

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 77
Приморского района

Протокол № 1 от 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 старшей группы
с 5 до 6 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
	<i>Обязательная часть программы</i>	3
	Цели и задачи реализации Программы	
	Принципы и подходы к формированию Программы	3
	Характеристики особенностей развития детей старшей группы	5
	Основания разработки рабочей программы	7
	Сроки реализации рабочей программы	7
	<i>Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений</i>	
1.2.	Планируемые результаты	7
II.	Содержательный раздел	10
	<i>Обязательная часть</i>	
2.1.	Содержание образовательной работы с детьми 5-6 лет по образовательной области «Физическое развитие»	13
2.2.	Календарно-тематическое планирование образовательной работы с детьми 5-6 лет по образовательной области «Физическое развитие»	14
2.3.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с детьми от 5 до 6 лет	16
2.4.	Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной программы дошкольного образования	17
2.5.	Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников 5-6 лет	18
2.6.	Планирование взаимодействия с воспитателями и специалистами	18
	<i>Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений</i>	
2.7.	19	21
2.8.	Сложившиеся традиции группы	19
III.	Организационный раздел	20
	<i>Обязательная часть</i>	
3.1.	Распорядок пребывания воспитанников (режимы дня)	20
3.2.	Режим двигательной активности воспитанников старшей группы	21
	<i>Часть рабочей программы, формируемая участниками образовательных отношений</i>	
3.3.	Описание материально-технического обеспечения	22
3.4.	Методическое обеспечение образовательной деятельности	24
	Приложение № 1. Календарно-тематическое планирование	26
	Приложение № 2 Авторские разработки	

І.Целевой раздел рабочей программы

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа старшей группы ГБДОУ д/с № 77 Приморского района разработана инструктором по физической культуре Николаевой Татьяной Петровной 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 5 до 6 лет.

Обязательная часть

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.

Задачи реализации Программы:

- охрана и укрепление психического и физического здоровья детей, их эмоционального благополучия;
- создание благоприятных условий развития детей от 5 до 6 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.

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.

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

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». (В игре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре «Парикмахерская» — зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства.) Действия детей в играх становятся разнообразными.

Развивается изобразительная деятельность детей. Это возраст наиболее активного рисования. В течение года дети способны создать до двух тысяч рисунков. Рисунки могут быть самыми разными по содержанию: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрации к фильмам и книгам. Обычно рисунки представляют собой схематичные изображения различных объектов, но могут отличаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и динамичные отношения. Рисунки приобретают сюжетный характер; достаточно часто встречаются многократно повторяющиеся сюжеты с небольшими или, напротив, существенными изменениями. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображенного человека.

Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют различные детали деревянного конструктора. Могут заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала. Овладевают обобщенным способом обследования образца. Дети способны выделять основные части предполагаемой постройки. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям. Появляется конструирование в ходе совместной деятельности.

Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (два, четыре, шесть сгибаний); из природного материала. Они осваивают два способа конструирования:

- от природного материала к художественному образу (ребенок «достраивает» природный материал до целостного образа, дополняя его различными деталями);
- от художественного образа к природному материалу (ребенок подбирает необходимый материал, для того чтобы воплотить образ).

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд — по возрастанию или убыванию — до 10 различных предметов.

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования

объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т. д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов в результате различных воздействий, представления о развитии и т. д. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно-логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т. д.

Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни.

Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы.

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

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".

Срок реализации рабочей программы

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

1.2. 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.

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.

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 старшей группы от 5 до 6 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: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена. Общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела. Основные движения: вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа

мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами. Подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой. Выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»). Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке. Самостоятельно проводить подвижные игры; Вести, передавать и забрасывать мяч и корзину, знать правила игры.

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 (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держа за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклон-

ной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за

голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?». **Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

2.2 Календарно-тематическое планирование образовательной работы с детьми 5-6 лет по образовательной области «Физическое развитие»

Приложение №1

2.3 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с детьми от 5 до 6 лет

№	Виды образовательной деятельности	Особенности организации	Формы
1. Совместно-партнерская деятельность			
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно в 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	2 раза 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	- групповые - 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.

3. Игровые методы и приемы:

а) 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.

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 старшей группы с 5 до 6 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 5-6 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-2023г.	«День защитника Отечества»	Развлечение «Мы ловкие, сильные, умелые!»
III-2023 г.	«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	медсестра воспитатели
X-2022 г.	Подведение итогов диагностики Организация уголков физкультурной деятельности «Первые старты»	воспитатели
XI-2022 г.	Особенности проведения и подбор упражнений бодрящей гимнастики	воспитатели
XII-2022 г.	Оформление зала и участие в новогоднем празднике	инструктор по ФК музыкальный руководитель воспитатели
I-2023 г.	Двигательная активность детей на прогулке – консультация «Конкурс спортивного танца»	инструктор по ФК воспитатели
II-2023г.	Вечер досуга «Мы сильные, ловкие, смелые»	воспитатели Инструктор по ФК
III-2023г.	Праздник «Масленица» Народные игры (картотека)	инструктор по ФК музыкальный руководитель, инструктор по плаванию
IV-2023 г.	«Весёлые старты» посвященные дню космонавтики	инструктор по ФК музыкальный руководитель, инструктор по плаванию

