ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 77
Приморского района

Протокол № 1от 31.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБДОУ детский сад №77
Приморского района
№ 34 от 31.08.2022г.

_____ Н.Г.Петрова

Рабочая программа инструктора физической культуры для детей средней группы с 4 до 5 лет

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 77 комбинированного вида Приморского района Санкт-Петербурга

Инструктор по физической культуре
Николаева Татьяна Петровна

высшая квалификационная категория

Санкт-Петербург
2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	**Целевой раздел**	3
1.1.	Пояснительная записка	3
	Обязательная часть программы Цели и задачи реализации Программы	4
	Принципы и подходы к формированию Программы	4
	Характеристики особенностей развития детей средней группы	5
	Основания разработки рабочей программы	8
	Сроки реализации рабочей программы	8
	Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений	
1.2	Планируемые результаты	8
II.	**Содержательный раздел**	11
	Обязательная часть	
2.1.	Содержание образовательной работы с детьми 4-5 лет по образовательной области «Физическое развитие»	11
2.2.	Календарно-тематическое планирование образовательной работы с детьми 4-5 лет по образовательной области «Физическое развитие»	16
2.3.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с детьми от 4 до 5 лет	17
2.4.	Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной программы дошкольного образования	20
2.5.	Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников 4-5 лет	21
2.6.	Планирование взаимодействия с воспитателями и специалистами	22
	Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений	
2.7	Выбор и реализация парциальных программ и форм организации работы с детьми	23
2.8	Сложившиеся традиции группы	23
III.	**Организационный раздел**	25
	Обязательная часть	
3.1.	Распорядок пребывания воспитанников (режимы дня)	26
3.2	Режим двигательной активности воспитанников средней группы	27
	Часть рабочей программы, формируемая участниками образовательных отношений	
3.3	Описание материально-технического обеспечения	27
3.4	Методическое обеспечение образовательной деятельности	30
	Приложение № 1. Календарно-тематическое планирование	31
	Приложение № 2 Авторские разработки	

I.Целевой раздел рабочей программы

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа средней группы ГБДОУ д/с № 77 Приморского района разработана в соответствии с нормативными документами:
-Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
-Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);
- О внесении изменения в постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-10» Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID- 19) от 02.12.2020г;
- Постановление «Об установлении санитарных правил С.П.2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020г.;
- Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021г.
- Примерная основная образовательная программа дошкольного образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20.05.2015г. № 2/15);
- Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 77 Приморского района Санкт-Петербурга;
- Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы». Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. (М, 2014)
Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации. Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования для детей дошкольного возраста от 4 до 5 лет.

Обязательная часть

1.2 Цели реализации Программы:

-реализация содержания основной образовательной программы дошкольного образования в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования
-создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности
-создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей
-создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Основная цель физического воспитания — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации. Физическое развитие лежит в основе организации всей жизни детей и в семье, и в дошкольном учреждении. Это касается предметной и социальной среды, всех видов детской деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников. В режиме должны быть предусмотрены занятия физкультурой, игры и развлечения на воздухе, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия.

Задачи реализации Программы:

-охрана и укрепление психического и физического здоровья детей, их эмоционального благополучия;

- создание благоприятных условий развития детей от 4 до 5 лет в соответствии с их возрастными особенностями и склонностями, развития способностей, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

- формирование общей культуры личности детей, ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;

-повышение компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Основная задача физического воспитания — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

1.3 Принципы и подходы к формированию рабочей Программы:

Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств. Рабочая программа:

-соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

-соответствует культурно-историческим, деятельностным и личностным подходам к проблеме развития детей дошкольного возраста;

-сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;

-обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих задач воспитательно-образовательного процесса, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;

-строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми (основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра);

-основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса, принципах целостности и интеграции дошкольного образования;

-предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного; учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;

- направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

1.4 Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей (группы)

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

Значительное развитие получает изобразительная деятельность. Рисунок становится предметным и детализированным. Графическое изображение человека характеризуется наличием туловища, глаз, рта, носа, волос, иногда одежды и ее деталей. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т.д.

Усложняется конструирование. Постройки могут включать 5-6 деталей. Формируются навыки конструирования по собственному замыслу, а также планирование последовательности действий.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

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

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

Начинает развиваться образное мышление. Дети способны использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа.

Для детей этого возраста особенно характерны известные феномены Ж. Пиаже: сохранение количества, объема и величины. Например, если им предъявить три черных кружка из бумаги и семь белых кружков из бумаги и спросить: «Каких кружков больше — черных или белых?», большинство ответят, что белых больше. Но если спросить: «Каких больше — белых или бумажных?», ответ будет таким же — больше белых.

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

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы.

Развивается грамматическая сторона речи. Дошкольники занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении с взрослым становится внеситуативной.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

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

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

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками; дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

Особенности физического воспитания и развития детей 4-5 лет

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё 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. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

Продолжительность каждой части занятия увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счёт усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Детей следует привлекать к подготовке и раздаче инвентаря и его уборке после занятия.

Поговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, воспитатель тем самым помогает детям лучше осознать задание. Поощрение, поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах. При обучении основным видам движений применяются игровые приёмы.

1.5 Основания разработки рабочей программы (документы и программно - методические материалы)

- Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26 с изменениями и дополнениями от 27.08.2015 г).

- Примерная основная образовательная программа дошкольного образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20.05.2015г. № 2/15), Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования".

1.6 Срок реализации рабочей программы

2022-20223учебный год (сентябрь 2022– август 2023 года)

1.7 Планируемые результаты освоения программы

Реализация образовательных целей и задач рабочей программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные (ключевые) характеристики развития личности ребенка.

Основные (ключевые) характеристики развития личности представлены в виде характеристик возможных достижений воспитанников на этапе завершения дошкольного образования и являются определенным отражением
образовательных воздействий при реализации образовательной области

- «Физическое развитие»

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием
для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей.
Освоение ОП ДО не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

1.8 Педагогическая диагностика (мониторинг) индивидуального развития детей

Позволяет оценить динамику достижений в развитии ребенка на протяжении всего раннего и дошкольного возраста.
Результаты ***педагогической диагностики (мониторинга)*** используются исключительно для решения следующих образовательных задач:
1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
2) оптимизации работы с группой детей.

Педагог в ходе своей работы выстраивает индивидуальную траекторию развития каждого ребенка.

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей.

Оценка индивидуального развития дошкольников проводится в ходе наблюдений за

активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для оценки индивидуального развития дошкольников — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержания контакта;

игровой деятельности;

познавательной деятельности (как идет развитие детских способностей, познавательной активности);

художественной деятельности;

физического развития.

Результаты оценки индивидуального развития дошкольников могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности педагоги создают диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей программы для детей средней группы с 4 до 5 лет

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в контексте образовательной области: "Физическое развитие".	Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели	Сентябрь Май

К концу года дети могут:

Выполнять порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении); общеразвивающие упражнения; исходные положения;

одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук; темп (медленный, средний, быстрый). Основные движения: в беге — активный толчок и вынос маховой ноги; в прыжках — энергичный толчок и мах руками вперед-вверх; в метании — исходное положение, замах; в лазании — чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подвижные игры: правила; функции водящего. Спортивные упражнения: в ходьбе на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору; в плавании — погружение в воду, попеременные движения ног, игры в воде. Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; ритм и темп движений;

элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:

— самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;

— сохранять исходное положение;

— четко выполнять повороты в стороны;

— выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);

— сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);

— сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;

— энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;

— ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;

— принимать исходное положение при метании; ползать разными способами;

— подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м;

— с разбега скользить по ледяным дорожкам;

— погружаться в воду с головой;

— выполнять 3—4 попеременных движения ногами вверх-вниз, сидя в воде;

— двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.

