

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД №250**

Юридический адрес: 620023 г.Екатеринбург, ул. Патриотов, 10-а  
тел.: 263-46-47, 263-47-53 e-mail: mbdou250@mail.ru сайт: <https://250.tvoysadik.ru>

**ПРИНЯТО:**

Педагогическим советом  
МБДОУ- детский сад № 250  
Протокол № 1 от 27.08.2021г.



**УТВЕРЖДЕНО:**

Приказ № 91-о от 27.08.2021г  
Заведующий МБДОУ-детский сад №250  
Т.В.Рыкова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Срок реализации 2021 – 2022 учебный год**

**Составитель:**

Инструктор по  
физической культуре  
В.П. Шилков

Екатеринбург  
2021г.

|                                                                                                                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| I. Целевой раздел.....                                                                                                                                                           | 3  |
| 1.1. Пояснительная записка .....                                                                                                                                                 | 3  |
| 1.2. Нормативно-правовая основа рабочей программы .....                                                                                                                          | 3  |
| 1.3. Требования федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования .....                                                                           | 4  |
| 1.4. Цели и задачи реализации программы .....                                                                                                                                    | 4  |
| 1.5. Принципы формирования программы.....                                                                                                                                        | 7  |
| 1.6. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста.....                                                                                                 | 7  |
| 1.7. Целевые ориентиры образовательного процесса .....                                                                                                                           | 9  |
| II. Содержательный раздел. Обязательная часть .....                                                                                                                              | 10 |
| 2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей дошкольного возраста в группах общеразвивающей направленности .....                                                | 10 |
| 2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей младшей группы 3 - 4 лет (четвертый год жизни).....                 | 10 |
| 2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей средней группы 4- 5 лет (пятый год жизни).....                      | 12 |
| 2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей старшей группы 5 – 6 лет (шестой год жизни).....                    | 15 |
| 2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей подготовительной к школе группы 6 - 7 лет (седьмой год жизни) ..... | 18 |
| 2.2. Планируемые промежуточные результаты.....                                                                                                                                   | 21 |
| 2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников .....                                                | 24 |
| 2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями.....                                                                                                         | 27 |
| 2.5. Формы и методы оздоровления детей в МБДОУ – детский сад № 250.....                                                                                                          | 28 |
| 2.6. Физкультурно-оздоровительный режим в МБДОУ – детский сад № 250.....                                                                                                         | 29 |
| 2.7. Физкультурно-оздоровительная работа .....                                                                                                                                   | 30 |
| 2.8. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию) .....                                                                | 31 |
| III Организационный раздел программы .....                                                                                                                                       | 32 |
| 3. 1. Организация развивающей предметно-пространственной среды .....                                                                                                             | 32 |
| 3.2. Основное физкультурное оборудование и инвентарь.....                                                                                                                        | 32 |
| 3.3. Технические средства обучения.....                                                                                                                                          | 33 |
| 3.4. Расписание организованной образовательной деятельности в направлении физического развития детей.....                                                                        | 33 |
| 3.5. Перспективный план физкультурных досугов на I полугодие.....                                                                                                                | 34 |
| 3.6. Перспективный план физкультурных досугов на II полугодие .....                                                                                                              | 35 |
| 3.7. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы.....                                                                                              | 36 |
| Список использованной литературы.....                                                                                                                                            | 42 |
| Приложение.....                                                                                                                                                                  | 43 |

### **1.1. Пояснительная записка**

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья и сохранения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

### **1.2. Нормативно-правовая основа рабочей программы**

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Закон об образовании - Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Приказ Минобрнауки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 18 декабря 2020 г. № 28 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648 – 20;
5. Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ – детского сада № 250;
6. Уставом и нормативными документами МБДОУ – детский сад № 250

### **1.3. Требования федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования**

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость и способствующих правильному формированию опорно-двигательного аппарата в системе организма;
- развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

#### 1.4. Цели и задачи реализации программы

##### Цель программы

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

##### Задачи программы:

- Формировать у всех участников образовательного процесса потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.
- Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретённых знаниях и мотивациях физических упражнений.
- Развивать физические качества гибкость, выносливость, быстроту, равновесие, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук.
- Формировать понятия о значимости занятий физической культурой для человеческого организма.
- Знакомить и формировать представления о различных видах спорта, символике и спортивных состязаниях.
- Воспитывать волевые качества личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

##### Конкретизация задач по возрастам:

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни (четвертый год жизни, 3-4 года)*

##### Развитие физических качеств:

*3-4 года:* учить энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

Поощрять проявление ловкости в челночном беге.

Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

*4-5 лет*

Учить прыгать в длину с места не менее 70 см.

Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м.

Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

*5-6 лет*

Учить прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Учить метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

*6-7 лет*

Учить прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см); мягко приземляться; прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); с разбега (180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Учить перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); бросать предметы в цель из разных исходных положений; попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м; метать предметы в движущуюся цель.

Учить ходить на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске.

Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

**Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):**

*3-4 года* Учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Учить ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Учить ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

Учить катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

*4-5 лет* Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы.

Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие.

Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами.

Учить прыжкам в длину с места отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивая на одной ноге.

Учить ловить мяч руками (многократно ударяет им об пол и ловит его).

Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку.

Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

#### *5-6 лет*

Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие.

Учить перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.

Учить кататься на самокате.

Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

#### *6-7 лет*

Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья.

Закреплять умение перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения.

Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Способствовать формированию правильной осанки.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

#### *3-4 года*

Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умение пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности.

Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед).

Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

#### *4-5 лет*

Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх.

Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха.

Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

#### *5-6 лет*

Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений.

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр.

Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

#### *6-7 лет*

Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).



Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр.

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

Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

### 1.5. Принципы формирования программы

Наряду с общепедагогическими дидактическими **принципами** (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

*Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, обеспечивает рациональный общий и двигательный режим, создает оптимальные условия для двигательной активности детей.

*Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

*Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

*Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.

*Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

*Принцип единства с семьёй*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

### 1.6. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время закладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (3 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного,

преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (3 – 4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур.

В 5 – 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений: повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 – 150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 – 7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 – 35 минут.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности по сути являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

## 1.7. Целевые ориентиры образовательного процесса



В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам на этапе завершения дошкольного образования: образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

## **2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей дошкольного возраста в группах общеразвивающей направленности**

Согласно ФГОС ДОО содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей младшей группы 3 - 4 лет (четвертый год жизни)**

*Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:*

1. развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно;
2. формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;
3. формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
4. формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
5. совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений;
6. введение в игры более сложных правил со сменой видов движений;
7. развитие умения энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед: принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см;
8. закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;
9. обучение хвату за перекладину во время лазанья;
10. закрепление умения ползать.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

1. поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитание интереса к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
2. формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
3. формирование желания и умения кататься на санках, трёхколёсном велосипеде, лыжах. Развитие умения самостоятельно садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Развитие умения надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место;
4. развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие; выполнять правила в подвижных играх;
5. развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организация подвижных игр с правилами. Поощрение самостоятельных игр детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

## Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений младшей группы

### 1. Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по тонкой доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и лёгкой (расстояние 1 - 1,5 м) Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (2-3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м.) между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см.), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка, через линию, шнур, через 4-6 линий (поочерёдно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

### 2. Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочерёдно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передача мяча друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одновременное поднимание и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из

исходного положения лёжа на животе: сгибание и разгибание ног (поочередно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подъем на носки; поочередное выставление ноги на носок вперед, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без неё; приседания, вынося руки вперед; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередное поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки.

**Скольжение.** Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

**Ходьба на лыжах.** Ходьба по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

**Катание на велосипеде.** Катание на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

### *4. Подвижные игры*

**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках».

**С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

**С подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

**С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

**На ориентировку в пространстве.** «Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

## **2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей средней группы 4- 5 лет (пятый год жизни)**

*Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:*

Формирование правильной осанки.

Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног. Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Развитие умения перелезть с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

Формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формирование умения прыгать через короткую скакалку.

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

Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость)

Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другими предметами

Закрепление умения кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу.

Совершенствование умения ходить НА лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.

Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучение детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 45 минут

Развитие активности детей в разнообразных играх.

Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.

Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.

Приучение детей к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

#### *1. 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. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (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 (поочерёдно 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 верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (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 циклических движений под музыку.

## 2. *Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперёд-назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за голову, разведение их в стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание, разжимание кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперёд, в стороны.

### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекалывание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над полом: поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя. Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперёд рук, плеч и головы, лёжа на животе.

### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Подъем на носки; поочередно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочередное поднимание ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и перекалывание предметов с места на место стопами ног

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

## 3. *Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Скатывание на санках с горки, торможение при спуске с неё, подъем с санками на гору.

**Скольжение.** Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.

**Ходьба на лыжах.** Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подъем на склон прямо ступающим шагом, полу ёлочкой (прямо и наискось). Ходьба на лыжах на дистанцию до 500 м.



**Игры на лыжах.** «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца»

**Катание на велосипеде.** Катание на трёхколёсном и двухколёсном велосипедах по прямой, по кругу. Повороты направо и налево.

#### 4. Подвижные игры

**С бегом.** «Самолёты», «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», «Перелёт 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 ушёл?», «Прятки».

**Народные игры.** «У медведя во бору».

### 2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей старшей группы 5 – 6 лет (шестой год жизни)

*Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта*

Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.

Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.

Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Совершенствование двигательных умений и навыков детей.

Закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствование умения выполнять прыжки в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

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

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

Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.

Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Формировать привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

## Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

### 1. 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. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (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, держась 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 наклонной 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 пролёта 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 вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочерёдно 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 её вперёд 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, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (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 вперёд, 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.

### 2. Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднятие рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднятие рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднятие рук вверх-назад попеременно, одновременно. Поднятие и опускание кистей; сжатие и разжатие пальцев.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднятие согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения лёжа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка)

### *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске.

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

**Ходьба на лыжах.** Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повороты на месте и в движении. Подъём на горку лесенкой, спуск с неё в низкой стойке. Ходьба на лыжах в медленном темпе на дистанцию 1-2 км.

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

**Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельное катание на двухколёсном велосипеде по прямой, повороты налево и направо. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

### *4. Спортивные игры*

**Городки.** Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

**Элементы баскетбола.** Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

### *5. Подвижные игры*

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые 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 доберётся 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.

#### **2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей подготовительной к школе группы 6- 7 лет (седьмой год жизни)**

*Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта*

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Совершенствование активного движения кисти руки при броске.

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

Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости гибкости.

Упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.

Закрепление умения участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствование техники основных движений (добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения).

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

Упражнения в перелезании с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

Закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддержание проявления интереса к физической культуре и спорту отдельным достижениям в области спорта.

Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурных праздников (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

#### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

##### *1. Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через

ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость. 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Прелезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперёд на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку) Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

## 2. Общеразвивающие упражнения

### Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2—3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на



предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочерёдное соединение всех пальцев с большим.

### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Опускание и повороты головы в стороны. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх, в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперёд, поднимая руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимание обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения, лёжа на спине (закрепив ноги) переход в положение, сидя и снова в положение лёжа. Прогибание, лёжа на животе. Из положения лёжа на спине поднимание обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочерёдное поднимание ноги, согнутой в колене; поочерёдное поднимание прямой ноги стоя, держась за опору.

### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Выставление ноги вперёд на носок скрестно: приседания, держа руки за головой; поочерёдное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выпад вперёд, в сторону; касание носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноименной и разноименной); свободное размахивание ногой вперёд-назад, держась за опору. Захват ступнями ног палки посередине и поворачивание её на полу.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг) Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой ноге и т. п.