V-2023 г.	Итоговый педсовет	старший воспитатель инструктор по ФК музыкальный руководитель, инструктор по плаванию воспитатели
VI-2023 г.	Совместные мероприятия с детьми по ПДД Летний праздник «Весёлые старты»	воспитатели, инструктор по ФК 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, морально-этических норм, формирования навыка быть готовым к поиску решений в неопределённых 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	Осенний праздник	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

3.1. Распорядок пребывания воспитанников (режимы дня)

РЕЖИМ ДНЯ в старшей группе

№	Режимные моменты	Старшая группа (от 5 до 6)
1.	Утренний прием, осмотр детей, индивидуальное общение, игры.	07.00 – 08.20
2.	Утренняя гимнастика	08.20 – 08.30
3.	Подготовка к завтраку, завтрак	08.30 – 08.50
4.	Предметная, самостоятельная деятельность, подготовка к образовательной деятельности	08.50 – 09.15
5.	Непрерывная образовательная деятельность	09.00 - 09.25 09.35 – 10.00
6.	Совместная игровая деятельность, подготовка ко второму завтраку 2-й завтрак	10.00 -10.15 10.15 - 10.50
7.	Подготовка к прогулке, прогулка	10.50 - 12.10
8.	Возвращение с прогулки, общение, спокойные игры	12.10 - 12.25
9.	Подготовка к обеду, обед	12.25 - 12.45
10.	Подготовка ко сну, сон	12.45 – 15.00
11.	Постепенный подъем, гигиенические и закаливающие процедуры после сна	15.00 – 15.20
12.	Подготовка к полднику, полдник	15.20 – 15.35
13.	Игры, досуги, общение и деятельность по интересам/ Организованная образовательная деятельность	15.35 – 15.45 15.45 – 16.10
14.	Подготовка к прогулке, прогулка	16.10 – 18.20
15.	Игры, уход детей домой	18.20 – 19.00

3.2. Режим двигательной активности воспитанников старшей группы (5 - 6 лет)

Формы работы	Виды занятий	Старшая группа
		5-6 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 20-25
	б) бассейн	1 раз в неделю 20-25
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 5-8
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25
	в) физкультминутки (в середине занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 30-45
	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

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 5-6 лет. Издательство "Сфера".
3. Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет.
4. Иванова Т.В. Система работы по формированию здорового образа жизни. Старшая группа, 96 стр. Издательство: Корифей.
5. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет. Издательство "Сфера".
6. Н.Н.Васильева, Н.В.Новотворцева «Развивающие игры для дошкольников»
7. И.В.Кравченко «Прогулки в детском саду»
8. Т.Е.Харченко «Организация двигательной деятельности детей в детском саду»
9. Т.С.Овчинникова «Подвижные игры, физкультминутки и упражнения с речью и музыкой».

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Планирование физкультурных занятий для старшей группы

Сентябрь

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа
1 неделя	Учить детей одноименной координации рук. Закреплять правильный хват рейки руками. Учить мягко приземляться на носки. Стимулировать к энергичному взмаху рук.	Построение. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра. Бег, бег с захлестом, бег с подскоками. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(ходьба змейкой). ОРУ без предмета	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 2. Лазание по горизонтальной лестнице	П/и «Цветные ленты» Игра малой подвижности «Прятки с белочкой»	Разучить координацию движений при лазании
	Развивать ловкость и выносливость; учить детей четко соблюдать правила и уметь проигрывать; закреплять основные виды движений	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	Занятие построенное на подвижных играх: «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Затейники»		Отработать выполнение правил
2 неделя	Учить детей энергично отталкиваться двумя ногами, помогая себе руками. Учить детей сохранять равновесие Учить детей ползать на	Построение в шеренгу с перестроением в 2 шеренги и в 1. Ходьба и бег с заданиями. Задание на ориентировку в пространстве(ходьба змейкой). Задание на	1. Прыжки последовательно через 5-6 предметов высотой 15-20 см 2. Проползание по скамейке на предплечьях и коленях 3. Ходить по шнуру,	П/и «Удочка»	Закрепление энергичного отталкивания двумя ногами

