 3.И.П лежа на спине: - поочередно поднимать и опускать ноги - «Велосипед» 4. И.П лежа на животе: - сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе) - «Бревнышко» 5.»Самолет»</p>	<p>касясь пальцами рук носков ног 3.Наклоняться,выполняя задание: класть и брать предметы из разных И.П (ноги вместе, ноги врозь) 4.Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. 5. Прокатывать мяч вокруг себя из И,П (сидя и стоя на коленях) 6.Переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой 7.Сидя приподнимать обе ноги над полом 8.Поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из И.П лежа на спине, сидя 9.Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет 10. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе</p>	<p>пятками. 2.Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. 3.Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса 4.Наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола 5.Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки 6. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. 7.Поочередно отводить ноги в стороны из упора присев 8. Двигать ногами, скрещивая их из И.П лежа на спине 9.Подтягивать голову и ногу к груди 10.Подтягиваться на руках на гимнастической скамейке</p>	<p>поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам - наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны 3. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки) и удерживать их в таком положении . 4.Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. 5.Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться 6.Прогибаться, лежа на животе. 7.Из положения лежа на спине, поднимать обе ноги, стараясь коснуться лежащего за головой предмета . 8.Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол) 9. Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене 10. Стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.</p>
--	--	---	---	---	--

II. Игры

Раздел, тема	1 мл группа	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
--------------	-------------	----------------	----------------	----------------	-------------------------

Подвижные игры

- с ходьбой и бегом	«Догони мяч», «По тропинке», «Через Ручеек», «Кто тише» «Перешагни через палку» «Догоните меня», «Воробушки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».	«Бегите ко мне» «Птички и птенчики» «Мыши и кот» «Бегите к флажку» «Найди свой цвет» «Трамвай», «Поезд» «Лохматый пес» «Птички в гнездышках»	«Цветные автомобили» «У медведя во бору» «Птички и кошка» «Найди себе пару» «Лошадки» «Позвони в колокольчик» «Бездомный заяц» «Ловишки»	«Уголки» «Парный бег» «Мышеловка» «Мы веселые ребята» «Гуси – лебеди» «Сделай фигуру» «Караси и щука» «Перебежки» «Хитрая лиса» «Встречные перебежки» «Пустое место»	«Быстро возьми, быстро положи» «Перемени предмет» «Ловишка с лентой» «Совушка» «Чье звено скорее соберется» «Кто скорее докатит обруч до флажка» «Жмурки» «Два Мороза» «Догони свою пару» «Краски», «Горелки» «Коршун и наседка»
- с ползанием, лазанием	«Доползи до погремушки», «В воротца» «Не наступи на линию», «Будь осторожен», «Обезьянки»	«Наседка и цыплята» «Мыши в кладовой» «Кролики» «Куры в огороде»	«Пастух и стадо» «Перелет птиц» «Котята и щенята»	«Кто быстрее до флажка» «Медведь и пчелы» «Пожарные на учениях»	«Ловля обезьян»
- с бросанием и ловлей мяча	«Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься вернее»	«Кто дальше бросит мешочек» «Попади в круг» «Сбей кеглю» «Береги предмет»	«Подбрось, поймай» «Сбей кеглю» «Перебрось мяч»	«Охотники и утки» «Брось флажок» «Попади в обруч» «Сбей кеглю» «Мяч водящему» «Серсо» «Школа мяча»	«Кого назвали, тот ловит мяч» «Стоп» «Кто самый меткий» «Охотники и утки» «Ловишка с мячом»
-с подпрыгиванием	«Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек»	«По ровненькой дорожке» «Поймай комара» «Воробушки и кот» «С кочки на кочку»	«Зайцы и волк» «Лиса в курятнике» «Зайка серый умывается»	«Не оставайся на земле» «Кто лучше прыгнет» «Удочка» «С кочки на кочку» «Кто сделает меньше прыжков» «Классы»	«Лягушки и цапля» «Не попадись» «Волк во рву»
- на ориентировку в пространстве	«Где звенит?» «Найди флажок»	«Найди свое место» «Угадай, кто где кричит» «Найди, что спрятано»	«Найди где спрятано» «Найди и промолчи» «Кто ушел» «Прятки»	-	-
Игры –эстафеты	-	-	-	«Эстафета парами» «Пронеси мяч, не задев кегли» «Забрось мяч в кольцо» «Дорожка препятствий» «Кто быстрее»	«Веселые соревнования» «Дорожка препятствий» «Чья команда забросит в корзину больше мячей»
Народные игры	-	-	«У медведя во бору»	«Гори, гори ясно»	«Гори, гори ясно» «Лапта»

Движения под музыку	«Поезд» «Заинька» «Флажок»	Ритмическая гимнастика	Ритмическая гимнастика	Ритмическая гимнастика	Ритмическая гимнастика
Спортивные упражнения					
Катание на санках	-	- катать друг друга -кататься с невысокой горки	- скатывание с горки на санках - подниматься с санками в гору –тормозить при спуске	- катать друг друга -кататься с горки по двое – выполнять повороты при спуске.	- поднимать заранее положенный предмет во время спуска с горы Выполнять игровые задания -проехать в воротца -попасть снежком в цель –сделать поворот Участвовать в играх – эстафетах с санками
Скольжение	-	-скользить по дорожке с поддержкой взрослого	- скользить по дорожке самостоятельно	- скользить по дорожке с разбега - скользить с разбега, приседая и вставая во время скольжения	Скользить с разбега по ледяной дорожке - стоя -присев - на одной ноге - с поворотом Скользить с невысокой горки
Ходьба на лыжах	-	Ходить по ровной лыжне -ступающим шагом - скользящим шагом Делать повороты на лыжах переступанием	- передвигаться по лыжне скользящим шагом -повороты на месте направо- налево переступанием - подниматься на склон полу елочкой - проходить на лыжах 500м	- ходить скользящим шагом - выполнять повороты на месте -выполнять повороты в движении - подниматься на горку лесенкой - спускаться с горки в низкой стойке -проходить на лыжах в медленном темпе 1-2км Игры: «Кто первый повернется», «Слалом», «Подними», «Догонялки»	- идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину - ходить переменным шагом с палками - проходить на лыжах 600м в среднем темпе - проходить 203км в медленном темпе - выполнять повороты переступанием - подниматься на горку лесенкой, елочкой - спускаться с горки в низкой и высокой стойке Играть в игры: «Шире шаг»,