### **3. Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Во время спуска на санках с горки поднимание заранее положенного предмета (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнение разнообразных игровых заданий (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот) Участие в играх-эстафетах с санками.

**Скольжение.** Скольжение с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скольжение с невысокой горки.

**Ходьба на лыжах.** Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходьба попеременным двужажным ходом (с палками). Ходьба на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Повороты переступанием в движении. Подъем на горку лесенкой, ёлочкой. Спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение.

**Игры на лыжах.** «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

**Катание на коньках.** Самостоятельное надевание ботинок с коньками Сохранение равновесие на коньках (на снегу, на льду). Правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперёд, голову держать прямо, смотреть перед собой). Пружинистые приседания из исходного положения. Скольжение на двух ногах с разбега. Повороты направо и налево во время скольжения, торможения. Скольжение на правой и левом ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на коньках по прямой, по кругу сохраняя при этом правильную позу.

**Игры на коньках.** «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоём» и др.

**Катание на велосипеде и самокате.** Катание на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободное катание на самокате

**Игры на велосипеде.** «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

### **4. Спортивные игры**

**Городки.** Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4—5 фигурами. Выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.



**Элементы баскетбола.** Передавание мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.

**Элементы хоккея** (без коньков — на снегу, на траве). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.

**Бадминтон.** Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры.

**Элементы настольного тенниса.** Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку) Поддача мяча через сетку после его отскока от стола.

### 5. Подвижные игры

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.** «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»

**С ползанием и лазаньем.** «Перелёт птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!», лапта.

## 2.2. Планируемые промежуточные результаты

3 – 4 года (младшая группа):

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

-сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;

- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;

-умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;

- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;

-проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;

-проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;

-проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трёхколёсный велосипед);

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

*4 – 5 лет (средняя группа):*

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

-знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;

- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;

- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;

- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;

- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;

- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- прыгает в длину с места не менее 70 см;

- может пробежать по пересечённой местности в медленном темпе 200–240 м;

-бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;

- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;

- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;

- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;

- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;

- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;

- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счёт.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;

- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;

- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

### 5 – 6 лет (старшая группа):

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
- умеет кататься на самокате;
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

### 6 – 7 лет (подготовительная к школе группа):

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет сформированные представления о здоровом образе жизни; об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см);
- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;

- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
- метать предметы в движущуюся цель;
- ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

### **2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

*Традиционно различаются три группы методов.*

#### **1. Наглядные методы, к которым относятся:**

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

**2. К словесным методам** относятся проговаривание инструктором по физической культуре название упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

**3. К практическим методам** можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средства физического воспитания.**

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся.

*Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

*Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;

*Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также форм организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

### **Коррекционная работа**

Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — 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 ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание;



общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

В настоящее время в систему занятий по физическому развитию для детей с ОВЗ включается адаптивная физическая культура (АФК) — комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная физкультура обеспечивает лечебный, общеукрепляющий, реабилитационный, профилактический и другие эффекты. **Основные задачи** которые стоят перед адаптивной физической культурой:

- формировать у ребёнка осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами здоровых сверстников;
- развивать способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- формировать компенсаторные навыки, умение использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- развивать способность к преодолению физических нагрузок, необходимых для полноценного функционирования в обществе;
- формировать потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни; стремление к повышению умственной и физической работоспособности;
- формировать осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- формировать желание улучшать свои личностные качества.

АФК объединяет все виды физической активности и спорта, которые соответствуют интересам детей с проблемами в развитии и способствуют расширению их возможностей. Цель АФК — улучшение качества жизни детей с ОВЗ посредством физической активности и спорта. Основной задачей является решение конкретных психомоторных проблем, как путём изменения самого ребёнка, так и изменения окружающей среды, по возможности устраняя в ней барьеры к более здоровому, активному образу жизни, к равным со своими здоровыми сверстниками возможностям заниматься спортом.

В тех случаях, когда программа не может быть полностью освоена детьми с ОВЗ, разрабатываются индивидуальные программы воспитания и обучения. При проектировании индивидуальной программы следует опираться на ряд принципов:

принцип ориентации на возможности дошкольников, то есть индивидуально-психологические, клинические особенности детей с ОВЗ;

принцип дозированности объёма изучаемого материала. В связи с замедленным темпом усвоения необходима регламентация объёма программного материала по всем разделам программы и более рациональному использованию времени для изучения определённых тем; принцип линейности и концентричности. При линейном построении программы темы следует располагать систематически, последовательно по степени усложнения и увеличения объёма; при концентрическом построении программы материал повторяется путём возвращения к пройденной теме. Это даёт возможность более прочного усвоения материала.

Принцип инвариантности, предполагающий видоизменение содержания программы, комбинирование разделов, в отдельных случаях изменение последовательности в изучении тем, введение коррективы.

## 2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений современной государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- помочь в формировании семейной ценности: желание вести здоровый образ жизни детей и родителей;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Таким образом, программа нацеливает на необходимость использования таких форм работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

### Работа с родителями (законными представителями)

**Цель:** знакомить родителей (законных представителей) с формами физкультурно-оздоровительной работы с нетрадиционными физкультурно-оздоровительными технологиями, привлекать родителей к совместным творческим проектам, направленным на пропаганду здорового образа жизни, формировать ответственность за сохранность здоровья детей.

#### ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

| Месяц           | Содержание работы                                                                                                                                   |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сентябрь</b> | Знакомство с планом работы по физкультурно-оздоровительному направлению на групповых собраниях.                                                     |
| <b>Октябрь</b>  | Консультация. «Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой».                                                                                  |
| <b>Ноябрь</b>   | Консультация «Гимнастика и зарядка дома».                                                                                                           |
| <b>Декабрь</b>  | Консультация. «Подвижные игры с детьми 3-5 лет в семье».                                                                                            |
| <b>Январь</b>   | Оформление стенда «Зимние забавы» (подвижные игры и упражнения для детей на прогулке зимой).                                                        |
| <b>Февраль</b>  | Лекция «Значение физического воспитания для правильного развития детей».<br>Совместные спортивные развлечения, посвящённые Дню Защитника Отечества. |
| <b>Март</b>     | Консультация. «Как провести выходной день с пользой».                                                                                               |
| <b>Апрель</b>   | Фотовыставка.<br>«Вот так мы спортом занимаемся!»<br>Консультация «Профилактика плоскостопия».                                                      |
| <b>Май</b>      | Участие в итоговом общем родительском собрании, подведение итогов физкультурной работы                                                              |

## 2.5. Формы и методы оздоровления детей в МБДОУ – детский сад № 250

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Обеспечение здорового ритма жизни  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• щадящий режим в адаптационный период;</li> <li>• гибкий режим;</li> <li>• организация микроклимата;</li> <li>• определение оптимальной нагрузки</li> </ul>                                                                                                                                                   |
| Организация двигательного движения | <ul style="list-style-type: none"> <li>• утренняя гимнастика;</li> <li>• физкультурные занятия;</li> <li>• подвижные игры;</li> <li>• профилактическая гимнастика;</li> <li>• спортивные игры;</li> <li>• занятия в спортивных кружках;</li> <li>• прогулки;</li> <li>• гимнастика после дневного сна;</li> <li>• корригирующая гимнастика</li> </ul> |
| Гигиенические и водные процедуры   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• умывание;</li> <li>• мытье рук;</li> <li>• местный и общий душ;</li> <li>• игры с водой;</li> <li>• контрастное обливание ног</li> </ul>                                                                                                                                                                     |
| Свето-воздушные ванны              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• проветривание помещений;</li> <li>• сон при открытых фрамугах;</li> <li>• воздушные ванны;</li> <li>• обеспечение светового режима</li> </ul>                                                                                                                                                                |
| Активный отдых                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• развлечения;</li> <li>• праздники;</li> <li>• дни здоровья;</li> <li>• физкультурные досуги</li> </ul>                                                                                                                                                                                                       |
| Психогимнастика                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Закаливание                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба босиком;</li> <li>• массаж;</li> <li>• дыхательная гимнастика;</li> <li>• обширное умывание;</li> <li>• полоскание зева</li> </ul>                                                                                                                                                                    |
| Пропаганда ЗОЖ                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• курс лекций и бесед</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## 2.6. Физкультурно-оздоровительный режим в МБДОУ – детском саду № 250

| Содержание работы | Время проведения          | Исполнитель |
|-------------------|---------------------------|-------------|
| Прием детей       | ежедневно<br>с 8.00- 9.00 | воспитатели |

|                                                                                                                                                                                                   |                                |                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------|
| Утренняя гимнастика                                                                                                                                                                               | ежедневно по режиму            | воспитатели                              |
| Завтрак, обед, полдник, ужин                                                                                                                                                                      | по режиму дня                  | повар, воспитатели, младший воспитатель  |
| Физкультурные занятия                                                                                                                                                                             | по расписанию                  | инструктор по физ. культуре, воспитатели |
| Музыкальные занятия                                                                                                                                                                               | по расписанию                  | музыкальный руководитель, воспитатели    |
| Физкультминутки                                                                                                                                                                                   | в середине статических занятий | воспитатели                              |
| Игры между занятиями                                                                                                                                                                              | Ежедневно                      | воспитатели                              |
| Прогулка                                                                                                                                                                                          | по режиму                      | воспитатели                              |
| Подвижные игры                                                                                                                                                                                    | по плану                       | воспитатели                              |
| Спортивные игры                                                                                                                                                                                   | по плану                       | инструктор по физ. культуре, воспитатели |
| Спортивные упражнения на прогулке                                                                                                                                                                 | по плану педагога              | воспитатели                              |
| физкультурный досуг                                                                                                                                                                               | 1 раз в квартал                | инструктор по физ. культуре, воспитатели |
| Физкультурный праздник                                                                                                                                                                            | 2 раз в год                    | инструктор по физ. культуре; воспитатели |
| Корригирующая гимнастика (для глаз, дыхательная, пальчиковая)                                                                                                                                     | Ежедневно                      | воспитатели                              |
| Индивидуальная работа по развитию движений                                                                                                                                                        | Ежедневно                      | воспитатели, инструктор по физ. культуре |
| Дневной сон                                                                                                                                                                                       | по режиму                      | воспитатели                              |
| Гимнастика после сна                                                                                                                                                                              | Ежедневно                      | воспитатели                              |
| Закаливающие мероприятия (облегченная одежда, мытье рук до локтя, умывание прохладной водой, питьевой режим, солнечные ванны, полоскание рта холодной водой, ходьба по массажным дорожкам и т.д.) | в течение дня ежедневно        | воспитатели, инструктор по физ. культуре |
| Обследование физического развития детей                                                                                                                                                           | 2 раза в год                   | инструктор по физ. культуре              |
| Медико-педагогический контроль за проведением физкультурных занятий                                                                                                                               | 1 раз в месяц в каждой группе  | заведующий, инструктор по физ. культуре  |
| Медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий                                                                                                            | 1 раз в месяц в каждой группе  | заведующий, заместитель заведующего      |
| Тепловой и воздушный режим                                                                                                                                                                        | по нормативам                  | воспитатели, зам. зав. по АХЧ            |
| Кварцевание групп                                                                                                                                                                                 | по графику                     | воспитатели                              |

|                                                                                                         |                   |                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------|
| Санитарно- гигиенический режим                                                                          | Постоянно         | воспитатели, младшие воспитатели                                 |
| Консультативная просветительская работа среди педагогов по вопросам физического развития и оздоровления | по годовому плану | заведующий, инструктор по физ. культуре, воспитатели             |
| Консультативная просветительская работа среди родителей по вопросам физического развития и оздоровления | по годовому плану | заведующий, заместитель заведующего, инструктор по физ. культуре |