	возвышенности	внимание(чередование видов ходьбы по сигналу)ОРУ	приставляя пятку одной ноги к носку другой		
	Учить детей соблюдать правила, развивать скорость, ловкость и фантазию; закреплять основные виды движений	Построение. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание(смена направляющего по сигналу).Задание на ориентировку (построение в колонну в разных местах).ОРУ	<i>Занятие построенное на подвижных играх: «Мы веселые ребята», «затейники», «Хитрая лиса»</i>		Отработать четкое выполнение правил
3 неделя	Учить детей при галопе сохранять правильное положение корпуса Учить детей последовательно переносить руки и ноги перелезая через скамейку Развивать равновесие при ходьбе на возвышенности	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с гимнастическими палками	1.Ползать на четвереньках в сочетании с переползанием через скамейки 2. Ходить по скамейке боком приставными шагами 3. Боковой галоп	П/и «Догони свою пару»	Отработать боковой галоп(подбивание одной ноги другой)
	Закреплять правильный хват рейки, учить координировать движения рук и ног; закреплять умения катать обруч в заданном направлении	Построение и перестроение из одной колонны в две. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве.	1.Лазание одноименным способом 2.Катание обруча в парах	П/и «Бездомный заяц»	Отработать координацию рук
4 неделя	Учить детей ловить мяч Учить детей совершать точный бросок друг другу	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положения рук) и ориентировку в пространстве(ходьба змейкой). ОРУ с большим	1.Бросание и ловля мяча 2.Бросание и ловля мяча друг другу	П/и «Горячий колобок»	Отработать не высокий бросок мяча вверх и точность передачи мяча друг от друга

		мячом			
	Учить детей плавно переносить скакалку, работая только кистью рук и предплечьями; развивать ритмичность прыжков	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную ,выстроиться в колонну в ходьбе). ОРУ со скакалкой	1.Прыжки на короткой и длинной скакалке	П/и «Удочка», «Ручеек»	Отработать плавное вращение скакалки

Октябрь

1 неделя	Закреплять навыки бросания мяча от груди. Совершенствовать умения ловли мяча.	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание (присесть по свистку с ударами в бубен идти дальше) и ОРУ	1.Бросание и ловля мяча	П/и «Горячий колобок» Игра малой подвижности «телефон»	Отрабатывать умения бросать мяч четко вперед
	Развивать равновесие; закреплять ритмичность ползания; учить детей хорошему маху бедра при подскоках	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Ходьба по скамейке с мешочком на голове 2.Ползание змейкой между конусами 3.Подскоки в движении	П/и «Спящая лиса»	Отработать подскоки в движении
2 неделя	Укреплять силу рук Упражнять детей в мягком приземлении на носки при прыжках Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на возвышенности	Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по свистку «рисовать змейку» в другую сторону). ОРУ	1.Ползать по скамейке на коленях, подтягиваясь руками 2.Прыжки по узкой дорожке на двух ногах 3. Ходьба по скамейке, на середине присесть, коснуться руками скамейки, выпрямиться, идти дальше	П/и «Цветные ленты»	Закрепление прыжков с продвижением вперед на ограниченной поверхности (не заходить за черту)
	Развивать равновесие; закреплять умения мягко приземляться на носки; развивать глазомер и меткость	Построение. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание(смена направляющего по	<i>Игровое занятие «Сбор урожая»</i> 1.Ходьба по скамейке неся мячик на ладонях 2.Прыжки из обруча в обруч	П/и «Карусель», игра м/п «телефон»	Отработать метание в горизонтальную цель

		сигналу).Задание на ориентировку (построение в колонну в разных местах).ОРУ	3. Метание в горизонтальную цель		
3 неделя	Учить детей хорошо наклоняться Тренировать сохранение равновесия на возвышенности Развивать силу рук и ритмичность движения	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с хлопками	1.Подлезание под веревку(60 см от пола) не касаясь руками пола 2.Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики 3.Ползание на животе по скамейке подтягиваясь руками	П/и «Хитрая лиса» Игра малой подвижности «Колечко, колечко...»	Отработать хороший наклон при подлезании
	Учить детей ловить мяч; развивать ловкость и меткость; учить детей бросать мяч от груди и из-за головы	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом	1.Бросание мяча вверх и ловля 2.Бросание мяча друг другу	П/и «Охотники и зайцы»	Отработать бросок мяча от груди
4 неделя	Закреплять сохранения равновесия на возвышенности Учить удерживать мяч при прыжках Учить перелезать через предметы боком правым и левым	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание(дети идут парами, по свистку берутся за руки, при повторном свистке опускают).Задание на ориентировку в пространстве (по свистку пары разбегаются, оп повторному свистку выстраиваются пары друг за другом)	1.Ходьба по скамейке, прокатывая мяч перед собой 2.Прыжки с зажатым меж колени мячом 3.Ползание на четвереньках с перелезанием через скамейку	П/и «Гуси лебеди»; самомассаж	Закрепить хороший зажим коленями мяча при прыжках
	Учить детей мягко приземляться на носки и активно помогать себе руками; развивать подвижность стопы и равновесие. Закреплять умения	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	<i>Игровое занятие «Осенний лес»</i> 1.Прыжки из обруча в обруч 2.Ходьба по скамейке гимнастическим шагом 3.Ходьба приставным шагом по	П/и «Гуси лебеди»	Отработать гимнастический шаг

	правильно держаться за реки лесницы		гимнастической стенке		
--	-------------------------------------	--	-----------------------	--	--