Для успешного освоения детьми образовательной области «Физическая культура» воспитатель организует совместную деятельность с ребенком и самостоятельную двигательную деятельность детей. Благодаря этому дети постепенно осваивают конкретное доступное и полезное для развития содержание перечисленных ниже физических упражнений.

1.9 Парциальные программы и технологии:

- Технология «Этнокалендарь Санкт- Петербурга», входящий в перечень основных мероприятий Программы Правительства Санкт- Петербурга «Толерантность»

Парциальные программы и технологии	Планируемые результаты
Технология «Этнокалендарь Санкт- Петербурга», входящий в перечень основных мероприятий Программы Правительства Санкт-Петербурга «Толерантность»	Формирование представлений о разнообразии культурных традиций народов различных этнических культур, формирование интереса к национальным культурным традициям, знакомство с историей страны, города. Владение знаками, символами языка и культуры, формирование способов и средств познавательной деятельности.

II.Содержательный раздел рабочей программы

2.1. Обязательная часть рабочей программы «Физическое развитие»

В области физического развития ребенка основными ***задачами образовательной деятельности*** являются создание условий для:

– становления у детей ценностей здорового образа жизни;

– развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;

– приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;

–формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни

Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». **Народные игры.** «У медведя во бору» и др.

2.2 Календарно-тематическое планирование образовательной работы с детьми 4-5 лет по образовательной области «Физическое развитие»

Приложение №1

2.3 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с детьми с 4 до 5 лет

№	Виды образовательной деятельности	Особенности организации	Формы
1. Совместно-партнерская деятельность			
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно в физкультурном или музыкальном зале.	- групповые
1.2	Развивающая игровая деятельность	В помещении и на свежем воздухе	- групповые
1.3	Подвижные игры	В помещении и на свежем воздухе	- групповые -подгрупповые -индивидуальные
1.4	Спортивные игры и упражнения	В помещении и на свежем воздухе	- групповые -подгрупповые -индивидуальные
1.5	Физкультминутки и динамические паузы	Ежедневно в группе	- групповые
1.6	Игровые беседы с элементами движений		- групповые
1.4	Совместная дополнительная образовательная деятельность	2раза в неделю	- групповые -подгрупповые -индивидуальные
2.Непрерывная образовательная деятельность в режиме дня			
2.1	НОД по физическому развитию	2 раза в неделю в физкультурном зале 1 раз в неделю в бассейне	- групповы - подгрупповые
3. Физкультурные мероприятия			
3.1	Праздники	2 раза в год	- групповые
3.2	Досуги и развлечения	1 раз в месяц	-групповые

Методы обучения детей - это система последовательных взаимосвязанных способов работы педагога и обучаемых детей, которые направлены на достижение дидактических задач. Выбор метода в рамках настоящей образовательной Программы будет зависеть от цели и содержания предстоящего взаимодействия с детьми:

1. Наглядные методы:

а) наблюдение - умение всматриваться в явления окружающего мира, выделяя в них основные,

замечать изменения, устанавливать причину, делать выводы;

б) демонстрация - дает ребенку наглядный образ знакомых и незнакомых предметов;

2. Практические методы:

а) упражнение - многократное повторение умственных и практических действий заданного содержания;
б) опыты и экспериментирование - направлены на помощь в приобретении знаний о том или ином предмете;
в) моделирование - наглядно-практический метод (глобус, карта, план участка и др.);
3. Игровые методы и приемы:
а) дидактическая игра - совершенствование и закрепление знаний, усвоение новых знаний и умений разного содержания;
б) воображаемая ситуация в развернутом виде - для усвоения тех или иных знаний («Магазин цветов» - знания о растениях, развитие речи и т.д.);
4. Словесные методы:
а) рассказ педагога - изучение учебного материала;
б) беседа (общение) - когда у детей есть знания о предмете;
в) чтение художественной литературы - источник знаний об окружающем мире, воспитывает чувства, развивает мышление, воображение, память.

Вариативное развивающее образование, ориентированное на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослыми и более опытными сверстниками.

Характер взаимодействия детей с взрослыми: уважение к личности ребенка, учет его индивидуальных потребностей и возможностей, признание его полноценным участником образовательных отношений, поддержка положительной самооценки ребенка, уверенность в собственных возможностях и способностях.

Роль педагога в организации психолого-педагогических условий
Обеспечение эмоционального благополучия ребенка

Обеспечение эмоционального благополучия ребенка достигается за счет уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональному состоянию, поддержки его чувства собственного достоинства. В дошкольном учреждении педагоги должны создать атмосферу принятия, в которой каждый ребенок чувствует, что его ценят и принимают таким, какой он есть; могут выслушать его и понять.
Для обеспечения в группе эмоционального благополучия педагог должен:
- общаться с детьми доброжелательно, без обвинений и угроз;
-внимательно выслушивать детей, показывать, что понимает их чувства, помогать делиться своими переживаниями и мыслями;
- помогать детям обнаружить конструктивные варианты поведения;
-создавать ситуации, в которых дети при помощи разных культурных средств (игра, рисунок, движение и т. д.) могут выразить свое отношение к личностно-значимым для них событиям и явлениям, в том числе происходящим в детском саду;
-обеспечивать в течение дня чередование ситуаций, в которых дети играют вместе и могут при желании побыть в одиночестве или в небольшой группе детей.

Формирование доброжелательных, внимательных отношений

Воспитание у детей доброжелательного и внимательного отношения к людям возможно только в том случае, если педагог сам относится к детям доброжелательно и внимательно, помогает конструктивно разрешать возникающие конфликты.

Для формирования у детей доброжелательного отношения к людям педагог:
- устанавливает понятные для детей правила взаимодействия

Образовательные ориентиры организации образовательного пространства:

-обеспечение эмоционального благополучия детей;
-создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
-развитие детской самостоятельности;
-развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

Для реализации этих целей педагогам рекомендуется:

-проявлять уважение к личности ребенка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;
-создавать условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии к другим людям;
-обсуждать совместно с детьми возникающие конфликты, помогать решать их, вырабатывать общие правила, учить проявлять уважение друг к другу;
-обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов Организации, и включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

2.4 Система педагогической диагностики. Педагогическая диагностика (мониторинг) индивидуального развития детей

Позволяет оценить динамику достижений в развитии ребенка на протяжении всего раннего и дошкольного возраста.

Результаты ***педагогической диагностики (мониторинга)*** используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
2) оптимизации работы с группой детей.

Педагог в ходе своей работы выстраивает индивидуальную траекторию развития каждого ребенка.

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей.