## 2.7. Физкультурно-оздоровительная работа

| Содержание работы                                                                                       | Срок                          | Ответственный                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА</b>                                                                           |                               |                                                     |
| Составление плана прохождения учебного материала физического развития по всем возрастным группам        | ежемесячно                    | инструктор по физ. культуре                         |
| Составления графика индивидуальных занятий с детьми, не усваивающими образовательную программу ДОУ      | сентябрь-октябрь              | инструктор по физ. культуре                         |
| Подбор методик для детей с отклонениями в развитии с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей | сентябрь-октябрь              | инструктор по физ. культуре                         |
| Подбор методик для разных возрастных групп                                                              | 1-й квартал                   | инструктор по физ. культуре                         |
| Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп                                      | ежемесячно                    | инструктор по физ. культуре                         |
| <b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>                                                              |                               |                                                     |
| Антропометрия                                                                                           | сентябрь, май                 | воспитатели                                         |
| Уточнение списка детей по группам здоровья                                                              | сентябрь                      | воспитатели, инструктор по физ. культуре            |
| Медико-педагогический контроль за поведением занятий и закаливающих процедур                            | по плану                      | заведующий ДОУ, зам. зав.                           |
| Проведение мониторинга по физическому развитию детей                                                    | сентябрь-октябрь; май-апрель. | инструктор по физ. культуре, зам. зав., воспитатели |
| <b>ФИЗКУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ</b>                                                          |                               |                                                     |
| Ежедневное проведение утренней гимнастики: на воздух(летом) в помещение (в холодное время года)         | в течение года                | воспитатели                                         |
| Физкультурные занятия                                                                                   | по плану                      | инструктор по физ. культуре                         |



|                                                                                                                   |                                |                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------|
| Проведение физкультминуток                                                                                        | в середине статических занятий | воспитатели                                       |
| Проведение гимнастики после сна                                                                                   | в течение года                 | воспитатели                                       |
| Проведение закаливающих мероприятий                                                                               | в течение года                 | воспитатели                                       |
| <b>ОРГАНИЗАЦИОННО-МАССОВАЯ РАБОТА</b>                                                                             |                                |                                                   |
| Проведение дня здоровья                                                                                           | 1 раз в квартал                | инструктор по физ. культуре, зам. зав.            |
| Участие в спортивных мероприятиях                                                                                 | по плану                       | инструктор по физ. культуре, зам. зав.            |
| Проведение физкультурных досугов                                                                                  | 1 раз в месяц                  | инструктор по физ. культуре, воспитатели          |
| Проведение физкультурных праздников                                                                               | 2 раза в год                   | инструктор по физ. культуре, воспитатели          |
| Оборудование спортивных уголков в группах                                                                         | в течение года                 | инструктор по физ. культуре, зам. зав.            |
| <b>РАБОТА С ПЕДКОЛЛЕКТИВОМ И РОДИТЕЛЯМИ</b>                                                                       |                                |                                                   |
| Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях | по плану администрации         | инструктор по физ. культуре, зам. зав.            |
| Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, дней здоровья       | в течение года                 | заведующий ДОУ, инструктор по физической культуре |
| Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей                                                      | в течение года                 | инструктор по физ. культуре                       |

## 2.8. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26)

| Группы                  | Продолжительность одного занятия | Количество занятий (в неделю) |
|-------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| Младшая группа          | 15-20 мин                        | 3(2 в зале, 1 на улице)       |
| Средняя группа          | 20-25 мин                        | 3(2 в зале, 1 на улице)       |
| Старшая группа          | 25-30 мин                        | 3(2 в зале, 1 на улице)       |
| Подготовительная группа | 30-35 мин                        | 3(2 в зале, 1 на улице)       |

## III Организационный раздел программы

### 3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют её в соответствии со своими

потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

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

### 3.2. Основное физкультурное оборудование и инвентарь

*Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов*

|                                                |                           |
|------------------------------------------------|---------------------------|
| Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)   | 3 шт.                     |
| Мячи:<br>средние (резиновые),<br>большие       | 25 шт.<br>20 шт.<br>8 шт. |
| Гимнастический мат                             | 4 шт.                     |
| Палка гимнастическая (длина 70 см)             | 25 шт.                    |
| Скакалка детская                               | 25 шт.                    |
| Кольцесброс                                    | 2 шт.                     |
| Кегли                                          | 10 шт.                    |
| Обруч пластиковый детский                      | 25 шт.                    |
| Конус для эстафет                              | 8 шт.                     |
| Дуга для подлезания                            | 4 шт.                     |
| Кубики пластмассовые                           | 10 шт.                    |
| Цветные ленточки (длина 60 см)                 | 50 шт.                    |
| Бубен                                          | 1 шт.                     |
| Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см) | 2 шт.                     |
| Батут (диаметр 95 см)                          | 2 шт.                     |
| Корзина для инвентаря                          | 1 шт.                     |
| Свисток                                        | 1 шт.                     |
| Скамейка для равновесия                        | 2 шт.                     |

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей

в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

### **3.3. Технические средства обучения**

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка. В МБДОУ № 250 имеется:

- музыкальный центр, фонотека, компьютер, мультимедиа, интернет.

### 3.5. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ДОСУГОВ НА I ПОЛУГОДИЕ

| месяц    | наименование                                    | мероприятие               | группы               | ответственные                                               |
|----------|-------------------------------------------------|---------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------|
| сентябрь | 1.«День знаний!»                                | Физкультурный праздник    | участвуют все группы | инструктор по физ. культуре, воспитатели                    |
| октябрь  | 1.«Здравствуй осень золотая!»                   | Спортивный досуг          | мл. и ср.группа      | инструктор по физ. культуре, воспитатели                    |
|          | 2.«Путешествие в осенний лес к диким животным». | Спортивное развлечение    | ст. и подг. группа   | инструктор по физ. культуре, воспитатели                    |
| ноябрь   | 1. «Наши дети смелые, ловкие, умелые!»          | Физкультурный досуг       | мл. и ср. группа     | инструктор по физ. культуре, воспитатели                    |
|          | 2.«В здоровом теле, здоровый дух!»              | Спортивное развлечение    | ст. и подг. группа   | инструктор по физ. культуре, воспитатели                    |
| декабрь  | 1.«Здравствуй зимушка-зима!»                    | Спортивный досуг          | мл. и ср. группа     | инструктор по физ. культуре, воспитатели, муз. руководитель |
|          | 2.«Зимние игры!»                                | Физкультурное развлечение | ст. и подг. группа   | инструктор по физ. культуре, воспитатели, муз. руководитель |

### 3.6. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ДОСУГОВ НА II ПОЛУГОДИЕ

| месяц   | наименование                 | мероприятие               | группы          | ответственные                                                 |
|---------|------------------------------|---------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------|
| январь  | 1.«К Снегурочке в гости!»    | Спортивный досуг          | мл. и ср. гр.   | инструктор по физ. культуре, воспитатели                      |
|         | 2. «Что нам нравится зимой!» | Спортивное развлечение    | ст. и подг. гр. | инструктор по физ. культуре, воспитатели                      |
| февраль | 1.«К мишке в гости!»         | Физкультурный досуг       | мл.и ср. гр     | инструкторпо физ. культуре, воспитатели                       |
|         | 2.«Зарница!»                 | Спортивное развлечение    | ст. и подг. гр  | инструктор по физ. культуре, воспитатели<br>муз. руководитель |
| март    | 1».Игры-затеи!»              | Физкультурный досуг       | мл. и ср. гр    | инструктор по физ. культуре, воспитатели                      |
|         | 2.«Мой весёлый звонкий мяч!» | Спортивный досуг          | ст. и подг.гр   | инструктор по физ. культуре, воспитатели                      |
| апрель  | 1.«Здравствуй солнышко!»     | Спортивное развлечение    | мл. и ср. гр    | инструктор по физ. Культуре, воспитатели, муз. руководитель   |
|         | 2.«Малые олимпийские игры!»  | Физкультурное развлечение | ст. и подг. гр  | инструктор по физ. культуре, воспитатели                      |
| май     | 1. «На весенней полянке!»    | Физкультурный досуг       | мл. и ср. гр    | инструктор по физ. культуре, воспитатели<br>муз. руководитель |
|         | 2. «Весёлые старты!»         | Спортивное развлечение    | ст. и подг. гр  | Инструктор по физ. культуре, воспит, муз. руководитель        |

### 3.7. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы

#### Педагогическая диагностика

Система мониторинга достижений детьми в образовательной области: "Физическое развитие" планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы.

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябрь, май). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

При проведении мониторинга учитываются положения следующих нормативных документов:

ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (Приказ МО РФ от 23.11.2009г. № 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программе дошкольного образования»);

Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ «О разработке основной общеобразовательной программы дошкольного образования» (письмо от 21.10.2010 № 03-248) примерный Порядок разработки основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Для оценки уровня сформированности двигательных навыков в ДООУ используется авторское пособие «Физическое развитие и диагностика физической подготовленности дошкольников» И. М. Воротилкиной.

Методика организации мониторинга подобрана специалистом (инструкторам по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой (это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.).

Результаты педагогической диагностики 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.

#### Уровни освоения Программы физического развития

##### Низкий

Движения ребенка импульсивные, напряженные, скованные. Плохо скоординированные. Реакция на сигнал замедленная, в играх и упражнениях малая активность. Часто требуется помощь воспитателя.

##### Средний

Движения ребенка приобретают произвольность. Согласованность. Менее скованы и напряжены. Ребенок улавливает общую структуру и темп движения, реагирует на сигнал, в подвижных играх активен, эмоционален, иногда нуждается в помощи воспитателя.

##### Высокий

Большинство осваиваемых движений выполняется ребенком активно. Наблюдается согласованность в движениях рук и ног. Ребенок хорошо реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним. Выдерживается заданный темп. Проявляет положительное эмоциональное



отношение к двигательной деятельности, самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, (Приложение № 1) и планируется дальнейшая работа.

### **Показатели физической подготовленности детей**

#### **Прыжки в длину с места (см)**

**Цель:** определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

**Оборудование:** яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

**Процедура тестирования:** ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади рук.

**Результат:** измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

| Возраст | Пол      | Высокий    | Средний   | Низкий   |
|---------|----------|------------|-----------|----------|
| 4 года  | мальчики | 86 и выше  | 85 – 58   | 57 - 47  |
|         | девочки  | 79 и выше  | 78 – 52   | 51 - 42  |
| 5 лет   | мальчики | 108 и выше | 107 – 75  | 74 - 62  |
|         | девочки  | 101 и выше | 100 – 73  | 72 - 62  |
| 6 лет   | мальчики | 125 и выше | 124 – 100 | 99 - 85  |
|         | девочки  | 120 и выше | 119 – 91  | 90 - 80  |
| 7 лет   | мальчики | 135 и выше | 134 – 106 | 105 - 96 |
|         | девочки  | 132 и выше | 131 – 99  | 98 - 84  |

#### **Бег на 30 метров.**

**Цель:** оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

**Оборудование:** 2 ориентира, секундомер.

**Процедура тестирования:**

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

**Результат:** Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

| Возраст | Пол      | Высокий    | Средний     | Низкий      |
|---------|----------|------------|-------------|-------------|
| 4 года  | мальчики | 8.2 и выше | 8.3 – 11.1  | 11.2 – 12.2 |
|         | девочки  | 8.4 и выше | 8.5 – 11. 2 | 11.3 – 13.3 |
| 5 лет   | мальчики | 7,8 и выше | 7.9 – 9.5   | 9.6 – 10.2  |
|         | девочки  | 7,9 и выше | 8.0 – 9.8   | 9.9 – 10.5  |

|       |          |            |           |           |
|-------|----------|------------|-----------|-----------|
| 6 лет | мальчики | 6.9 и выше | 7.0 – 8.9 | 9.0 – 9.4 |
|       | девочки  | 7.6 и выше | 7.7 – 8.9 | 9.0 – 9.6 |
| 7 лет | мальчики | 6.5 и выше | 6.6 – 8.1 | 8.2 – 8.7 |
|       | девочки  | 6.6 и выше | 6.7 – 8.2 | 8.3 – 8.8 |