Ноябрь

1 неделя	Учить сохранять равновесия в статической и динамической позе Отработать движения рук во время прыжка Закреплять правильный хват руками рейки	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве «Змейка» (направляющий ведет детей в разных направлениях, меняющиеся по сигналу).ОРУ	1.«Ласточка» 2.Прыжки на одной ноге продвигаясь по кругу. 3.Ходьба приставным шагом по гимнастической стенке 4.Прыжки из обруча в обруч	П/и «Удочка» Игра малой подвижности «Прятки с белочкой»	Автоматизировать движения рук при прыжке
	Учить детей бросать мячик четко в руки или в цель Закреплять хороший толчок мяча от груди	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание. Перестроение в 2 колонны через центр ОРУ с большим мячом	1.Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение»	Отработать отбивание мяча двумя руками на месте
2 неделя	Закреплять правильное положение тела(осанку) Обучить правильному исходному положению при спрыгивании	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве («Два и три»-дети разбегаются. По сигналу выстраиваются парами или по трое в указанном месте). ОРУ	1. Ходьба по скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки в глубину с 30 см. (спрыгивание) 3.Ползание «змейкой» между конусами	П/и «Мышеловка»	Закреплять сохранение прямой спины при спрыгивании.
	Учить детей бросать мяч четко в руки Закреплять хороший толчок мяча руками	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание. Перестроение в 2 колонны через центр ОРУ с большим мячом	1.Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля 2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении.	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение»	Отработать ловлю мяча

3 неделя	Развивать силу ног. Учить сильно отталкиваться двумя ногами. Развивать ловкость рук. Закреплять умения сохранять статическое равновесия.	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на ориентировку в пространстве(перестроение из 1 шеренги в 2)Задание на внимание(менять направление движения по свистку).ОРУ с палками	1.Прыжки на 1 ноге по кругу 2.Прыжки последовательно через 5-6 предметов 3.Перебрасывание палки из рук в руки перед собой 4. «Ласточка»	П/и «Мы веселые ребята...» Пальчиковая гимнастика «Дружба»	Развитие ловкости перебрасыванием мячика из одной руки в другую
	Закреплять правильный хват рейки Отрабатывать умения ставить одну ногу/руку на одну рейку	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	Лазание по стенке одноименным способом	П/и «Хитрая лиса»	Работать над ритмичностью движений
4 неделя	Упражнять детей в равновесии. Учить детей прыгать на одной ноге. Совершенствовать умения ползания змейкой	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание: «Сделай фигуру»(по сигналу расходятся, по повторному сигналу делают фигуру).Задание на ориентировку в пространстве(ходьба змейкой).ОРУ	1.Ходьба по скамейке перешагивая набивные мячи 2.Стоя на скамейке подниматься на носки и опускаться на всю стопу 3.Прыжки на одной ноге 4.Ползание змейкой	П/и «Мышеловка»	Отрабатывать умения прыгать на одной ноге с сохранением прямого корпуса
	Развивать глазомер и меткость; учить детей переносить центр тяжести с одной ноги на другую	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную, ходьба в колонне по сигналу)ОРУ с малым мячами	1.Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой 2.Метание в вертикальную цель	П/и «Охотник и зайцы»	Отработать метание в горизонтальную цель

Декабрь

1 неделя	Развивать чувство равновесия Учить детей бросать мяч в руки партнеру Обучать разным и.п. при броске мяча Учить детей идти на встречу мячу чтоб его поймать	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание (менять положение рук по свистку). Задание на ориентировку в пространстве(по свистку перестроиться в 2 и 1 круг). ОРУ	1.Ходьба по скамейке, катя мяч перед собой 2. Бросание мяча друг другу из-за головы, от груди, снизу	П/и «Горячий колобок»	Отработать точный бросок от груди
	Развивать равновесие; учить детей группироваться для подлезания; закреплять умение мягко приземляться на 2 ноги	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (построение в колонну или шеренгу за направляющим в указанном месте). ОРУ	<i>Игровое занятие «В гости к Каркуше»</i> 1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2.Ходьба по скамейке с мешочком на голове 3.Пролезание под веревкой поднятую на высоту 60 см, не касаясь руками пола	П/и «Бездомный заяц»	Отработать прыжки на двух ногах
2 неделя	Закреплять умения ловить мяч Развивать равновесие Отрабатывать мягкое приземление 2 ноги	Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(по сигналу перестроение в 2 и 1 колонну в ходьбе).ОРУ с палкам	1.Бросание мяча из-за головы друг другу 2.Прыжки по узкой дорожке 3.Ласточка (в ОРУ)	П/и «Хитра лиса»	Закреплять умения сохранения равновесия в «ласточке»
	Развивать глазомер и меткость; учить детей переносить центр тяжести с одной ноги на другую	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную, ходьба в колонне по сигналу)ОРУ с	1.Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой 2.Метание в вертикальную цель	П/и «Охотник и зайцы»	Отработать метание в горизонтальную цель