Оценка индивидуального развития дошкольников проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для оценки индивидуального развития дошкольников — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

- коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержания контакта;
- игровой деятельности;

• познавательной деятельности (как идет развитие детских способностей, познавательной активности);
• художественной деятельности;
• физического развития.

Результаты оценки индивидуального развития дошкольников могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
2) оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности педагоги создают диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей программы для детей средней группы с 4 до 5 лет

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	**Формы и методы педагогической диагностики**	**Периодичность проведения педагогической диагностики**	**Длительность проведения педагогической диагностики**	**Сроки проведения педагогической диагностики**
Индивидуальные достижения детей в контексте образовательной области: Физическое развитие".	-Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели	Сентябрь Май

2.5 Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников 4-5 лет

месяц	Темы	Формы работы
IX-2022 г.	«Гигиенические требования к одежде ребёнка»	Информационно-наглядная агитация: -подготовка информационных материалов к родительским собраниям, праздникам и по текущим вопросам; -рекомендации специалистов по музыкальному, физическому, развитию детей). Выступления на родительском собрании
X-2022 г.	«Труд осенью»	Субботник
XI-2022 г.	«Двигательные предпочтения детей» «День матери»	Рекомендации «Играем дома» Тематический день «День матери»
XII-2022 г.	«Игры детей в зимний период» «Зимние забавы»	Информационное оснащение родительских уголков по заданной теме (памятки, папки-передвижки) Новогодний праздник
I-2023 г.	«Мы любим зимний спорт»	Информационное оснащение родительских уголков по заданной теме (памятки, папки-передвижки) Родительское собрание
II-2023 г.	«День защитника Отечества»	Развлечение «Мы ловкие, сильные, умелые!»
III-2023г.	«Масленица»	Праздник Совместные народные игры с ребёнком.
IV-2023 г.	«Организация НОД с детьми	Открытые физкультурные занятия Субботник
V-2023 г.	«Игровая деятельность с детьми старшего дошкольного возраста»	Информационное оснащение родительских уголков по заданной теме (памятки, папки-передвижки) Родительское собрание
VI-2023 г.	«Безопасное лето» «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»	Совместные мероприятия с детьми по ПДД Летний спортивный праздник

2.6. Планирование взаимодействия с воспитателями и специалистами

месяц	Мероприятия	С кем проводятся
IX-2022 г.	Физическое состояние детей, определение групп здоровья Подбор упражнений для утренней гимнастики	Старшая медсестра Воспитатели
X-2022г.	Подведение итогов диагностики Организация уголков физкультурной деятельности	Воспитатели
XI-2022 г.	Особенности проведения и подбор упражнений бодрящей гимнастики	Воспитатели
XII-2022 г.	Оформление зала и участие в новогоднем празднике	Муз.руководитель Воспитатели
I-2023 г.	Двигательная активность детей на прогулке - консультация	Воспитатели
II-2023 г.	Вечер досуга «Мы сильные, ловкие, смелые»	Воспитатели
III-2023 г.	Праздник «Масленица» Народные игры(младший возраст) -картотека	Муз.руководитель, инструктор по плаванию
IV-2023 г.	«Весёлые старты» посвященные дню космонавтики	Муз.руководитель, инструктор по плаванию
V-2023 г.	«Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в 2018-2019 уч. году»	Педсовет
VI-2023 г.	Совместные мероприятия с детьми по ПДД Летний праздник	Воспитатели, музыкальный руководитель

Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений

2.7. Выбор и реализация парциальных программ и форм организации работы с детьми

Парциальные программы и технологии	Цель	Задачи	Образовательная область
Технология Этнокалендарь Санкт-Петербурга», входящий в перечень основных мероприятий Программы Правительства Санкт-Петербурга «Толерантность». «Этнокалендарь Санкт-Петербурга» для детских дошкольных учреждений	Формировать представления о единстве народов в разнообразии культурных традиций народов различных этнических культур.	Воспитание патриота и гражданина своей страны, представителя своего народа и носителя этнических, фольклорных традиций.	Познавательное развитие

2.8. Сложившиеся традиции группы

Под традициями обычно понимают систему повторяющихся символических мероприятий.

Термин «традиции в образовательной системе» рассматривается как совокупность педагогических средств и понятий, применяемых в практике обучения, воспитания, образования, педагогические ценности, а также обычаи, обряды, ритуалы и церемонии. Посредством традиций осуществляется передача устойчивых знаний, умений и навыков и компетенций, элементов социального опыта от поколения к поколению, от одной социальной группы к другой, от группы к индивиду.

Освоение ребёнком культурного наследия, социальных ролей, правил, моральноэтических норм, формирования навыка быть готовым к поиску решений в неопределенных условиях эффективнее происходит во взаимодействии взрослых и детей при подготовке и во время проведения традиционных мероприятий.

Примерный перечень событий, праздников и мероприятий

Месяц	Название праздника	Возрастная группа	Категория участников
Сентябрь	День знаний. Моя малая родина.	Все возрастные группы	Дети, педагоги
Октябрь	Осенины.	Все возрастные группы	Дети, педагоги, родители
Ноябрь	День матери.	Все возрастные группы	Дети, педагоги, родители
Декабрь	Подготовка к Новому году. Новый год.	Все возрастные группы	Дети, педагоги, родители
Январь	День снятия блокады Ленинграда.	Старшие группы	Дети, педагоги
Февраль	День защитника Отечества.	Все возрастные группы	Дети, педагоги, родители
Март	Весенние праздники. .	Все возрастные группы	Дети, педагоги
Апрель	День смеха. День космонавтики.	Все возрастные группы	Дети, педагоги
Май	День Победы. Полевая кухня. Выпускные праздники в детском саду.	Старший возраст Старший возраст	Дети, педагоги, родители Дети, педагоги, родители
Июнь	Международный день защиты детей.	Все возрастные группы	Дети, педагоги
Июль	День семьи, любви и верности.	Старший возраст	Дети, педагоги, родители

III. Организационный раздел рабочей программы

Обязательная часть рабочей программы

3.1. Распорядок пребывания воспитанников (режимы дня)

РЕЖИМ ДНЯ
в средней группе

№	Режимные моменты	Средняя группа (от 4 до 5)
1.	Утренний прием, осмотр детей, индивидуальное общение, игры.	07.00 – 08.15
2.	Утренняя гимнастика	0815 – 08.25
3.	Подготовка к завтраку, завтрак	08.25 – 08.55
4.	Предметная, самостоятельная деятельность, подготовка к образовательной деятельности	08.55 – 09.00
5.	Организованная образовательная деятельность	09.00 - 09.20 09.30 - 09.50
6.	Совместная игровая деятельность, подготовка ко второму завтраку, 2-й завтрак	09.50 - 10.05 10.05 – 10.15
7.	Подготовка к прогулке, прогулка	10.15 – 12.00
8.	Возвращение с прогулки, общение, спокойные игры	12.00 – 12.15
9.	Подготовка к обеду, обед	12.15 – 12.35
10.	Подготовка ко сну, сон	12.35 – 15.00
11.	Постепенный подъем, гигиенические и закаливающие процедуры после сна	15.00 – 15.15
12.	Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.30
13.	Игры, досуги, общение и деятельность по интересам/ Организованная образовательная деятельность	15.30 – 17.00
14.	Подготовка к прогулке, прогулка	17.00 – 18.30
15.	Игры, уход детей домой	18.30 – 19.00