### **Выносливость.**

#### **Бег на 90 м, 120 м, 150 м (сек)**

**Оборудование:** 2 ориентира, секундомер

**Процедура тестирования:** Детям предлагается пробежать дистанцию в 90 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся оташка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

**Результат:** Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

| Возраст | Пол      | Высокий     | Средний     | Низкий      |
|---------|----------|-------------|-------------|-------------|
| 5 лет   | мальчики | 25.0 и выше | 25.1 – 28.7 | 28.8 - 30.6 |
|         | девочки  |             |             |             |
| 6 лет   | мальчики | 29.2 и выше | 29.3 – 33.7 | 33.8 - 35.7 |
|         | девочки  |             |             |             |
| 7 лет   | мальчики | 33.6 и выше | 33.7 – 37.3 | 33.8 - 41.2 |
|         | девочки  |             |             |             |

### **Гибкость**

#### **Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)**

**Цель:** Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

**Оборудование:** гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

**Процедура тестирования:** Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

**Результат:** заносится в сантиметрах

| Возраст | Пол      | Высокий   | Средний | Низкий |
|---------|----------|-----------|---------|--------|
| 4 года  | мальчики | 8 и выше  | 7 – 1   | 0 - -2 |
|         | девочки  | 10 и выше | 9 – 3   | 2 - 0  |
| 5 лет   | мальчики | 9 и выше  | 8 – 2   | 1 - -2 |
|         | девочки  | 11 и выше | 10 – 4  | 3 - 1  |
|         | мальчики | 10 и выше | 9 – 3   | 2 - 0  |

|       |          |           |        |       |
|-------|----------|-----------|--------|-------|
| 6 лет | девочки  | 13 и выше | 12 – 5 | 4 – 2 |
|       | мальчики | 11 и выше | 10 – 4 | 3 – 1 |
| 7 лет | девочки  | 15 и выше | 14 – 6 | 5 – 3 |

### **Ловкость.**

#### **Челночный бег 3×10**

**Цель:** Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

**Оборудование:** секундомер, кубики 5 шт.

**Процедура тестирования:** ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включается секундомер) трёхкратно преодолевает 10 метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). ребёнок должен обежать каждый кубик не задев его.

**Результат:** фиксируется общее время в секундах.

| Возраст | Пол      | Высокий     | Средний     | Низкий      |
|---------|----------|-------------|-------------|-------------|
| 4 года  | мальчики | 11.9 и выше | 12.0 – 12.5 | 12.6 – 13.0 |
|         | девочки  | 12.1 и выше | 12.2 – 12.7 | 12.8 – 13.2 |
| 5 лет   | мальчики | 11.2 и выше | 11.3 – 11.7 | 11.8 – 12.5 |
|         | девочки  | 11.4 и выше | 11.5 – 12.2 | 12.3 – 12.8 |
| 6 лет   | мальчики | 10.6 и выше | 10.7 – 11.3 | 11.4 – 11.8 |
|         | девочки  | 10.8 и выше | 10.9 – 11.6 | 11.7 – 12.0 |
| 7 лет   | мальчики | 10.0 и выше | 10.1 – 10.9 | 11.0 – 11.4 |
|         | девочки  | 10.2 и выше | 10.3 – 11.1 | 11.2 – 11.6 |

### **Сила.**

**Цель:** определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

**Оборудование:** набивной мяч массой 1 кг.

**Процедура тестирования:** ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска.

**Результат:** фиксируется лучший результат в (м.)

| Возраст | Пол      | Высокий     | Средний     | Низкий      |
|---------|----------|-------------|-------------|-------------|
| 4 года  | мальчики | 2.05 и выше | 2.04 – 1.65 | 1.64 – 1.25 |
|         | девочки  | 1.90 и выше | 1.89 – 1.55 | 1.54 – 1.10 |
| 5 лет   | мальчики | 2.60 и выше | 2.59 – 2.10 | 2.09 – 1.65 |
|         | девочки  | 2.30 и выше | 2.29 – 1.99 | 1.80 – 1.40 |
| 6 лет   | мальчики | 3.40 и выше | 3.39 – 2.60 | 2.59 – 2.15 |
|         | девочки  | 3.00 и выше | 2.99 – 2.30 | 2.29 – 1.75 |
|         | девочки  | 3.50 и выше | 3.49 – 2.60 | 2.59 – 2.20 |

ДООУ посещают 2 ребёнка с ОВЗ, и 1 ребёнок с инвалидностью. Для этого контингента детей в ДООУ реализуется программы:

1. «Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для детей старшего дошкольного возраста с нарушением речи»

2. Общеобразовательная программа для детей с задержкой психического развития».

Инструктор по физической культуре с этим контингентом детей проводит работу по развитию общей и мелкой моторики, координационных способностей, развитию правильного дыхания, координации речи и движения.

### **Комплексная диагностика развития ребенка дошкольника с нарушением речи**

В рамках взаимодействия со специалистами ДООУ, развитие детей, поступивших на логопункт обследуется совместно с учителем-логопедом. В области «Физическое развитие» проводится дополнительная диагностика (обследование и выводы) по форме Ю.А. Афонькина, Н.А. Кочугова «Технологии деятельности учителя-логопеда на логопункте ДООУ».

В разделах:

#### **Общая моторика**

задания:

- стоять с закрытыми глазами, стопы ног поставлены на одной линии так, чтобы носок одной ноги упирался в пятку другой, руки вытянуты вперед. Время выполнения 5 секунд проба выполнения по 2 раза для каждой ноги
- стоять с закрытыми глазами на правой, а затем на левой ноге, руки вперед. Время выполнения 5 секунд.

Выводы:

- чувство равновесия нарушено, с напряжением удерживает позы
- сильно раскачивается из стороны в сторону, балансирует туловищем, руками, головой, сходит с места или делает рывок в стороны
- касается пола другой ногой, иногда падает
- открывает глаза и отказывается выполнять пробу.

#### **Динамическая коррекция движений**

Задания и возрастные показатели

*4 года:* попрыгать на двух ногах, прыгнуть в длину с места, потопать ногами и похлопать руками одновременно, бросить мяч от груди, поймать мяч, присесть руки в сторону

*5 лет:* попрыгать на двух ногах, на левой ноге, на правой ноге прыгнуть в длину с места, потопать ногами и похлопать руками одновременно, бросить мяч от груди, из-за головы, поймать мяч, перепрыгнуть через большую мягкую игрушку

*6 -7 лет:* попрыгать на двух ногах, на левой ноге, на правой ноге (прыгнуть в длину с места, потопать ногами и похлопать руками одновременно, бросить мяч от груди, из-за головы, подбросить и поймать мяч, влезть на гимнастическую стенку и слезть с нее.

Выводы

- выполняет верно со второго-третьего раза
- напрягается, движения рук, ног скованные
- чередование шага и хлопка не удается
- приседания не выполняет
- выполняет с напряжением, раскачиваясь, балансируя туловищем и руками.

## **Переключаемость движений и самоконтроль**

задания: поднять руки в стороны на уровень плеч, согнуть их в локтях, коснуться плеч, разогнуть руки, поставить на пояс, присесть, встать, руки опустить вдоль туловища; пройти по кругу шагом, подскоками, бегом и вновь шагом (характер движений менять по сигналу); повторить три движения по показу (руки вперед, в стороны, на пояс или вверх, перед грудью, вниз); повторить упражнение с отставанием на одно; повторить упражнения, за исключением одного движения.

Выводы:

- замедленная, отсутствует
- последовательность выполнения движений нарушена

## **Темп движения**

задания:

- в течение определенного отрезка времени удерживать заданный темп в движениях рук, показываемых педагогом. Затем по сигналу предлагается выполнять движения мысленно, а по следующему сигналу (хлопку) показать, на каком движении испытуемый остановился (движения рук вперед, вверх, в стороны, на пояс, опустить)

выводы:

- замедленный (между отдельными движениями наблюдаются паузы в 3-5 секунд)
- ускоренный (движения выполняются настолько быстро, что предыдущее движение еще до конца не выполнено, а ребенок начинает выполнять последующее движение)

## **Пространственная ориентация движений**

задания: пройти по кругу, в обратном направлении, через круг; начать ходьбу от центра круга направо по кругу, пройти по кругу, вернуться в центр круга слева; пройти зал из правого угла через центр по диагонали, обойти зал вокруг, вернуться в правый угол по диагонали через центр из противоположного угла; повернуться на месте вокруг себя и подскоками пробежать по залу начиная движение справа, то же слева; проделать эти же движения по словесной инструкции

выводы:

- (не) знает стороны тела
- (не) знает ведущую руку
- (не) уверенно выполняет задания

## **Произвольность движений**

задание: маршировать и останавливаться внезапно по сигналу

Выводы:

- движения сформированы по возрасту
- не сформированы по возрасту, недостаточность общей моторики, моторная ограниченность
- координация рук и ног (сохранена, нарушена, замедленная, движения выполнены не одновременно; неточно; общая заторможенность движений; двигательное беспокойство)
- объем движений (не полный)
- темп замедленный (между отдельными движениями наблюдаются паузы в 3-4 секунды), ускоренный (движения выполняются настолько быстро, что предыдущее движение еще до конца не выполнено, а ребенок начинает выполнять последующее движение)
- произвольность торможения (не останавливается по сигналу, продолжает идти дальше); переключение движений и самоконтроль (замедленное, отсутствует; последовательность выполнения движений нарушена);
- самостоятельность выполнения (с помощью взрослого)
- наличие сопутствующих движений (синкенизий)

1. В.В. Гаврилова «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет.» Издательство «Учитель, Волгоград: Учитель, 2009 год.
2. А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» Москва, «Просвещение» 1978 г.
3. Е.И. Подольская «Необычные физкультурные занятия для дошкольников». Издательство «Учитель» г.Волгоград 2010 год.
4. М.Д. Маханева «С физкультурой дружить – здоровым быть!». Издательство «ТЦ Сфера» 2009 г.
5. И.М. Коротков «Подвижные игры для детей». Издательство «Советская Россия» 1987 год, Москва.
6. В.Г. Фролов, Г.П. Юрко «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста». Издательство «Просвещение» 1983 год, Москва.
7. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Младшая группа. Издательство «Мозаика-Синтез», Москва 2016 год.
8. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Средняя группа. Издательство «Мозаика-Синтез», Москва 2016 год.
9. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Старшая группа. Издательство «Мозаика-Синтез», Москва 2016 год.
10. Л.И. Пензулаева ««Физическая культура в детском саду». Подготовительная группа. Издательство «Мозаика-Синтез», Москва 2016 год.
11. Е.К. Воронова «Игры - эстафеты для детей 5-7 лет» Издательство «Аркти» Москва, 2009 г.
12. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста» С-Пб изд. «Акцидент» 1999 г.
13. И.М. Воротилкина «Физическое развитие и диагностика физической подготовленности дошкольников», г. Биробиджан-1996 г.
14. Т.Г. Анисимова, Е.Б. Савинова «Физическое развитие детей 5-7 лет» (планирование, занятия с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физ. Досуги). Издательство «Учитель» 2009 года г. Волгоград.