		малым мячами			
3 неделя	Развивать равновесие Укреплять силу ног Учить сохранять прямой корпус при прыжке	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание(смена ходьбы и бега в связи с темпом ударов в бубен) Задание на ориентировку в пространстве (перестроение 2 колонны через центр зала). ОРУ	1.Ходьба по скамейке приставным шагом 2.Ползание по скамейке на предплечьях и коленях 3.Прыжки на одной ноге	П/и «Бездомный заяц»	Закрепить высокий прыжок на одной ноге
	Развивать глазомер, меткость и равновесие; закреплять ритмичность лазания, координацию руки и хороший прогиб в спине	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве((«Два и три»-дети разбегаются. По сигналу выстраиваются парами или по трое в указанном месте). ОРУ	<i>Игровое занятие «Путешествие в зимний лес»</i> 1.Ходьба по скамейке прокатывая мяч двумя руками перед собой 2.Ползание на четвереньках с подлезанием под воротики 3.Катане мяча с попаданием в предметы	П/и «Охотник и зайцы»	Отработать катание мяча с попаданием в предметы
4 неделя	Учить детей переходить с одной лестницы на другую Закреплять правильный хват рейки руками Развивать силу ног и равновесие Учить детей перелезать через скамейку перенося сначала руки, а потом ноги	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Влезание по наклонной лестнице, слезая по вертикальной 2.Прыжки на одной ноге вперед 3.Ползание на четвереньках в сочетании с перелезанием через скамейку	П/и «Цветные ленты»	Отработать перелезание с первоначальным перенесением рук, а потом ног
	Учить детей соблюдать правила и уметь проигрывать; закреплять основные виды движений; развивать фантазию, ловкость и выносливость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	Занятие, построенное на подвижных играх: «Хвостики», «Удочка», «Затейники»		Отработать способы ловли

Январь

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
1 неделя	1.Закреплять умения удерживать мяч между колен 2.Учить детей толкать мяч в определенном направлении 3.Развивать ловкость рук	Построение в шеренгу, колонну. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание по одному удару в бубен или шагом, по 2 ударам бегать. Задание на ориентировку в пространстве(по 1 свистку разбежаться в рассыпную, по двум свисткам выстроиться в колонну) ОРУ с мячом	1.Прыжки с зажатым мячом между колен 2.Катание мяча змейкой между конусами 3.Ползание на четвереньках толкая мяч головой вперед 4.Подбрасывание и ловля мяча	Эстафета «передал, садись» П/и «Гуси Лебеди»	Отрабатывать правильное зажатие мяча коленями
	Учить детей соблюдать правила игры и уметь проигрывать; закреплять основные движения; Развивать ловкость и выносливость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	<i>Занятие, построенное на подвижных играх:</i> «Удочка», «Хитрая лиса», «Светофор», «Попади в корзину»		Отработать выполнение правил игры
2 неделя	1.Учить сохранять равновесие при перешагивании 2.Закреплять движения рук при одноименном способе лазания 3.Развивать силу ног	Построение в шеренгу, колонну. Задание на внимание (смена положения рук по свистку).Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в 2 колонны в ходьбе через центр зала).ОРУ	1.Перешагивание через рейки лестницы поднятой на 25 см 2.Залезание на гимнастическую стенку одноименным способом, переход на соседний пролет и сплезание. 3.Прыжки на одной ноге.	П/и «Цветные ленты». Игра малой подвижности «нитка и иголочка»	Закреплять сохранения равновесия при перешагивании реек лестницы
	Учить детей бросать мяч	Построение. Ходьба. Бег.	1.Бросание мяча от груди, из-за	П/и «Мяч в	Отработать ловлю

	четко в руки Закреплять хороший толчок мяча руками	Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную, перестроение в колонну за направляющим в движении). ОРУ	головы, с отскоком от земли и ловля 2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении.	кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение»	мяча
3 неделя	1.Развивать у детей глазомер 2.Закреплять правильное движение рук при броске и перенос центра тяжести с одной ноги на другую	Построение в шеренгу, колонну. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Метание в горизонтальную цель 2.Метание в движущуюся цель	П/и «Горячий колобок» Игра малой подвижности «прятки с белочкой»	Отрабатывать хлестное движение кистью при броске
	Развивать выносливость. Учить детей вращать короткую скакалку. Учить детей чувствовать, подстраиваться и сохранять предлагаемый темп подскоков.	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с короткой скакалкой	1.Прыжки на короткой скакалке 2.Прыжки на длинной скакалке	П/и «Удочка», «Ручеек»	Обучение правильному вращению короткой скакалки
4 неделя	Учить детей сохранять равновесие и мягко приземляться на носки; Обучать энергичному и мягкому толчку обруча; Учить тазобедренным вращениям для удержания обруча	Построение в шеренгу, колонну. Задание на внимание (смена положения рук по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в 2 колонны в ходьбе через центр зала).ОРУ	1.Прыжки на 2-ух ногах продвигаясь по скамейке 2.Катание обруча друг другу 3.Крутить обруч	П/и «Затейники»	Отработка целенаправленности прокатывания обруча
	Учить детей сохранять равновесие при приземлении; стимулировать детей к дальнем прыжку;	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки в длину с разбега	П/и «Волк во рву»	Отработать умение сохранять равновесие