3.2. Режим двигательной активности воспитанников средней группы (4-5 лет)

Формы работы	Виды занятий	Средняя группа
		4-5 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 20
	б) бассейн	1 раз в неделю 20
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 6
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20
	в) физкультминутки (в середине занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 30
	б) физкультурный праздник	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	2 раза в год
Формы работы	Виды занятий	
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно

Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений

3.3. Описание материально-технического обеспечения

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов

Наименование	**Количество**
Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	6 пролетов
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2,5 м)	5 шт.
Мячи: • набивные весом 0.5 кг, • маленькие (теннисные и пластмассовые), • средние №5 • баскетбольные №3 • для фитбола	 20 шт. 25 - 35 шт. 20 шт. 25 шт. 3 шт.
Гимнастический мат (длина 100 – 120 см.)	5 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	20 шт.
Скакалка детская «Косичка»	20 шт. 30 шт.
Кольцеброс	4 шт.
Кегли	6 шт.
Обруч пластиковый детский • большой (диаметр 90 см) • средний (диаметр 50 см)	 9 шт. 10 шт.
Конус для эстафет	10 шт.
Дуга для подлезания (высота 42 см)	10 шт.
Кубики пластмассовые	30 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	40 шт.
Бубен	1 шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	2 шт.
Наклонная доска	2шт.
Лыжи детские (пластмассовые)	3 пары
Цель для метания вертикальная	1 шт.

Баскетбольная корзина	4 шт.
Сетка волейбольная	1 шт.
Веревка-канат 8м	1 шт.
Веревка 4м	2 шт.
Баскетбольная корзина	2 шт.
Мешочки для метания массой до 200 гр.	20 шт.
Модули «Альма»	15 шт.
Корзина для инвентаря мягкая	2 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая	2 шт.
Резинка для перепрыгивания и подлезания 8м	1 шт.
Набор «Кузнечик»	1 комплект
Палки гимнастические	20 шт.

Технические средства обучения

Музыкальный центр	1 шт. (в физкультурном зале)
Аудиозаписи	Имеются и обновляются
ПК и видео проектор	При проведении спортивных праздников (в музыкальном зале)

3.4 Методическое обеспечение образовательной деятельности

Список литературы

1. Г.А. Прохорова « Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет»
2. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5лет. Издательство "Сфера".
3. Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет.
4. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. Методическое пособие.. Издательство: Мозаика-синтез
5. Власенко. 300 подвижных игр для дошкольников: Практ.пос
6. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-6 лет. Издательство "Сфера".
7. Н.Н.Васильева, Н.В.Новотворцева «Развивающие игры для дошкольников»
8. И.В.Кравченко «Прогулки в детском саду»
9. Т.Е.Харченко «Организация двигательной деятельности детей в детском саду»
10. Т.С.Овчинникова «Подвижные игры, физкультминутки и упражнения с речью и музыкой».

Приложение № 1

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Планирование физкультурных занятий
для средней группы

Сентябрь

№ недели	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	Построение в шеренгу, проверка равнения. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по свистку остановиться). ОРУ	1.Ползание на четвереньках на расстояние 6-8 м 2. Подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь 3. Упражнения в равновесии – ходьба по ребристой доске	П/и«Бездомный заяц».	Отработать мягкое приземление на носки
	Учить детей ходить по наклонной доске и группироваться при подлезании; обучать мягкому приземлению на 2 ноги	Построение в шеренгу. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание (ходьба по кругу взявшись за руки и смена темпа ходьбы в зависимости от темпа ударов в бубен). ОРУ с хлопками	*Игровое занятие «На День Рождение к кукле Алине»* 1.Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики 2.Ходьба по наклонной доске 3.Проползание под веревкой натянутой на высоту 60 см 4.Прыжки из обруча в обруч	П/и «Подарки»	Отработать прыжки из обруча в обруч

№ недели	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	Построение в шеренгу, проверка равнения. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ	1.Ходить по скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м.	П/и «Найди себе пару».	Отработать отталкивание от земли двумя ногами
	Учить детей делать мах бедром вперед; обучать умению сохранять равновесие и переносить центр тяжести с одной ноги на другую.	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	*Игровое занятие «На именины к Винни-Пуху»* 1.Подскоки по кругу 2.Ходьба по канату 3.Метание в вертикальную цель	П/и «Подарки»	Отработать подскоки по кругу
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному и врас-сыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	Построение. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную; построение в 3-4 круга. ОРУ с мячом	*Игровые упражнения.* 1.«Не пропусти мяч» 2. «Кегельбан»	П/и «Автомобили».	Развитие глазомера и энергичного толчка мяча руками
	Упражнять в умении сохранять статическое равновесие; учить сохранять прямой корпус при прыжках с продвижением вперед; закреплять ритмичность ползания	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена вида ходьбы по сигналу). Задание на ориентировку в пространстве(построение в колонну за направляющим в разных местах)	*Игровое занятие «Магазин игрушек»* 1. «Цапля» 2.Прыжки на дух ногах с продвижением 3.Ползние на четвереньках с мешочком на спине («улитка»)	П/и «Подарки»	Отработать прыжки на двух ногах с продвижением

№ недели	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа
4 неделя	Упражнять детей в беге в рассыпную и ориентировке в пространстве. Учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить его	Ходьба и бег в колонне по одному с заданием. Задание на ориентировку в пространстве и на внимание. ОРУ	1. Бросание мяча о землю и ловля	П/и «Самолеты».	Отработать энергично отталкивание мяча двумя руками
	Развивать ловкость и умение ловить мяч.	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	*Игровое занятие «Мой веселый звонкий мяч»* 1.Подбрасывание и ловля мяча 2.Отбивание и ловля мяча 3.Катание мяча в парах	П/и «Охотник и зайцы»	Отработать невысокое подбрасывание мяча

Октябрь

№ недели	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа
1 неделя	Учить детей поднимать бедро при подскоке Упражнять детей в энергичном подтягивании раками	Построение в шеренгу, проверка равнения. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание (по свистку остановиться или идти дальше). ОРУ без предмета	1.Подскоки на месте 2.Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками 3.Ходьба по шнуру	П/и «На скамейке у окошка»	Отработать подскоки(последовательны энергичный взмах бедра
	Учить детей подбивать одной ногой другую при галопе. Вызывать у детей стремление совершить длинный прыжок	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	*Игровое занятие «Прогулка в осенний лес»* 1.Прямой галоп 2.Прыжки в длину с места	П/и «Через ручеек»	Отработать приземление н сохранение равновесия