# Сентябрь

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

| Неделя                          | Задачи                                                                                                                                  | Вводная часть                                                                  | Основная часть                   |                                                                                                                |                               | Заключительная часть             |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
|                                 |                                                                                                                                         |                                                                                | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения                                                                                              | Подвижные игры (ПИ)           |                                  |
|                                 |                                                                                                                                         | 2—3 минуты                                                                     | 12—15 минут                      |                                                                                                                |                               | 2—3 минут                        |
| СЕНТЯБРЬ                        |                                                                                                                                         |                                                                                |                                  |                                                                                                                |                               |                                  |
| 1<br>н<br>е<br>д<br>е<br>л<br>я | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | Ходьба стайкой за инструктором<br>Игра «Пойдем в гости»<br>Бег обычной стайкой | -                                | 1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см)<br>2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка) | «Беги ко мне»                 | Ходьба стайкой за мишкой.        |
| 2<br>н<br>е<br>д<br>е<br>л<br>я | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.                      | Ходьба парами в стайке за инструктором<br>Бег парами в стайке за инструктором  | Без предметов                    | 1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)                                                              | «Птички»<br>«Птичка прячется» | Игровое задание «Найдем птичку». |
| 3<br>н<br>е<br>д<br>е<br>л<br>я | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.                                  | Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!»                               | ОРУ с мячом.                     | 1.Прокатывание мячей.<br>2. «Прокати и догони».                                                                | «Кот и воробышки».            | Ходьба в колонне по одному.      |
| 4<br>н<br>е<br>д<br>е<br>л<br>я | Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.                              | Ходьба по кругу с поворотом по сигналу<br>Бег по кругу                         | ОРУ с кубиками                   | 1.Ползание с опорой на ладони и колени под шнур<br>2. «Доползи до погремушки»                                  | Быстро в домик                | Игра «Найдем жучка».             |

# Октябрь

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

| Неделя                          | Задачи                                                                                                                                                                                | Вводная часть                                                                                                                                                                                                                      | Основная часть                   |                                                                                     |                          | Заключительная часть                                |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                    | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения                                                                   | Подвижные игры (ПИ)      |                                                     |
|                                 | 2-3 минуты                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                    | 12-15 минуты                     |                                                                                     |                          | 2-3 минуты                                          |
| ОКТАБРЬ                         |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                    |                                  |                                                                                     |                          |                                                     |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.                                             | Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и врассыпную.                                                                                                                                                                  | ОРУ<br>без предметов             | 1.Равновесие «Пойдем по мостику».<br>2.Прыжки.                                      | «Догони мяч»             | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.         |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.                                                                  | Ходьба и бег по кругу                                                                                                                                                                                                              | ОРУ<br>Без предметов             | 1.Прыжки из обруча в обруч.<br>2. «Прокати мяч».                                    | «Ловкий шофер»           | Игровое задание «Машины поехали в гараж».           |
| 3<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.                                                                    | Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше». | ОРУ<br>С мячом                   | 1.Игровое упражнение «Быстрый мяч».<br>2.Игровое упражнение «Проползи — не задень». | «Зайка серый умывается». | Игра «Найдем зайку».                                |
| 4<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. | Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.                                        | ОРУ<br>со стульчиками            | 1.Ползание «Крокодильчики»<br>2.Равновесие «Пробеги — не задень»                    | «Кот и воробышки»        | Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом». |

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

| Неделя                          | Задачи                                                                                                                                                                                                      | Вводная часть                                                                                                                                                       | Основная часть                          |                                                                                   |                                         | Заключительная часть                                                   |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)        | Основные движения                                                                 | Подвижные игры (ПИ)                     |                                                                        |
|                                 | 2-3 минуты                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                     | 12-15 минуты                            |                                                                                   |                                         | 2-3 минуты                                                             |
|                                 | Н О Я Б Р Ъ                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                     |                                         |                                                                                   |                                         |                                                                        |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках                                                                                          | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шаг руки на поясе. По сигналу к бегу.                    | Общеразвивающие упражнения с ленточками | Равновесие «В лес по тропинке».<br><br>Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».           | Подвижная игра «Ловкий шофер».          | Игра «Найдем зайчонка».                                                |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер | Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны. Ходьба и бег чередовании                                                                                            | Общеразвивающие упражнения с обручем.   | 1.Прыжки «Через болото».<br><br>2.Прокатывание мячей «Точный пас»                 | Подвижная игра «Мыши в кладовой»        | Игра «Где спрятался мышонок?».                                         |
| 3<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.                                                | Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну, а затем в другую сторону.                                                                   | Общеразвивающие упражнения              | 1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень».<br><br>2. «Проползи - не задень» | Подвижная игра «По ровненькой дорожке». | Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей. |
| 4<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии                                                   | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании | Общеразвивающие упражнения с флажками.  | 1.Ползание. Игровое задание - «Паучки».<br><br>2.Равновесие                       | Подвижная игра «Поймай комара»..        | Ходьба в колонне по одному за «комаром».                               |

**Литература:** 1. Методическое пособие Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (младшая группа)».

# Декабрь

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

| Неделя                          | Задачи                                                                                                                                                                   | Вводная часть                                                                                                                                      | Основная часть                           |                                                                                                                  |                                     | Заключительная часть                                  |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                    | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)         | Основные движения                                                                                                | Подвижные игры (ПИ)                 |                                                       |
|                                 | 2-3 минуты                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                    | 12-15 минуты                             |                                                                                                                  |                                     | 2-3 минуты                                            |
|                                 | ДЕКАБРЬ                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                    |                                          |                                                                                                                  |                                     |                                                       |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.                                         | Ходьба и бег в колонне по одному<br>Ходьба врассыпную, бег врассыпную.                                                                             | Общеразвивающие упражнения с кубиками    | 1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень».<br><br>2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки- попрыгушки» | Подвижная игра «Коршун и птенчики». | Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».   |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении и на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча                                            | Ходьба в колонне по одному<br><br>Ходьба и бег проводятся в чередовании.                                                                           | Общеразвивающие упражнения с мячом.      | 1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат<br>2.Прокатывание мячей друг другу              | Подвижная игра «Найди свой домик».  | Ходьба в колонне по одному                            |
| 3<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.                   | Ходьба в колонне по одному<br>бег в колонне по одному;<br>ходьба и бег проводятся в чередовании.                                                   | Общеразвивающие упражнения с кубиками.   | 1.Прокатывание мяча между предметами<br><br>2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»                           | Подвижная игра «Лягушки».           | 3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка». |
| 4<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег. | Общеразвивающие упражнения на стульчиках | 1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке».<br><br>2.Равновесие. «Пройдем по мостику».                  | Подвижная игра «Птица и птенчики».. | 3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».  |

**Литература:** 1. Методическое пособие Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (младшая группа)».

# Январь

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

| Неделя        | Задачи                                                                                                                                             | Вводная часть                                                                                                                                                                                            | Основная часть                          |                                                                      |                                    | Заключительная часть                       |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------|
|               |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                          | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)        | Основные движения                                                    | Подвижные игры (ПИ)                |                                            |
|               | 2-3 минуты                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                          | 12-15 минуты                            |                                                                      |                                    | 2-3минуты                                  |
| ЯНВАРЬ        |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                          |                                         |                                                                      |                                    |                                            |
|               | РОЖДЕСТВЕНСКИЕ КАНИКУЛЫ                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                          |                                         |                                                                      |                                    |                                            |
| 2 не де ля    |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                          |                                         |                                                                      |                                    |                                            |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании. | Общеразвивающие упражнения с платочками | 1. Равновесие «Пройди - не упади».<br><br>2.Прыжки «Из ямки в ямку». | Подвижная игра «Коршун и цыплята». | Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?». |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесии на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную стараясь не задевать друг друга.                                          | Общеразвивающие упражнения с обручем    | 1.Прыжки «Зайки - прыгуны».                                          | Подвижная игра «Птица и птенчики». | Ходьба в колонне по одному.                |

**Литература:** 1. Методическое пособие Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (младшая группа)».

# Февраль

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

| Неделя                          | Задачи                                                                                                                                                                                           | Вводная часть                                                                                                                                                                                               | Основная часть                              |                                                                             |                                          | Заключительная часть                        |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                             | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)            | Основные движения                                                           | Подвижные игры (ПИ)                      |                                             |
|                                 | 2-3 минуты                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                             | 12-15минуты                                 |                                                                             |                                          |                                             |
|                                 | ФЕВРАЛЬ                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                             |                                             |                                                                             |                                          |                                             |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений<br>ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.                                                   | Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.                                             | Общеразвивающие упражнения с кольцом        | 1. Равновесие<br><br>2.Прыжки                                               | Подвижная игра «Найди свой цвет».        | Игра малой подвижности по выбору детей.     |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.                           | Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.                                                                                      | Общеразвивающие упражнения с малым обручем. | 1.Прыжки «Веселые воробышки».<br><br>2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». | Подвижная игра «Воробышки в гнездышках». | Игра «Найдем воробышка».                    |
| 3<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола. | Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную.                                                                                                           | Общеразвивающие упражнения с мячом.         | 1.Бросание мяча через шнур двумя руками,                                    | Подвижная игра «Воробышки и кот».        | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. |
| 4<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии                                                                        | Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную<br>Ходьба и бег врассыпную в чередовании. | Общеразвивающие упражнения.                 | 1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу».<br>2.Равновесие                | Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки).      | Игра «Найдем лягушонка».                    |

**Литература:** 1. Методическое пособие Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (младшая группа)».



# МАРТ

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

| Неделя                          | Задачи                                                                                                                                                                         | Вводная часть                                                                                                                                                 | Основная часть                       |                                                                         |                                         | Заключительная часть                                       |            |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                               | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)     | Основные движения                                                       | Подвижные игры (ПИ)                     |                                                            |            |
|                                 | 2-3 минуты                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                               | 12-15минуты                          |                                                                         |                                         |                                                            | 2-3 минуты |
| МАРТ                            |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                               |                                      |                                                                         |                                         |                                                            |            |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.                     | Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. | Общеразвивающие упражнения с кубиком | 1. «Ровным шагом»<br>2.Прыжки «Змейкой»                                 | Подвижная игра «Кролики»                | Ходьба в колонне по одному                                 |            |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.                                                               | Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.                                                                         | Общеразвивающие упражнения.          | 1.Прыжки «Через канавку».<br>2.Катание мячей друг другу «Точно в руки». | Подвижная игра «Найди свой цвет».       | Ходьба в колонне по одному                                 |            |
| 3<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.                                      | Упражнения в ходьбе и беге чередуются.                                                                                                                        | Общеразвивающие упражнения с мячом.  | 1. «Брось - поймай».<br>2.Ползание на повышенной опоре                  | Подвижная игра «Зайка серый умывается». | Игра «Найдем зайку?».                                      |            |
| 4<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре | Ходьба и бег между предметами                                                                                                                                 | Общеразвивающие упражнения.          | 1.Ползание «Медвежата»<br>2.Равновесие                                  | Подвижная игра «Автомобили».            | Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж». |            |

**Литература:** 1. Методическое пособие Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (младшая группа)».

# АПРЕЛЬ

## ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

| Неделя   | Задачи                                                                                                                                                                 | Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                | Основная часть                                         |                                                                                                          |                                         | Заключительная часть        |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------|
|          |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                       | Основные движения                                                                                        | Подвижные игры (ПИ)                     |                             |
|          | 2-3минуты                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 12-15минуты                                            |                                                                                                          |                                         |                             |
| АПРЕЛЬ   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                        |                                                                                                          |                                         |                             |
| 1 НЕДЕЛЯ | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.                                         | Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков.                                                                                                                      | Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.      | 1.Равновесие.<br><br>2.Прыжки «Через канавку».                                                           | Подвижная игра «Тишина».                | Игра «Найдем лягушонка».    |
| 2 НЕДЕЛЯ | Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.                                 | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спин двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.                                                                              | Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур). | 1.Прыжки из кружка в кружок.<br><br>2.Упражнения с мячом. «Точный пас».                                  | Подвижная игра «По ровненькой дорожке». | Ходьба в колонне по одному. |
| 3 НЕДЕЛЯ | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.                           | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.                                                                                                              | Общеразвивающие упражнения.                            | 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками<br><br>2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». | Подвижная игра «Мы топая ногами».       | Ходьба в колонне по одному. |
| 4 НЕДЕЛЯ | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре. | Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробы остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Общеразвивающие упражнения с обручем.                  | 1.Ползание «Проползи - не задень». 2.Равновесие «По мостику»                                             | Подвижная игра «Огуречик, огуречик».    | Ходьба в колонне по одному. |