Февраль

1 неделя	Развивать силу ног Учить детей хорошо отталкиваться двумя ногами и сохранять прямой корпус Развивать силу рук Учить детей сохранять равновесие при «ласточке»	Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена видов ходьба по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (бег в рассыпную и построение за направляющим). ОРУ	1.Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед по кругу 2.Прыжки последовательно через 5-6 предметов толкаясь одной ногой 3.Ползание по скамейке подтягиваясь руками 4. «Ласточка» в ОРУ	П/и «Гуси, лебеди». Игра малой подвижности «телефон»	Отработать «легкость прыжка»
	Учить детей работать «тазом» для сохранения обруча на талии Развивать координацию рук при лазании	Построение в шеренгу. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с обручем	1.Крутить обруч 2.Лазание по гимнастической стенке одноименным способом	П/и «Цветные ленты». Игра малой подвижности «Тик так»	Отработать длительность удержания обруча
	Развивать глазомер и меткость; учить детей переносить центр тяжести с одной ноги на другую	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную, ходьба в колонне по сигналу)ОРУ с малым мячами	1.Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой 2.Метание в вертикальную цель	П/и «Охотник и зайцы»	Отработать метание в горизонтальную цель
2 неделя	Учить детей ловить мяч из разных и.п.	Построение. Разные виды ходьбы и бега в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по сигналу выстроиться в шеренгу или в колонну в зависимости от сигнала за направляющим). ОРУ	1.Бросание мяча в парах стоя на коленях из-за головы, от груди, одной рукой	П/и «Горячий колобок» Игра малой подвижности «Прятки с белочкой »	Отработать умения двигаться при ловли мяча
	Учить детей отталкиваться двумя ногами одновременно;	Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. Задание на	1.Прыжки в длину с места 2.Бросание набивного мяча из-	П/и «Волк во рву»	Отработать работу рук при прыжке

	закреплять мягкое приземление и сохранения равновесия; развивать силу рук и плечевого пояса	внимание (смена направления движения при галопе по кругу по свистку) и ориентировку в пространстве(ходьба змейкой). ОРУ	за головы в парах		
3 неделя	Учить детей энергично толкать мяч Развивать умения удерживать мяч на одном месте	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом	1.Отбивание мяча двумя и одной рукой. 2.Отбивание мяча одной рукой в движении	П/и «Вышибала»	Отработать работу руки при отбивании
	Закреплять основные виды движений; учить детей реагировать на звуковой сигнал; развивать ловкость, выносливость и умение проигрывать	Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положения рук по свистку) и ориентировку в пространстве(расхождение в 2,3 колонны через центр зала).ОРУ	Занятие построенное на подвижных играх: «Хитрая лиса», «Волк во рву», «Тише едешь, дальше будешь»		Отработать ориентировку на звуковой сигнал
4 неделя	Развивать силу рук и энергичное подтягивание руками Отрабатывать умения сохранять прямой корпус при прыжках в движении Осуществлять профилактику плоскостопия	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Ползание по скамейке на животе подтягиваясь руками 2.Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперед 3.Ходьба по ребристой доске	П/и «Цветные ленты» . Игра малой подвижности «Тише едешь, дальше будешь».	Отработать умения прыгать по узкой дорожке
	Учить детей бросать мяч четко в руки; Закреплять хороший толчок мяча руками; развивать ловкость и меткость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом	1.Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля 2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении.	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение»	Отработать ловлю мяча

Март

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
1 неделя	Учить детей сохранять правильную осанку при ходьбе и ритмичность шага Учить детей совершать энергичный взмах руками при прыжках Отрабатывать ритмичность ползания	Построение в шеренгу, колонну. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(по сигналу чередовать ходьбу и бег в рассыпную). ОРУ	1. Ходить по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны или за спиной 2. Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперед (3-4 м) 3. Проползание по скамейке на предплечьях и коленях	П/и «Мышеловка»	Отработать уверенный шаг при ходьбе с мешочком на голове.
	Учить детей бросать мяч четко в руки; развивать ловкость и меткость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. (Перестроение в 2 колонны через центр зала по сигналу) ОРУ с большим мячом	1.Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение»	Отработать ловлю мяча
2 неделя	Упражнять в перебрасывании мяча из разных и.п. и ловли	Построение в шеренгу и колонну. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба и бег змейкой) ОРУ с большим мячом	1.Перебрасывание мячей друг другу от груди и снизу 2.Перебрасывание мячей друг другу с отскоком от земли	П/и«Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Краски»	Отработать ловлю мяча(учить идти на встречу мячу)
	Учить детей правильно координировать руки Закреплять правильный хват рейки руками Отрабатывать вращение обруча	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Лазание разноименным способом 2.Вращение обруча на талии	П/и «цветные ленты» Игра малой подвижности «быстро возьми»	Отработать координацию рук при лазании
с д	Обучать удерживать	Построение. Ходьба и бег в	1.Прыжки с зажатым мешочком	Игра малой	Отработать