№ недели	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа
2 неделя	Учить детей ориентироваться в пространстве. Упражнять в отталкивании 2 ногами при прыжке. Упражнять в равновесии.	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку пространстве (встать в круг друг за другом как стояли изначально) ОРУ с малыми мячами	1.Прыжки из обруча в обруч на двух ногах 2.Пролезани в обруч приподнятый на высоту 10 см 3.Ходьба по скамейке, перешагивая кубики	П/и «У медведя во бору…» Игра малой подвижности «Прятки с белочкой»	Закрепление прыжка двум приземления на носки
	Учить детей сохранять равновесие при кружении в сторону; обучать хорошему толчку одной ногой и закреплять хороший прогиб в спине при подлезании	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	*Игровое занятие «Экскурсия в осенний лес»* 1.Кружение в одну и в другую сторону 2. Прыжок в верх с 3-4 шагов 3.Подлезание под дугу	П/и «Бездомный заяц»	Отработать кружение в сто сохранение рановесия
3 неделя	Познакомить с понятием колонна и видом строя. Учить гимнастическому шагу на возвышенности .Учить детей подлезать под веревку без помощи рук	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание(по прекращению ударов в бубен, остановиться).Задание на ориентировку в пространстве(по удару в бубен выстроиться в колонну за…). ОРУ без предмета	1.Пролезание под веревку не касаясь пола руками(60 см от пола) 2.Ползание на четвереньках между конусами(змейкой) 3.Ходьба по скамейке ставя ногу с носка	П/и «лиса в курятнике»	Разработка стопы при ходь
	Учить детей высоко поднимать ноги при перешагивании предметов; Обучать хорошему отталкиванию двумя ногами и приземление на 2 ноги; Развивать силу рук	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение через центр зала в пары по сигналу). ОРУ	*Игровое занятие «в огород за витаминами»* 1.Ходьба по скамейке перешагивая положенные на нее кубики 2.Прыжки последовательно через 5-6 предметов 3.Ползание по скамейке на	П/и «огуречик, огуречик…»	Отработать последователь прыжки через 5-6 предмет

№ недели	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа
			животе подтягиваясь руками		
4 неделя	Закреплять подлезание под дугу и отталкивание двумя ногами при прыжке	Построение. Проверка равнения. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ с большими мячами	1.Подлезание под дугой 2.Ходьба по ребристой доске 3.Прыжки на 2-ух ногах с продвижением вперед	П/и «У медведя во бору»	Отработка сохранения пря корпуса при прыжке
	Учить детей ловить малый мяч и перебрасывать друг другу; развивать ловкость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	*Игровое занятие «Фруктовый сад»* 1.Побрасывание малого мяча 2.Бросание малого мяча в парах	П/и «найди свой цвет»	Отработать положение ру ловле мяча
5 неделя	Учить сохранять равновесие при прыжках на одной ноге и перешагивании через рейки лестницы.	Построение. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ	1.Прыжки на правой и левой ноге 2.Подскоки на месте 3.Перешагивание через рейки лестницы приподнятой на 20 см от пола 4.Ползанание змейкой	П/и «бездомный заяц»	Упражнять в сохранении р при поднятой ноге, согнут колене
	Учить детей сохранять равновесие; обучать целенаправленному прокатыванию обруча	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	*Игровое занятие «Веселая карусель»* 1.Ходьба по шнуру, руки за спиной 2.Кружение в парах 3.Прокатывание обруча в произвольном направлении	П/и «карусель»	Отработать прокатывание

Ноябрь

№ недели	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа
1 неделя	Учить детей ловить мяч и энергично отталкивать его руками при броске о землю	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Подбрасивание и ловля мяча 2.Бросание и ловля мяча о землю	П/и «Зайцы и охотник»	Отработать сохранение прямой спины при отбивании мяча о землю и не приседать при ловли мяча
	Осуществлять профилактику плоскостопия; учить прыгать на одной ноге; учить детей переносить сначала руки потом ноги при пролезании	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	*Игровое занятие «Путешествие на волшебный остров»* 1.Ходьба по ребристой доске 2.Прыжки на одной ноге по узкой дорожке 3.Пролезание в обруч приподнятый на высоту 60 см	П/и «Корабли»	Отработать прыжки на одной ноге
2 неделя	Учить детей правильно браться за рейки лестницы. Учить одноименному способу лазания. Закреплять сохранения равновесия при ходьбе по шнуру	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание (смена положения рук по свистку). Задание на ориентировку в пространстве(выстраиваемся в колонну за направляющим и идем по кругу. Направляющий меняется) ОРУ	1.Проползание на животе по скамейке 2.Хольба по шнуру 3.Лазание по горизонтальной лестнице	П/И « Лиса в курятнике» Игра малой подвижности«Угадай, кто позвал?».	Отработка координации рук при одноименном способе лазания
	Учить детей бегать между предметами не задевая их; развивать	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена ходьбы на бег в зависимости	*Игровое занятие «Перелетные птицы»* 1.Бег между конусами	П/и «Перелет птиц»	Отработать кружение в одну и в другую

№ недели	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа
	динамическое равновесие; совершенствовать умения мягкого приземления.	от ударов в бубен). Задание на ориентировку в пространстве (бег в рассыпную).ОРУ с обручем	2.Прыжки из обруча в обруч 3.Кружение в одну и в другую сторону 4.Подлезание под веревку поднятую на высоту 60 см		сторону
3 неделя	Учить детей мягко приземляться на носки и помогать себе руками припрыжке Учить сохранять ритмичность движений при ползании	Построение. Ходьба и бег с разными заданиями. Задания на ориентировку в пространстве и внимание. ОРУ	1.Прыжки из круга в круг 2.Ползание змейкой между предметов 3.Ходьба по ребристой доске	П/и «На скамейке у окошка…»	Закрепление приземления на две ноги при прыжке и энергичность работы рук
	Учить детей не заступать за линию, сохраняя равновесие при ходьбе по узкой дорожке; закреплять умения хорошо отталкиваться одной ногой; обучать пролезанию боком	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (выстроиться в колонну или шеренгу за направляющим по сигналу). ОРУ	*Игровое занятие «К Мишке в гости перед спячкой»* 1.Ходьба по узкой дорожке 2.Перепрыгивание через препятствия с ноги на ногу 3.Пролезание через палку приподнятую на высоту 40 см боком	П/и «Пилоты»	Отработать перепрыгивание через препятствие
4 неделя	Учить детей сохранять равновесие при приземлении. Учить работать руками при прыжке Стимулировать детей к прыжкам на большое расстояние	Построение. Ходьба. Бег. Задание на ориентировку в пространстве и внимание. ОРУ.	1.Подскокм на месте, с поворотом направо и налево 2.Прыжки в длину с места 3.Ходьба по шнуру положенному зигзагообразно	П / и «бездомный заяц»	Закрепить работу рук при прыжке
	Учить детей удерживать равновесие с разными и.п. рук; закрепление осанки при	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку	*Игровое занятие «Ярмарка»* 1.Ходьба по канату, руки за головой	П/и «где мы были, мы не скажем, но что делали покажем»	Отработать приземление на 2 ноги

№ недели	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа
	прыжках с продвижением; развивать равновесие и ритмичность ползания	в пространстве. ОРУ	2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3.Ползание по скамейке на четвереньках		