**Литература:** 1. Методическое пособие Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (младшая группа)».

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

| Неделя                          | Задачи                                                                                                                                | Вводная часть                                                                                                | Основная часть                                         |                                                                          |                                       | Заключительная часть                                   |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                                                                                       |                                                                                                              | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                       | Основные движения                                                        | Подвижные игры (ПИ)                   |                                                        |
|                                 | 2-3минуты                                                                                                                             |                                                                                                              | 12-15минуты                                            |                                                                          |                                       | 2-3 минуты                                             |
|                                 | МАЙ                                                                                                                                   |                                                                                                              |                                                        |                                                                          |                                       |                                                        |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.                     | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу.<br>Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Общеразвивающие упражнения с кольцом (от кольцеброса). | Равновесие<br><br>Прыжки через шнуры.                                    | Подвижная игра: «Мыши в кладовой».    | «Где спрятался мышонок»?                               |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.         | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами                                                            | Общеразвивающие упражнения с мячом.                    | Прокатывают мяч друг другу.                                              | Подвижная игра: «Воробышки и кот».    | Ходьба в колонне по одному.<br>Игра малой подвижности. |
| 3<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке | Ходьба в колонне по одному<br>Ходьба и бег чередуются несколько раз.                                         | Общеразвивающие упражнения с флажками.                 | Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.<br><br>Ползание по скамейке. | Подвижная игра: «Огуречик, огуречик». | Ходьба в колонне по одному.                            |
| 4<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии.                      | Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную по всему залу.                                                    | Общеразвивающие упражнения.                            | Лазание на наклонную лесенку.<br>Ходьба по доске, положенной на пол.     | Подвижная игра: «Коршун и наседка».   | Ходьба в колонне по одному.                            |

**Литература:** 1. Методическое пособие Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (младшая группа)».

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

| Недели                          | Задачи                                                                                                                                                                                                                          | Вводная часть                                                                                                                                         | Основная часть                   |                                                                                                                                          |                          | Заключительная часть                                                                                        |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                       | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения                                                                                                                        | Подвижные игры (ПИ)      |                                                                                                             |
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                       | 3—4минуты                        | 12—15 минут                                                                                                                              |                          |                                                                                                             |
| СЕНТЯБРЬ                        |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                       |                                  |                                                                                                                                          |                          |                                                                                                             |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | 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 (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании | Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.)<br>Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Без предметов                    | 1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя<br><br>2. Прыжки                                                                   | «Найди себе пару»        | Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.                                                |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.                                                                   | Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.<br>Перестроение в три колонны.                                                  | ОРУ<br>С флажками                | 1. Прыжки «Достань до предмета»<br>2. Прокатывание мячей друг другу                                                                      | «Самолеты».              | Ходьба в колонне по одному.                                                                                 |
| 3<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.                                                                               | Перестроение в круг.<br>Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную                                                                | ОРУ<br>с мячом.                  | 1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками<br><br>2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола                                         | «Огуречик, огуречик ..». | Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой. |
| 4<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.    | Построение в три колонны.<br>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!»                                                          | ОРУ<br>С малыми обручами         | 1. Равновесие: ходьба по доске<br>3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед<br>2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. | «У медведя во бору».     | Игра малой подвижности «Где постучали?».                                                                    |

**Литература:** 1. Методическое пособие Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (средняя группа)

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

| Недели                          | Задачи                                                                                                                                                                                                     | Вводная часть                                                                                                                                            | Основная часть                          |                                                                                                              |                                          | Заключительная часть                                         |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                          | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)        | Основные движения                                                                                            | Подвижные игры (ПИ)                      |                                                              |
|                                 | 3—4 минуты                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                          | 12—15 минут                             |                                                                                                              |                                          | 3-4 минут                                                    |
| ОКТАБРЬ                         |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                          |                                         |                                                                                                              |                                          |                                                              |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. | Ходьба в колонне по одному, Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании)                                                                 | ОРУ с косичкой (или с коротким шнуром). | 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета<br>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке | «Кот и мыши».                            | Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом». |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу,                     | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке, ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании. | ОРУ<br>Без предметов                    | 2. Прокатывание мячей друг другу<br>1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах               | «Найди свой цвет!».<br><br>«Автомобили». | И.М.П. «Автомобили поехали в гараж»                          |
| 3<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.                                                                                              | Ходьба с выполнением различных заданий                                                                                                                   | ОРУ<br>Без предметов                    | 2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами<br>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч                       | «Ловишки»                                | Ходьба в колонне по одному                                   |
| 4<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.                             | Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски<br>Упражнения в ходьбе и беге<br>Построение в круг                                      | ОРУ<br>С мячом                          | 1. Лазанье под дугу<br>2. Прыжки на двух ногах<br>3.Подбрасывание мяча двумя руками                          | «У медведя во бору».                     | И.М.П. «Угадай, где спрятано».                               |

**Литература:** 1. Методическое пособие Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (средняя группа)»

# Ноябрь

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

| Неделя                          | Задачи                                                                                                                                                                                                  | Вводная часть                                                                                                                                                                         | Основная часть                            |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                      | Заключительная часть                                                     |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                       | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)          | Основные движения                                                                                                                                                                                                                                      | Подвижные игры (ПИ)                  |                                                                          |
|                                 |                                                                                                                                                                                                         | 3-4минуты                                                                                                                                                                             | 12—15 минут                               |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                      | 3-4 минут                                                                |
| Н О Я Б Р Ъ                     |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                       |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                      |                                                                          |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.                                           | Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.                         | Общеразвивающие упражнения с кубиком      | 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке<br>2. Прыжки на двух ногах<br>3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками                                                                                                                        | Подвижная игра «Салки».              | Игра малой подвижности «Найди и промолчи».                               |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.                                                                       | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки».                        | Общеразвивающие упражнения без предметов. | 1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий<br>2. Прокатывание мячей друг другу<br>3. Перебрасывание мяча друг другу                                                                                                                                       | Подвижная игра «Самолеты».           | Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты». |
| 3<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках                                                  | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с мячом        | 1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками<br>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени<br>3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни<br>4. Прыжки на двух ногах между предметами           | Подвижная игра «Лиса и куры».        | 3 часть. Ходьба в колонне по одному.                                     |
| 4<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. | Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу                                                             | Общеразвивающие упражнения с флажками     | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе<br>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе<br>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени<br>3. Прыжки на двух ногах до кубика | Подвижная игра «Цветные автомобили». | Ходьба в колонне по одному.                                              |

**Литература:** 1. Методическое пособие Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (средняя группа)»

# Декабрь

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

| Неделя                          | Задачи                                                                                                                                                                                                                        | Вводная часть                                                                                        | Основная часть                          |                                                                                                                                                              |                                     | Заключительная часть                           |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)        | Основные движения                                                                                                                                            | Подвижные игры (ПИ)                 |                                                |
|                                 |                                                                                                                                                                                                                               | 3-4минуты                                                                                            | 12—15 минут                             |                                                                                                                                                              |                                     | 3-4 минут                                      |
| ДЕКАБРЬ                         |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                      |                                         |                                                                                                                                                              |                                     |                                                |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие | Ходьба и бег в колонне по одному.<br>Ходьба и бег врассыпную.<br>По сигналу, перестроение в колонну. | Общеразвивающие упражнения с платочком  | 1. Равновесие<br>2. Прыжки через 4-5 брусков<br>3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами                                                                    | Подвижная игра «Лиса и куры».       | Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».      |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.                                                          | Ходьба и бег в колонне по одному<br>. Построение в шеренгу.                                          | Общеразвивающие упражнения с мячом.     | 1. Прыжки со скамейки<br>2. Прокатывание мяча между предметами<br>3. Бег по дорожке (ширина 20 см).                                                          | Подвижная игра «У медведя во бору». | Игра малой подвижности по выбору детей         |
| 3<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.                                                                            | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную                                                  | Общеразвивающие упражнения.             | 1.Перебрасывание мячей друг другу<br>2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке<br>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи                 | Подвижная игра «Зайцы и волк»       | Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?». |
| 4<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.                                               | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную                                                  | Обще развивающие упражнения с кубиками. | 1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени<br>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке<br>3. Прыжки на двух ногах | Подвижная игра «Птички и кошка».    | Ходьба в колонне по одному                     |



## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

| Неделя                          | Задачи                                                                                                                                                                                                                      | Вводная часть                                                                            | Основная часть                       |                                                                                                                                         |                                   | Заключительная часть                      |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                          | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)     | Основные движения                                                                                                                       | Подвижные игры (ПИ)               |                                           |
|                                 |                                                                                                                                                                                                                             | 3-4 минуты                                                                               | 12—15 минут                          |                                                                                                                                         |                                   | 3-4 минут                                 |
| ЯНВАРЬ                          |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                          |                                      |                                                                                                                                         |                                   |                                           |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | РОЖДЕСТВЕНСКИЕ КАНИКУЛЫ                                                                                                                                                                                                     |                                                                                          |                                      |                                                                                                                                         |                                   |                                           |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                          |                                      |                                                                                                                                         |                                   |                                           |
| 3<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.<br>Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами<br>Ходьба в колонне по одному. | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Равновесие-ходьба по канату<br>2. Прыжки на двух ногах<br>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками                       | Подвижная игра «Кролики».         | Игра малой подвижности «Найдем кролика!». |
| 4<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.<br>Отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами.                                          | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную                            | Общеразвивающие упражнения с мячом.  | 1.Прыжки с гимнастической скамейки<br>2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз). | Подвижная игра «Найди себе пару». | Ходьба в колонне по одному.               |

**Литература:** 1. Методическое пособие Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (средняя группа)».

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

| Неделя                          | Задачи                                                                                                                                                                                                                              | Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                                    | Основная часть                                      |                                                                                                                                                                                    |                                   | Заключительная часть                                                   |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                    | Основные движения                                                                                                                                                                  | Подвижные игры (ПИ)               |                                                                        |
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                     | 3-4 минуты                                                                                                                                                                                                                                                                       | 12—15 минут                                         |                                                                                                                                                                                    |                                   | 3-4 минут                                                              |
| ФЕВРАЛЬ                         |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                     |                                                                                                                                                                                    |                                   |                                                                        |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу                                                | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны                                                                           | Общеразвивающие упражнения                          | 1. Равновесие<br>2. Прыжки через бруски<br>3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи<br>4. Прыжки через шнур,<br>5. Перебрасывание мячей друг другу                               | Подвижная игра «Котята и щенята». | Игра малой подвижности                                                 |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. | Общеразвивающие упражнения на стульях.              | 1.Прыжки из обруча в обруч<br>2. Прокатывание мячей между предметами<br>3.Прыжки на двух ногах<br>4. Прокатывание мячей друг другу<br>5. Ходьба на носках                          | «У медведя во бору».              | Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет |
| 3<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.                              | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.                                                                                    | Общеразвивающие упражнения с мячом                  | 1.Перебрасывание мячей друг другу<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках<br>1. Метание мешочков в вертикальную цель<br>3. Прыжки на двух ногах между предметами | «Воробышки и автомобиль».         | Ходьба в колонне по одному.                                            |
| 4<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической скамейке, в равновесие, в прыжках на правой и левой ноге.                 | Ходьба в колонне по одному<br>Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.                                                                                                                                                                  | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. | 1. Ползание по гимнастической скамейке<br>2. Равновесие<br>1. Ползание по гимнастической скамейке<br>2. Равновесие<br>3. Прыжки на правой и левой ноге                             | «Перелет птиц»                    | Ходьба в колонне по одному.                                            |