	мешочек между колен Закреплять правильную осанку при ходьбе на скамейке Совершенствовать ритмичность ползания	чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с мешочком	меж колен 2. Ходить по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны или за спиной 3. Ползание на четвереньках («змейкой») между предметами	подвижности «найди свой цвет»	положение головы для удержания его на голове
	Отрабатывать правильную работу рук при прыжках в длину и с места Учить приземляться на 2 ноги одновременно	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с палкой	1.Прыжки в длину с места и с разбега	П/и «волк во рву»	Отработать работу рук при прыжках
	Закреплять правильный хват рейки Отрабатывать умения ставить одну ногу/руку на одну рейку	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	Лазание по стенке одноименным способом	П/и «Хитрая лиса»	Работать над ритмичностью движений
4 недели	Совершенствовать умения ловить мяч Обучать правильной работе кисти руки при отбивании мяча	Построение в шеренгу, колонну. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание (смена направления движения по сигналу). Задание на ориентировку в пространстве (построение в шеренгу или в колонну за направляющим). ОРУ	1.Бросание мяча вверх и ловля, с хлопком 2.Отбивание мяча двумя руками	П/и «мяч в круг» Игра малой подвижности «прятки с белочкой»	Отработать сохранение правильной осанки при отбивании
	Развивать выносливость. Учить детей вращать короткую скакалку. Учить детей чувствовать, подстраиваться и	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание(смена положения рук по свистку) и ориентировку в пространстве(ходьба змейкой). ОРУ с короткой скакалкой	1.Прыжки на короткой скакалке 2.Прыжки на длинной скакалке	П/и «Удочка», «Ручеек»	Обучение правильному вращению короткой скакалки

	сохранять предлагаемый темп подскоков.				
--	--	--	--	--	--

Апрель

№	Задача	І часть. Вводная часть. Разминка.	ІІ часть. Основная часть. Основные виды движений.	ІІІ часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
1 неделя	Учить детей хорошо выносу бедра вверх при отталкивании одной ногой Продолжать развивать устойчивое равновесие Обучать правильному переносу сначала рук, а потом ног при перелезании	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(Бег в рассыпную с остановками по сигналу «Аист»-встать на одну ногу, подогнув вторую.; при слове «зайцы!»-выполнить три прыжка подряд) ОРУ с обручем	1. Прыжки (бег прыжками) последовательно через 5-6 предметов высотой 15-20 см, толкаясь одной ногой 2. Ходить по скамейке, перешагивая набивные мячи или кубы (высота 20см 3. Ползать на четвереньках в сочетании с переползанием через скамейки	П/и «волк во рву»	Отработать энергичный толчок, чтоб не задевать предметы
	Учить детей регулировать силу толчка мяча от груди; закреплять умения отбивать мяч двумя руками о землю	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. (Перестроение в 2 колонны через центр) ОРУ с большим мячом	1.Бросание мяча о стену и ловля 2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении.	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Затейники»	Отработать ловлю мяча
2 неделя	Обучать сохранению равновесия в статической позе Развивать силу рук и хорошее «полное» подтягивание руками Совершенствовать мягкое приземление на	Построение в шеренгу, колонну. Ходьба. Бег. Задание на внимание(сменять темп ходьбы, переходя в бег в зависимости от ударов в бубен). Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в пары через	1. Стоять на полу на одной ноге, вторая прямая поднята вперед, в сторону или назад («ласточка») 2. Проползание по скамейке на предплечьях и коленях 3. Ходьба приставным шагом по гимнастической стенке	П/и «Гуси лебеди»	Отработать «ласточку»

	носки Закреплять умения переходить с пролета на пролет гимнастической стенки	центр зала). ОРУ с палкой	4. Прыжки последовательно из обруча в обруч		
	Учить детей сохранять равновесие и высоко поднимать колени при перешагивании; совершенствовать умения отталкиваться двумя ногами; закреплять хороший прогиб в спине	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба и бег змейкой по сигналу)ОРУ	<i>Игровое занятие «Путешествие в космос»</i> 1.Ходьба по скамейке перешагивая набивные мячи 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Подлезание под дуги	П/и «Космонавты»	Отработать прыжки из обруча в обруч
3 неделя	Совершенствовать чувство статического и динамического равновесия Учить приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании Закреплять умения делать хороший прогиб в спине при пролезании	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положений рук по свистку) и ориентировку в пространстве(смена направления движения по сигналу). ОРУ	1. Стоять на полу на одной ноге, вторая прямая поднята вперед, в сторону или назад («ласточка») 2. Прыжок в глубину с высоты 30 см в обозначенное место и 3. Ползание на четвереньках под дугам 4. Ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой	П/и «Гуси-лебеди»	Отработать хороший прогиб в спине при спрыгивании
	Закреплять правильный хват рейки Отрабатывать умения ставить одну ногу/руку на одну рейку	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	Лазание по стенке одноименным способом	П/и «Хитрая лиса»	Работать над ритмичностью движений
	Учить детей правильно координировать руки Закреплять правильный хват рейки руками	Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Лазание разноименным способом 2.Катание обруча друг другу	П/и «Мышеловка»	Отработать координацию рук