Декабрь

№ неде	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа
1 неделя	Развивать у детей глазомер Учить не высоко подбрасывать мяч и ловить его Осуществялть профилактику плоскостопия	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (менять темп ходьбы в зависимости от ритма ударов в бубен). Задание на ориентировку в пространстве (бег в рассыпную => выстроиться в круг, как были). ОРУ с большим мячом	1.Ходьба по канату приставным шагом 2.Катание мяча в ворота 3.Подбрасывание мяча	П/и «Охотник и зайцы»	Отрабатывать не высокий подброс мяча вверх
	Учить детей совершать последовательные движения рукой при метании, развивать глазомер и меткость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (смена направления движения по зрительному ориентиру). ОРУ с малым мячом	*Игровое занятие «Зимние забавы»* 1.Метание в горизонтальную цель	П/и «на чьей стороне больше»	Отработать движения рук
2 неделя	Учить детей приставному шагу вперед переходящему в галоп Обучать высокому поднятию колена Развивать равновесие Закреплять хороший прогиб в спине при пролезании	Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с кеглями	1.Прямой галоп 2.Ползание под дугами 3. Ходьба по скамейке высоко поднимая колени	П/и «Лиса в курятнике»	Закреплять прямой галоп-подбивать одну ногу другой
	Закреплять последовательное движение рук при броске; развивать равновесие при кружении в парах	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с	*Игровое занятие «Зимушка-зима»* 1.Метание в вертикальную цель 2.Кружение в парах	П/и «кто бросит дальше снежок»	Отработать метание в вертикальную цель

		малым мячом	3.Ходьба по узкой дорожке		
3 неделя	Обучать гимнастическому шагу Развивать равновесие Осуществлять профилактику плоскостопия Закреплять ритмичность ползания	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (По свистку идти то мелким шагом, то широким). Задание на ориентировку в пространстве (Ходьба змейкой между конусами). ОРУ	1. Ходьба по скамейке ставя ногу с носка 2.Ходьба по наклонной доске 3. Ходьба по ребристой доске 4. Ползание змейкой между конусами	П/и «Совушка сова»	Закреплять шаг с носка(тянуть носок в пол)
	Учить детей сохранять правильную осанку при прыжках вперед; закреплять умения высоко поднимать колени перешагивая, сохраняя равновесие	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(смена направления движения по свистку)ОРУ	*Игровое занятие «Новогоднее волшебство»* 1.Прыжки на двух ногах с продвижением 2. Ходить по скамейке, перешагивая через положенные на ней кубики	П/и «Подарки»	Отработать прыжки на двух ногах
4 неделя	Обучать детей помогать руками при прыжке Учить толкать обруч чтоб он сохранял равновесие при прокатывании	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с обручем	1.Прыжки из обруча в обруч 2. Ходьба по ребристой доске 3.Катание обруча в произвольном направлении	П/и «Бездомный заяц»	Закреплять плавный толчок обруча, чтоб он не упал
	Учить детей совершать хороший мах бедром; совершенствовать умения сохранять динамической равновесие и ритмичность ползания	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	*Игровое занятие «Магазин игрушек»* 1.Подскоки в движении 2.Кружение в одну и в другую сторону 3.Ползание змейкой между конусами	П/и ««где мы были, мы не скажем, но что делали покажем»	Отработать подскоки в движении

Январь

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
1 неделя	Развивать у детей меткость; Обучать детей подлезанию под веревку без помощи рук; Закреплять умения приставного шага	Построение в шеренгу. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание (по свистку остановится). Задание на ориентировку в пространстве (бег в рассыпную и построение в шеренгу по сигналу). ОРУ с мячом	1.Катание мяча под дугу с расстояния 1,5-2 м 2.Подлезание под шнур поднятый на высоту 60 см 3.Ходьба по шнуру приставным шагом боком с мячом в руках	П/и «Огуречик, огуречик...»	Закреплять умения подлезать под веревку без помощи рук
	Учить детей совершать последовательно несколько прыжков; закреплять умения совершать хороший прогиб в спине при ползании;	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена и.п. рук по свистку) и задание на ориентировку в пространстве (ходьба и бег в рассыпную). ОРУ	*Игровое занятие «Зимний лес»* 1.Прыжки в длину последовательно через 4-6 линий 2.Подлезание под воротики 3. Ходьба по ребристой доске	П/и «Мы веселые ребята»	Отработать последовательные прыжки
2 неделя	1.Развивать силу рук 2.Осуществлять профилактику плоскостопия 3.Обучать мягкому приземлению на носки	Построение в шеренгу, колонну. Ходьба, бег с заданиями. Задание на ориентировку в пространстве и внимание. ОРУ	1.Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками 2.Ходьба по ребристой доске 3.Прыжки из обруча в обруч	П/и «Лиса в курятнике»;игра малой подвижности «Угадай кто позвал»	Отработать мягкое приземление на носки
	Учить детей удерживать статическое равновесие; закреплять высокие прыжки на двух ногах с продвижением вперед и четкое приземление на 2 ноги; развивать подвижность стопы	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	*Игровое занятие «Зимующие птицы»* 1.Стоять на одной ноге, вторая согнута и поднята коленом вперед (или в сторону), руки на поясе 2. Прыжки на двух ногах с	П/и «Перелет птиц»	Отработать «цаплю»

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
			продвижением вперед 3. Ходить по скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны		
3 неделя	1.Учить детей сохранять равновесия 2.Учить детей хорошо прогибаться в спине	Построение. Ходьба, бег. Задание на ориентировку в пространстве (ходьба в рассыпную если бью в бубен, с прекращением ударов дети останавливаются). ОРУ	1.Бег между конусами 2.Перешагивание через реки лестницы поднятые на 20 см 3.Ползане на четвереньках в сочетании с подлезанием под дугу	П/и «Зайцы и волк» Дыхательное упражнение «Шарик»	Отработать высокое поднятие колен при перешагивании
	Учить детей мягко приземляться на носки; совершенствовать ритмичность лазания и закреплять высокий подъем бедра при перешагивании	Построение. Чередование ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (смена направляющего по сигналу). ОРУ	*Игровое занятие «В гости к зайке»* 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2.Ползание змейкой между конусами 3. Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой от земли на 20-25 см	П/и «Бездомный заяц»	Отработать прыжки с продвижением вперед

Февраль

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
1 неделя	Учить подбрасывать мячи и ловить Закреплять умения отбивать мяч об пол и ловить Развивать меткость Обучать хорошему прогибу	Построение в шеренгу. Ходьба и бег. Задание на внимание (по свистку остановиться, развернуться и пойти в другую сторону). Задание	1.Подбрасывание и ловля мяча 2.Отбивание мяча об пол и ловля 3.Катание мяча под дугу с последующим подлезанием	П/и «Охотник и зайцы»	Отработать невысокий подброс мяча, чтоб его поймать