**Литература:** 1. Методическое пособие Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (средняя группа)».

# МАРТ

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

| Неделя                          | Задачи                                                                                                                                                                                                                              | Вводная часть                                                                                                                    | Основная часть                         |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                   | Заключительная часть                       |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                  | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)       | Основные движения                                                                                                                                                                                                                                                     | Подвижные игры (ПИ)               |                                            |
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                     | 3-4 минуты                                                                                                                       | 12—15 минут                            |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                   | 3-4 минут                                  |
| МАРТ                            |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                   |                                            |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.                                                                                          | Ходьба в колонне по одному<br>Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.                                       | Общеразвивающие упражнения.            | 1. Ходьба на носках между 4-5 предметами<br>2. Прыжки через шнур справа и слева<br>1.Равновесие<br>2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку                                                                                                                     | Подвижная игра «Перелет птиц».    | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную<br>Упражнять в прокатывании мячей друг другу;                     | Ходьба в колонне по одному.<br>Ходьба и бег врассыпную.                                                                          | Общеразвивающие упражнения с обручем.  | 1.Прыжки в длину с места<br>2.Перебрасывание мячей через шнур<br>3. Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы<br>4.Прокатывание мяча друг другу                                                                                                       | Подвижная игра «Бездомный заяц».  | Ходьба в колонне по одному.                |
| 3<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии. | Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. | Обще развивающие упражнения с мячом.   | 1.Прокатывание мяча между предметами<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе<br>3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине «Проползи - не урони».<br>4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове. | Подвижная игра «Самолеты».        | Игра малой подвижности.                    |
| 4<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.<br>Упражнять в лазании по гимнастической стенке.                  | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться                                         | Обще развивающие упражнения с флажками | 1. Ползание по гимнастической скамейке<br>2. Равновесие<br>3. Прыжки через 5-6 шнуров<br>4. Лазанье по гимнастической стенке<br>5.Ходьба по доске, лежащей на полу                                                                                                    | Подвижная игра «Охотник И зайцы». | Игра малой подвижности «Найдем зайку».     |

**Литература:** 1. Методическое пособие Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (средняя группа)».

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

| Неделя   | Задачи                                                                                                                                                                                                            | Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Основная часть                          |                                                                                                                                                |                                 | Заключительная часть                                           |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)        | Основные движения                                                                                                                              | Подвижные игры (ПИ)             |                                                                |
|          |                                                                                                                                                                                                                   | 3-4 минуты                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 12—15 минут                             |                                                                                                                                                |                                 | 3-4 минут                                                      |
| АПРЕЛЬ   |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                         |                                                                                                                                                |                                 |                                                                |
| 1 НЕДЕЛЯ | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.                                                                                          | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются | Обще развивающие упражнения.            | 1. Равновесие<br>2. Прыжки на двух ногах через препятствия                                                                                     | Подвижная игра «Пробеги тихо».  | Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».                   |
| 2 НЕДЕЛЯ | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.      | Общеразвивающие упражнения с кеглей.    | 1.Прыжки в длину с места<br>2. Метание мешочков в горизонтальную цель<br>3. Метание мячей в вертикальную цель<br>4. Отбивание мяча одной рукой | Подвижная игра «Совушка».       | Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг. |
| 3 НЕДЕЛЯ | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.                                                      | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками- «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.                                           | Обще развивающие упражнения с мячом     | 1.Метание мешочков на дальность<br>2. Ползание по гимнастической скамейке<br>3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м                            | Подвижная игра «Совушка».       | Ходьба в колонне по одному.                                    |
| 4 НЕДЕЛЯ | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.                                                                                                                          | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.                                                                                     | Обще развивающие упражнения с косичкой. | 1. Равновесие<br>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч<br>3. Прыжки на двух ногах между предметами                                         | Подвижная игра «Птички и кошка» | Ходьба в колонне по одному.                                    |

**Литература:** 1. Методическое пособие Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (средняя группа)».

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

| Неделя                          | Задачи                                                                                                                                                                                        | Вводная часть                                                                           | Основная часть                        |                                                                                                                                                                                                    |                                     | Заключительная часть                                                |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                               |                                                                                         | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)      | Основные движения                                                                                                                                                                                  | Подвижные игры (ПИ)                 |                                                                     |
|                                 |                                                                                                                                                                                               | 3-4 минуты                                                                              | 12—15 минут                           |                                                                                                                                                                                                    |                                     | 3-4 минут                                                           |
| МАЙ                             |                                                                                                                                                                                               |                                                                                         |                                       |                                                                                                                                                                                                    |                                     |                                                                     |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. Упражнять в прокатывании мяча между кубиками. | Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.               | Общеразвивающие упражнения            | 1. Ходьба по доске (ширина 15 см<br>2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров<br>3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками                                                            | Подвижная игра «Котята И щенята».   | Игра малой подвижности.                                             |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.                                                                           | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего<br>Ходьба и бег врассыпную по всему залу. | Общеразвивающие упражнения с кубиком. | 1.Прыжки в длину с места через шнур<br>2. Перебрасывание мячей друг другу<br>3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).                                                              | Подвижная игра «Котята и щенята».   | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей. |
| 3<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку                          | Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.                                             | Обще развивающие упражнения с палкой  | 1. Метание в вертикальную цель<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе<br>3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (<<по-медвежьи»).                         | Подвижная игра «Зайцы и волк».      | Игра малой подвижности «Найдем зайца».                              |
| 4<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. в лазании на гимнастической стенке.                     | Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному.                                    | Обще развивающие упражнения с мячом   | 1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове<br>2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева<br>1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее<br>2. Равновесие - ходьба по доске | Подвижная игра «У медведя во бору». | Ходьба в колонне по одному.                                         |

**Литература:** 1. Методическое пособие Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (средняя группа)».

# Сентябрь

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

| Неделя                          | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Вводная часть                                                                                                                                                                                                                   | Основная часть                   |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                        | Заключительная часть                                                                                                    |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения                                                                                                                                                                                                                                              | Подвижные игры (ПИ)                    |                                                                                                                         |
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4-6 минут                                                                                                                                                                                                                       | 18-20 минут                      |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                        | 3-4минут                                                                                                                |
| СЕНТЯБРЬ                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                 |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                        |                                                                                                                         |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба врассыпную, | ОРУ<br>Без предметов             | 1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики<br>2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед,<br>3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах                                                                       | «У кого мяч?». «Ловишки»               | Игра малой подвижности «У кого мяч?».                                                                                   |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.                                                       | Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя                                                                                            | ОРУ<br>С мячом.                  | 1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах<br>2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками<br>3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).                                                                                                            | «Сделай фигуру». «Мы, веселые ребята». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи».                                                                              |
| 3<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.                                                   | Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу.                       | ОРУ<br>Без предметов             | 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях<br>2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо.<br>3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком | «Удочка». «Быстро возьми»              | Ходьба в колонне по одному.                                                                                             |
| 4<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.                                                                                               | Ходьба в колонне по одному<br>Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и врассыпную, перестроение в колонну по три                                                                                                  | ОРУ<br>С гимнастической палкой   | 1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке<br>2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове<br>3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен- «Пингвины».                                                  | «Мы, веселые ребята».                  | Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову). |

**Литература:** Методическое пособие Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (старшая группа)».

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

| Неделя                          | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                             | Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                             | Основная часть                   |                                                                                                                                                             |                                           | Заключительная часть                                        |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                           | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения                                                                                                                                           | Подвижные игры (ПИ)                       |                                                             |
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4-6 минуты                       | 18-20 минуты                                                                                                                                                |                                           |                                                             |
| Октябрь                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                  |                                                                                                                                                             |                                           |                                                             |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.                                                                          | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин. | ОРУ<br><br>Без предметов         | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.<br>2. Прыжки на двух ногах через шнуры,<br>3. Бросание мяча двумя руками от груди              | «Перелет птиц»<br><br>«Не попадись»       | И.М.П «Найди и промолчи»<br><br>Ходьба в колонне по одному. |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному;                                                                                                                                                           | ОРУ<br><br>С большим мячом       | 1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги<br>3. Переползание через препятствия<br>2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы | «Не оставайся на полу».<br><br>«Ловишки». | И.М.П «У кого мяч?»<br><br>Ходьба в колонне по одному.      |
| 3<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.                                  | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе .Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя                                                                                                                                          | ОРУ<br><br>С малым мячом         | 1. Метание мяча в горизонтальную цель<br>2. Лазанье<br>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи                                                       | «Удочка».                                 | Ходьба в колонне по одному.                                 |
| 4<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.                                                                                                                                | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.<br>Построение в колонну по два.<br>Ходьба в колонне по два<br>Бег в колонне по два                                                                                                                                      | ОРУ<br><br>С обручем             | 1. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках<br>3. Пролезание в обруч.                                   | «Гуси-лебеди».<br><br>«Ловишки –перебежки | И.М.П.<br>«Летает не летает»<br><br>И.М.П.<br>«Затейники»   |

Литература: Методическое пособие Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (старшая группа)».



# Ноябрь

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

| Неделя                          | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                                | Основная часть                     |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                 | Заключительная часть                                                                                                              |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                              | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)   | Основные движения                                                                                                                                                                                                                    | Подвижные игры (ПИ)                             |                                                                                                                                   |
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4-6 минуты                                                                                                                                                                                                                                                                   | 18-20 минуты                       |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                 | 3-4минуты                                                                                                                         |
| Ноябрь                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                    |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                 |                                                                                                                                   |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | 1.Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.<br>2.Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. | Построение в шеренгу, проверка осанки,<br>Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную.                                                              | ОРУ<br>с малым мячом               | 1. Равновесие<br>2. Прыжки на правой и левой ноге<br>3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу<br>4. «Мяч о стенку»<br>5. «Поймай мяч».<br>6. «Не задень».                                                                           | «Пожарные на учении».<br><br>«Мышеловка».       | Игра малой подвижности «Найди и промолчи».<br><br>Игра малой подвижности «Угадай по голосу».                                      |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | 1.Бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами<br>2.Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.                           | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | ОРУ<br>с обручем                   | 1. Прыжки с продвижением вперед<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе<br>3. Отбивание мяча о землю<br>«Мяч водящему».<br>«По мостику                                                                                   | «Не оставайся на полу»<br>«Ловишки».            | Игра малой подвижности «Найди и промолчи».<br>Игра малой подвижности «Затейники»                                                  |
| 3<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | 1.Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами<br>2.Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом                                              | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную<br>Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную.               | ОРУ<br>с большим мячом             | 1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед<br>2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке<br>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках<br>1. «Перебрось и поймай».<br>2. «Перепрыгни - не задень» | Подвижная игра<br>«Удочка»<br>«Ловишки парами». | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.<br>Игра малой подвижности «Летает — не летает». |
| 4<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | 1.Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.<br>2.Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.                                                                                                                                                           | Ходьба в колонне по одному, врассыпную, с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.<br>Ходьба между предметами, поставленными в один ряд и бег с преодолением препятствий.<br>Ходьба и бег в чередовании.                                | ОРУ<br>На гимнастических скамейках | 1. Лазанье — подлезание под шнур<br>2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета<br>3. Равновесие<br>1. «Кто быстрее».<br>2. «Мяч о стенку».                                                                                 | «Пожарные на учении»<br>«Ловишки-перебежки».    | Игра малой подвижности «У кого мяч?».<br><br>Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим.                                  |