	Обучать целенаправленному прокатыванию обруча				
	Учить детей ловить мяч в движении; Закреплять хороший толчок мяча руками	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание. Перестроение в 2 колонны через центр ОРУ с большим мячом	1.Бросание и ловля мяча друг другу в движении 2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении.	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение»	Отработать ловлю мяча в движении

Май

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
1 неделя	Продолжать развивать статическое равновесие Развивать ловкость и умение перебрасывать друг другу мяч не роняя	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание (присесть по свистку с ударами в бубен идти дальше) и ОРУ	1.«Ласточка» 2.Бросание мяча вверх и ловля двумя/одной рукой 3.Бросание мяча друг другу с хлопком/отскоком от земли	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «испорченный телефон»	Отработать бросание мяча в парах
	Закреплять ритмичность лазания и координацию рук Развивать силу рук и хорошее подтягивание Учить сохранять равновесие при ходьбе по канату	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и на ориентировку в пространстве (расхождение в 2 колонны через центр). ОРУ	1.Лазание по стенке одноименным способом 2.Ползание по скамейке стоя на коленях, подтягиваясь руками 3.Ходьба по шнуру приставляя пятку одной ноги к носку другой	П/и «Бездомный заяц»	Отработать ритмичность лазания
	Учить детей приземляться на 2 ноги, сохраняя равновесие. Закреплять ритмичность ползания;	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (По сигналу подскоки на мест	<i>Игровое занятие: «Правила дорожного движения»</i> 1.Прыжки в длину с разбега 2.Ползание змейкой между	П/и «Карусель», игра м/п «прятки с белочкой»	Отработать гимнастический шаг

	развивать подвижность стопы	или в рассыпную). ОРУ	конусами 3.Ходьба по скамейке гимнастическим шагом		
2 неделя	Закреплять ритмичность ходьбы на возвышенности Обучать правильному и.п. при спрыгивании Закреплять координацию рук и ног при ползании и ритмичность движений	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание (чья колонна быстрее соберется). ОРУ	1.Ходьба по скамейке боком приставным шагом 2.Прыжок в глубину с высоты 30 см в обозначенное место 3.Ползание на четвереньках «змейкой» между конусами	П/и «Мы веселые ребята»	Отработать отталкивание двумя ногами при спрыгивании и сохранения равновесия при приземлении
	Учить детей ловить мяч, развивать ловкость, закреплять хороший толчок мяча двумя руками	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание. Перестроение в 2 колонны через центр ОРУ с большим мячом	1.Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля 2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении.	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение»	Отработать ловлю мяча
3 неделя	Продолжать развивать чувство статического равновесия Обучать правильному положению корпуса при галопе Учить группировке в движении	Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (чья колонна быстрее поменяется местами). ОРУ с хлопками	1. «Ласточка» 2. Боковой галоп 3. Подлезание под веревку поднятую на высоту 50 см не касаясь руками пола	П/и «Мы веселые ребята»	Отработать положения корпуса при боковом галопе
	Закреплять правильный хват рейки; отрабатывать умения ставить одну ногу/руку на одну рейку; развивать координацию рук и ног	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (дети идут парами, по свистку берутся за руки, при повторном свистке опускают).Задание на ориентировку в пространстве (по свистку пары разбегаются, оп повторному свистку	Лазание по стенке одноименным способом	П/и «Хитрая лиса»	Работать над ритмичностью движений

		выстраиваются пары друг за другом) ОРУ			
4 неделя	Развивать скорость, внимательность, ловкость и чувство командной дружбы	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и на ориентировку в пространстве (расхождение в 2 колонны через центр). ОРУ	Эстафеты 1.«Посадка картофеля» 2. «Попади в корзину» 3. «Прокати мяч»	П/и «Ровным кругом»	Закрепить с какой стороны нужно начинать движения и что возвращаться нужно по внешней стороне
	Учить детей ловить мяч; закреплять умения бросать из разных и.п и хорошему толчку двумя руками	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание. Перестроение в 2 колонны через центр ОРУ с большим мячом	1.Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля 2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении.	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Светофор»	Отработать ловлю мяча

Эстафеты

1.«Посадка картофеля»

Дети стоят в 2 колонны за линией старта. У капитанов в руках по одному мешочку с 5-6 предметами (картошка). Напротив колонн обручи по количеству предметов в мешке. По сигналу капитаны бегут вперед раскладывая по одному предмету в обруч и бегут обратно, отдавая пустой мешок второму. Второй бежит с мешком и собирает все предметы в мешок и возвращает полный мешок третьему и т.д.

2.«Попади в корзину»

Дети стоят в 2 колонны за линией старта. Рядом с линией старта по количеству детей в обручах лежат мячики. Перед линией старта на расстоянии 3-4 м. стоят корзины. По сигналу каждый берет мячик из обруча и бросает его в корзину, не выходя за линию старта. Выигрывает команда забившая больше мячей.

3.«Прокати мяч»

Все стоят в 2 колонны за линией старта. У капитана в руках мяч. По сигналу первый начинает катить мяч змейкой вокруг конусов и по прямой возвращается обратно. Выигрывает команда быстрее выполнившая задание.