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
	в спине при пролезании через воротики (дугу)	на ориентировку с пространстве(ходьба змейкой между предметами).ОРУ с мячом	под нее		
	Учить детей соблюдать свою очередь в колоне, ориентироваться в пространстве и выполнять задания по сигналу	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	*Эстафеты к 23 февраля:* 1. «Скачки на лошадях» 2. «Приготовь компот» 3. «Сбей вражеский корабль»	П/и «Корабли в плавании», «Место на корабле», «Самолеты»	Отработать эстафеты
2 неделя	Учить сохранять прямую спину при ползании (сохранять мешочек на спине);Тренировать детей в мягком приземлении на носки при прыжке; Закреплять умения сохранять равновесие	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ.	1.Ползание на четвереньках с мешочком на спине 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3.Ходьба по канату	П/и «Огуречик, огуречик»	Отработать отталкивание двумя ногами при прыжках в движении
	Учить детей соблюдать свою очередь в колоне, ориентироваться в пространстве и выполнять задания по сигналу	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	*Эстафеты к 23 февраля:* 1. «Скачки на лошадях» 2. «Приготовь компот» 3. «Сбей вражеский корабль»	П/и «Корабли в плавании», «Место на корабле», «Самолеты»	Отработать эстафеты
3 неделя	Развивать равновесие Учить детей сохранять примой корпус при спрыгивании Закреплять умения правильно держаться за рейки лестницы	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по сигналу и в обусловленном месте построение в шеренгу или в колонну). ОРУ	1.Ходьба по скамейке, перешагивая кубики 2.Спрыгивание с высоты 20-30 см 3.Ходьба приставным шагом по гимнастической лестнице	П/и «Зайцы и волк»	Преодолевать боязнь высоты при ходьбе по скамейке
	Учить детей соблюдать свою очередь в колоне, ориентироваться в	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в	*Эстафеты к 23 февраля:* 1. «Скачки на лошадях» 2. «Приготовь компот»	П/и «Корабли в плавании», «Место на корабле»,	Отработать эстафеты

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
	пространстве и выполнять задания по сигналу	пространстве. ОРУ	3. «Сбей вражеский корабль»	«Самолеты»	
4 неделя	Развивать глазомер Учить детей переносить тяжесть корпуса с одной ноги на другую	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с малым мячом	1.Метание мяча в вертикальную цель	П/и «Охотник и зайцы»	Отработать перенос центр тяжести с ноги на ногу
	Стимулировать детей к более длинному прыжку, учить детей сохранять равновесие и приземляться на носки	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1. Прыжки в длину с места	П/и «Зайцы и волк»	Отработать прыжки

Эстафеты к 23 февраля:

1. «Скачки на лошадях»

Все дети стоят за линией старта в 2 колонны. У первых в руках по лошадке. По сигналу первые зажимают между ног лошадку, скачут вперед до конуса, обходят его и возвращаются обратно передовая лошадку следующему. Выиграет команда быстрее выполнившая задание

2. «Приготовь компот»

Все дети стоят за линией старта в 2 колонны. Около линии старта лежит обруч, в котором находятся мячики по количеству детей. На расстоянии 4 метров впереди стоит корзина. По сигналу первый берет один мяч, бежит до корзины, оставляет там мяч и бежит обратно. Выиграет команда, участники которой быстрее выполнят задание.

3. «Сбей вражеский корабль»

Все дети стоят за линией старта в 2 колонны. Около линии старта лежит обруч, в котором находятся мячики по количеству детей. На расстоянии 4 метров впереди стоит корзина. По сигналу первый берет один мяч и бросает его в корзину и стает в конец колонны. Выиграет команда в чьей окажется больше мячей (сбито вражеских кораблей)

Март

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колоне по одному Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении	Построение в шеренгу, колонну. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по сигналу ходьба в рассыпную, затем ходьба в колонне по одному). ОРУ с мячом	1.Катание мяча друг другу стоя в кругу, один в центре(«не пропусти мяч») 2. «Не задень».Прыжки на дух ногах между предметами(40 см между конусами)	П/и «Найди себе пару»	Отработать целенаправленное катание мяча.
	Учить детей бросать мяч из разных и.п.; совершенствовать умения ловить мяч;	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положения рук по свистку) и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную). ОРУ	1.Бросание мяча вверх и ловля 2. Бросание мяча о землю и ловля 3. Бросание мяча друг другу и ловля от груди	П/и «Охотник и зайцы»	Отработать ловлю мяча
2 неделя	Упражнять в прокатывании обруча Учить сохранять устойчивое равновесие Закреплять мягкое приземление на носки	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с обручнм	1.Катание обруча в произвольном направлении 2.прыжки из обруча в обруч 3.Ходьба по канату	П/и «Автомобили»	Отработать катание обруча(правильную постановку рук и толчок)
	Закреплять умения подбивать одну ногу другой; учить детей тянуть носок при гимнастическом шаге	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ.	1.Прямой галоп 2. Пролезание в обруч, приподнятый от пола на 10 см 3. Ходить по скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны	П/и «Лиса в курятнике»	Отработать гимнастический шаг
3 неде	Учить детей группироваться при подлезании под веревку Учить правильному хвату	Построение в шеренгу, колонну. Ходьба и бег. Задание на внимание (по	1.Ползание под веревку, поднятую на высоту 60 см не касаясь руками	П/и «Кот и мыши»	Отработать Хороший захлест ногами при

	рейки гимнастической стенки Учить детей энергично отталкиваться двумя ногами и высоко поднимать ноги	сигналу в ходьбе остановиться и выполнять прыжки на месте). Здание на ориентировку в пространстве (ходьба змейкой между конусами) ОРУ	2.Ходьба приставным шагом по гимнастической стенке 3.Прыжки последовательно через 2-3 предмета высотой 5-10см.		перепрыгивании через предметы
	Учить детей доставать в прыжке до предмета; развивать чувство равновесия; обучать группировке в подлезании	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в пары через центр зала). ОРУ	*Игровое занятие «в гости к Красной Шапочке»* 1.Ходьба по канату положенному зигзагообразно 2. Подлезание под веревку, поднятую на высоту 60 см, не касаясь руками пола 3. Прыжок верх на двух ногах с 3-4 шагов доставая до бубна	П/и «Мы веселые ребята»	Отработать ходьбу по канату
4 неделя	Развивать силу рук и правильный хвать скамейки для подтягивания Закреплять правильный хват рейки Обучать правильным движениям руки при прыжках	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Полазание по скамейке на животе подтягиваясь руками 2.Ходьба по гимнастической стенке приставным шагом 3.Прыжки из обруча в обруч	П/и «Мы веселые ребята»	Отработать мягкое приземление на 2 ноги одновременно
	Упражнять детей в ловли, бросании и отбивании мяча	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом	1.Бросане мяча вверх и ловля 2.Бросание мяча об пол и ловля 3.Бросание мяча друг другу с расстояния 1-1,5 м	П/и «мяч в кругу»	Отработать бросание мяча в парах

Апрель

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
1 неделя	1.Учить детей координировать движения ног при прыжках 2.Развивать устойчивое равновесии на возвышенности 3.Закреплять координацию руки и ног при ползании	Построение в шеренгу, колонну. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба в рассыпную по сигналу остановиться /идти дальше). ОРУ	1.Подскоки на месте одна нога впереди, другая сзади 2. Ходьба по скамейке, перешагивая кубики 3. Ползание на четвереньках между конусами «змейкой»	П/и «Лиса в курятнике»	Отработать хорошую сену ног при подскоках
	Учить детей совершать приставные шаги по гимнастической лестнице и переходить с пролета на пролет	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(смена направляющего по свистку). ОРУ с кеглями	1. Ходьба по ребристой доске лежащий на полу 2.Ходьба приставным шагом по гимнастической лестнице с переход на другой пролет 3. Прыжки последовательно через 2-3 предмета высотой 5-10 см	П/и «Цветные автомобили»	
2 неделя	Упражнять детей в ловли, бросании и отбивании мяча	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом	1.Бросане мяча вверх и ловля 2.Бросание мяча об пол и ловля 3.Бросание мяча друг другу с расстояния 1-1,5 м	П/и «Подбрось, поймай, упасть не давай»	Отработать правильное положение рук при ловли мяча «корзиночкой»
	Учить детей гимнастическому шагу; обучать активному взмаху рук при прыжке; закреплять умения хорошо прогибаться в спине, подлезая под дугу	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с обручем	*Игровое занятие «Путешествие в космос»* 1.Ходьба по скамейке, ставя ногу с носка 2.Прыжки из обруча в обруч на двух ногах 3.Ползание на четвереньках в сочетании с подлезанием	П/и «Бездомный заяц»(места в ракете)	Отработать гимнастический шаг

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
			под дугу		
3 неделя	1.Развивать устойчивое равновесие 2.Учить детей переносить сначала руки, а потом ноги при перелезании 3.Совершенствовать мягкое приземление на носки	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба в рассыпную по одному удару в бубен присесть, по свистку поднять правую ногу, руки в стороны, по двум ударам в бубен продолжать ходьбу). ОРУ	1.Ходьба по ребристой доске лежащий на полу 2.Пролезание в обруч приподнятый от пола на 10 см 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра	П/и «Бездомный заяц»	Отработать прыжки в движении
	Учить детей соблюдать правила игру; обучать произносить слова дружно и всем вместе; развивать ловкость и выностиловсть	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(ходьба змейкой со сменой направляющего по сигналу).ОРУ	*Занятие построенное на подвижных играх* «Самолеты», «Лиса в курятнике», «кто дальше бросит», «прятки с белочкой»		Отработать дружное произнесение слов и полное соблюдение правил
4 неделя	1.Совершенствовать сохранение равновесия ходьбе на возвышенности 2.Учить детей совершать хороший прогиб в спине при подлезании 3.Закреплать правильный хват рейки при лазании 4.Учиь детей переходить с одного пролета на дугой	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Ходьба по скамейке на середине присесть (руки в стороны) встать и идти дальше. 2.Ползание на четвереньках в сочетании с подлезанием под дугу. 3.Ходьба приставным шагом по гимнастической стенке	П/и «Огуречик, огуречик»	Преодолевать страх перед высотой
	Учить детей соблюдать правила и правильно пятнать друг друга; развивать ловкость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	*Занятие построенное на подвижных играх* «Найди себе пару», «Зайцы и волк», «Перепрыгни через ручеек», «Прятки с белочкой»		Отработать четкое соблюдение правил

Май

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
1 неделя	Учить детей не высоко подбрасывать мяч и ловить его Развитие глазомера	Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (построение в шеренгу/колонну за воспитателем по сигналу). ОРУ с мячом	1.Бросание мяча вверх и ловля 2.Отбивание мяча об пол и ловля 3.Катание мяча в воротики с последующим подлезанием под них	П/и «Мы веселые ребята»	Отработать не высокое подбрасывание мяча и ловлю
	Обучать детей четко стоять в своей колонне и передавать эстафету; развивать ловкость и выносливость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(смена направления движения по сигналу).ОРУ	*Эстафеты:* *1.«Прокати машинку»* *2. «Попади в корзину»* *3. «Доскачи на лошадке»* *4. «С кочки на кочку»* *5. «Автомобиль»*	П/и «мы веселые ребята»	Отработка эстафет
2 неделя	Развивать равновесие Продолжать развивать глазомер и меткость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1. «Цапля» 2.Метание в горизонтальную цель	П/и «охотник и зайцы»	Отработать позу «Цапля»-носок у колена
	Обучать детей четко стоять в своей колонне и передавать эстафету; развивать ловкость и выносливость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	*Эстафеты:* *1.«Прокати машинку»* *2. «Попади в корзину»* *3. «Доскачи на лошадке»* *4. «С кочки на кочку»* *5. «Автомобиль»*	П/и «Кот и мыши»	Отработка эстафет
3 неделя	Закреплять правильный хвать скамейки(4 пальца снизу, 1 сверху) и полное подтягивание руками Продолжать развивать	Построение в шеренгу. Ходьба и бег. Задание на внимание (смена направлении движения по свистку). Задание на	1.Ползание по скамейке на четвереньках подтягиваясь руками 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Ходьба по ребристой доске	П/и «Лиса в курятнике»	Отработать энергичную помощь руками при прыжках

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
	навык мягкого приземления Осуществлять профилактику плоскостопия	ориентировку в пространстве (бег в рассыпную). ОРУ			
	Обучать детей четко стоять в своей колонне и передавать эстафету; развивать ловкость и выносливость	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба в рассыпную по одному удару в бубен присесть, по свистку поднять правую ногу, руки в стороны, по двум ударам в бубен продолжать ходьбу). ОРУ	*Эстафеты:* *1.«Прокати машинку»* *2. «Попади в корзину»* *3. «Доскачи на лошадке»* *4. «С кочки на кочку»* *5. «Автомобиль»*	П/и «мы веселые ребята»	Отработать эстафеты
4 неделя	Развивать чувство равновесия и широкий шаг при ходьбе на возвышенности Обучать правильному и.п. при спрыгивании Закреплять ритмичность лазания	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики 2.Прыжки в глубину с высоы20-30 см (спрыгивание) 3.Ползание «змейкой» между предметами	П/и «Бездомны заяц»	Отработать высокой подъем ноги при перешагивании кубика на скамейке
	Обучать детей четко стоять в своей колонне и передавать эстафету; развивать ловкость и выносливость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	*Эстафеты:* *1.«Прокати машинку»* *2. «Попади в корзину»* *3. «Доскачи на лошадке»* *4. «С кочки на кочку»* *5. «Автомобиль»*	П/и «Самолеты»	Отработать эстафеты

Эстафеты:

1.«Прокати машинку»

Все стоят за линией старта в 2 колонны. У капитанов в руках по машинке на веревочке, впереди на расстоянии 6 м. конус. По сигналу первый бежит, везя за собой машинку, оббегает конус, возвращается обратно и отдает следующему.Выиграет команда быстрее выполнившая задание

1. *«Попади в корзину»*

Все стоят за линией старта в 2 колонны. Рядом с линией старта в обруче лежат мячики по числу детей. В переде на расстоянии 5 м. стоит корзина. По сигналу первый берет мяч, бросает в корзину и встает в конец. Выиграет команда в чьей корзине окажется больше мячей

2. *«Доскачи на лошадке»*

Все стоят за линией старта в 2 колонны. У первых в руках по лошадке. По свистку первые зажимают лошадку между ног, скачут до конуса, оббегают его и возвращаются обратно. Выиграет команда быстрее выполнившая задание

3. *«С кочки на кочку»*

Все стоят за линией старта в 2 колонны. Перед стартом лежат последовательно 4 обруча. По свистку дети любим способом перепрыгивают из обруча в обруч, оббегают конус и возвращаются обратно. Выиграет команда быстрее выполнившая задание.

4. *«Автомобиль»*

Все стоят за линией старта в 2 колонны. Первые стоят в обруче, вторые держатся за обруч. По сигналу первая пара бежит до конуса, оббегает его и возвращается, отдает обруч следующей паре. Выиграет команда быстрее выполнившая задание

ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 77 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Петрова Наталья Геннадьевна, Заведующий
11.09.2022 22:25 (MSK), Сертификат 314BB400DCADCC924FF6A28C3297FCB9