**Литература:** 1.Методическое пособие Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (старшая группа)».

| Неделя                          | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                                 | Основная часть                        |                                                                                                                                                                                          |                                                                               | Заключительная часть                                                                                         |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                               | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)      | Основные движения                                                                                                                                                                        | Подвижные игры (ПИ)                                                           |                                                                                                              |
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4-6 минуты                                                                                                                                                                                                                                                                    | 18-20 минуты                          |                                                                                                                                                                                          |                                                                               | 3-4 минуты                                                                                                   |
| Декабрь                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                       |                                                                                                                                                                                          |                                                                               |                                                                                                              |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.<br>Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами<br>руками из-за головы друг другу<br>Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с палкой   | 1. Равновесие<br>2. Прыжки<br>3. Перебрасывание мяча двумя<br>1.«Кто дальше бросит».<br>2. «Не задень».                                                                                  | Подвижная игра «Кто скорее до флажка».<br>Подвижная игра «Мороз-Красный нос». | «Сделай фигуру».<br>Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом».         |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель                                                                                                 | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному<br><br>Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель                                                                | Общеразвивающие упражнения с флажками | 1. Прыжки<br>2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши<br>3. Ползание<br>1.«Метко в цель».<br>2.«Кто быстрее до снеговика».<br>3 .«Пройдем по мостику». | Подвижная игра «Не оставайся на полу»<br>Подвижная игра «Мороз-Красный нос    | Игра малой подвижности «У кого мяч?».<br>Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет». |
| 3<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.                                                                                                    | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.                                                                                                                                                                                 | Общеразвивающие упражнения            | 1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе<br>3. Равновесие<br>1.«Метко в цель».<br>2. «Смелые воробышки                                 | Подвижная игра «Охотники и зайцы»                                             | Игра малой подвижности «Летает — не летает».<br>Ходьба между кеглями,                                        |
| 4<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.<br>Закреплять навык передвижения на лыжах.<br>Разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой.                                                                                                                                                                                                     | Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу<br>По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону.<br>Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.<br>Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей.                        | Общеразвивающие упражнения с обручем  | 1. Лазанье<br>2. Равновесие<br>3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями<br>4. Бросание мяча о стену.<br>«Забей шайбу».<br>«По дорожке                                              | Подвижная игра «Хитрая лиса».<br>Подвижная игра Мы, веселые ребята»           | Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем                                                 |

**Литература:** 1.Методическое пособие Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (старшая группа)».

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

| Неделя                          | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                | Основная часть                        |                                                                                                                                                     |                                                                     | Заключительная часть                                                                |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                              | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)      | Основные движения                                                                                                                                   | Подвижные игры (ПИ)                                                 |                                                                                     |
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4-6 минуты                                                                                                                                                                                                                                                   | 18-20 минуты                          |                                                                                                                                                     |                                                                     | 3-4 минуты                                                                          |
| Январь                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                       |                                                                                                                                                     |                                                                     |                                                                                     |
| 1<br>н<br>е<br>д<br>е<br>л<br>я | РОЖДЕСТВЕНСКИЕ КАНИКУЛЫ                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                       |                                                                                                                                                     |                                                                     |                                                                                     |
| 2<br>н<br>е<br>д<br>е<br>л<br>я |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                       |                                                                                                                                                     |                                                                     |                                                                                     |
| 3<br>н<br>е<br>д<br>е<br>л<br>я | Упражнять детей ходить и бегать между предметами, продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.<br>Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом;      | Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке<br>Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками. | Общеразвивающие упражнения с кубиком  | 1. Равновесие<br>2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками<br>3. Метание<br>4.упражняются в ходьбе на лыжах<br>5. «Сбей кеглю»                | Подвижная игра «Медведи и пчелы<br>Подвижная игра «Ловишки парами». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.              |
| 4<br>н<br>е<br>д<br>е<br>л<br>я | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.<br><br>Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием. | Построение в шеренгу.<br>Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу<br>..                                                                                                                                                        | Общеразвивающие упражнения с веревкой | 1. Прыжки в длину с места<br>2. Проползание под дугами на четвереньках<br>3. Бросание мяча вверх.<br>4. «Кто быстрее».<br>5. «Пробеги — не задень». | Подвижная игра «Совушка».                                           | Игра малой подвижности «Летает - не летает». Игра малой подвижности «Найдем зайца». |

**Литература:** 1.Методическое пособие Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (старшая группа)».

# Февраль

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

| Неделя                          | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                                    | Основная часть                           |                                                                                                                                                                            |                                                                          | Заключительная часть                                                                                |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)         | Основные движения                                                                                                                                                          | Подвижные игры (ПИ)                                                      |                                                                                                     |
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4-6 минуты                                                                                                                                                                                                                                                                       | 18-20 минуты                             |                                                                                                                                                                            |                                                                          | 3-4 минуты                                                                                          |
| ФЕВРАЛЬ                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                          |                                                                                                                                                                            |                                                                          |                                                                                                     |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.<br>Упражнять детей в ходьбе по лыжные скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке. | Ходьба в колонне по одному бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному.<br>Перестроение в три колонны.<br>Игра малой подвижности<br>Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах,                              | Общеразвивающие упражнения с обручем     | 1. Ходьба по наклонной доске<br>2. Прыжки - перепрыгивание через бруски<br>3. Забрасывание мячей в корзину<br>4. «Точный пас»<br>5. «По дорожке»                           | Подвижная игра «Охотники и зайцы»<br>Подвижная игра «Мороз-Красный нос». | Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.                                                  |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.<br>Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками                                                    | Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!»<br>Построение в шеренгу на лыжах выполнение различных упражнений | Общеразвивающие упражнения с палкой.     | 1.Прыжки в длину с места<br>2.Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом<br>3.Лазанье<br>4. «Кто дальше».<br>5. «Кто быстрее».                                   | Подвижная игра «Не оставайся на полу».                                   | Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.<br><br>Игра малой подвижности «Найдем следы зайца». |
| 3<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.<br>Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.                                                                                                                                                                        | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками.<br>Перестроение в три колонны справа от скамеек.<br>Ходьба в колонне по одному.<br>Эстафета с передачей мяча в колонне.                                                             | Общеразвивающие упражнения на скамейках. | 1. Метание мешочков в вертикальную цель<br>2. Подлезание под палку<br>3. Перешагивание через шнур<br>4. «Точно в круг».<br>5. «Кто дальше».                                | Подвижная игра «Мышеловка».<br>Подвижная игра «Ловишки-перебежки»        | Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.                                                          |
| 4<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.<br>Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.                                                                                                       | Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход на бег ходьба врассыпную; построение в колонны.                                                                                                                                                                        | Общеразвивающие упражнения.              | 1. Лазанье<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке<br>3. Прыжки с ноги на ногу<br>4. Отбивания мяча в ходьбе<br>5. «Гонки санок».<br>6. «Не попадись».<br>7. «По мостику». | Подвижная игра «Гуси-лебеди».<br>Подвижная игра «Ловишки парами»         | Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.                                     |

**Литература:** 1. Методическое пособие Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (старшая группа)».

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

| Неделя                          | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Вводная часть                                                                                                                                                                                                                         | Основная часть                            |                                                                                                                                                                       |                                                              | Заключительная часть                                                                  |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                       | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)          | Основные движения                                                                                                                                                     | Подвижные игры (ПИ)                                          |                                                                                       |
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                       |                                           |                                                                                                                                                                       |                                                              |                                                                                       |
| МАРТ                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                       |                                           |                                                                                                                                                                       |                                                              |                                                                                       |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, | Ходьба в колонне по одному бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны. Непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу. | Общеразвивающие упражнения с малым мячом. | 1. Равновесие<br>2. Прыжки из обруча в обруч<br>3. Перебрасывание мяча друг другу<br>1. «Пас точно на клюшку».<br>2. «Проведи — не задень».                           | Подвижная игра «Пожарные на учении». Подвижная игра «Горелки | Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». Игра малой подвижности «Летает — не летает». |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.                                                                                                        | Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.                                                                                       | Общеразвивающие упражнения                | 1. Прыжок в высоту с разбега<br>2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой<br>3. Ползание на четвереньках между кеглями<br>1. «Поймай мяч».<br>2. «Кто быстрее». | Подвижная игра «Медведи и пчелы». Подвижная игра «Карусель». | Эстафета с мячом<br>Ходьба в колонне по одному.                                       |
| 3<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.                                                                                             | Ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м,                                     | Общеразвивающие упражнения с обручем      | 1. Ползание по гимнастической скамейке<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке<br>3. Прыжки правым (левым) боком<br>1. «Канатоходец».<br>2. «Удочка».                 | Подвижная игра «Ловишки».                                    | Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге».                                 |
| 4<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.                                                                                                                           | Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. Упражнение в беге на скорость.                                                                                | Общеразвивающие упражнения                | 1. Метание мешочков горизонтальную цель<br>2. Подлезание под шнур<br>3. Ходьба на носках между<br>1. «Прокати и сбей».<br>2. «Пробеги - не задень».                   | Подвижная игра «Не оставайся на полу». Подвижная игра Удочка | Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Эстафета с мячом.                          |

**Литература:** 1.Методическое пособие Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (старшая группа)».

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

| Неделя                          | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                 | Основная часть                                  |                                                                                                                                                                                |                                                                                   | Заключительная часть                                                                                                                    |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                               | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                | Основные движения                                                                                                                                                              | Подвижные игры (ПИ)                                                               |                                                                                                                                         |
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                               | 4-6 минуты                                      | 18-20 минуты                                                                                                                                                                   |                                                                                   |                                                                                                                                         |
| Апрель                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                 |                                                                                                                                                                                |                                                                                   |                                                                                                                                         |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.                                   | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную<br>Ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой.                                                                                                                        | Общеразвивающие упражнения                      | 1. Равновесие<br>2. Прыжки из обруча в обруч<br>3. Метание в вертикальную цель<br>Игровые Упражнения.<br>1. «Ловишки-перебежки»<br>2. «Стой».<br>3. «Передача мяча в колонне». | Подвижная игра «Медведи и пчелы».                                                 | Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!»<br>Ходьба в колонне по одному за командой победителей. |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Упражнять детей в непрерывном беге, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.                                                                         | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами<br>Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами.                             | Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой | 1. Прыжки через короткую скакалку<br>2. Прокатывание обруча друг другу<br>3. Пролезание в обруч<br>1. «Пройди — не задень»<br>2. «Догони обруч».<br>3. «Перебрось и поймай»    | Подвижная игра Ловишки-перебежки.<br>Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка». | Ходьба в колонне по одному.<br>Игра малой подвижности «Кто ушел?».                                                                      |
| 3<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, с бегом. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики, по скамейке на носках.                                       | Общеразвивающие упражнения с мячом.             | 1. Метание мешочков в вертикальную цель<br>2. Ползание по полу<br>3. Ходьба по гимнастической<br>1. «Кто быстрее».<br>2. «Мяч в кругу».                                        | Подвижная игра «Удочка»<br>Подвижная игра «Горелки»                               | Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.<br>Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.                      |
| 4<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.                                 | Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами<br>Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места | Общеразвивающие упражнения.                     | 1. Лазанье по гимнастической стенке<br>2. Прыжки через короткую скакалку<br>3. Ходьба по канату<br>1. «Сбей кеглю».<br>2. «Пробеги — не задень».                               | Подвижная игра «Карусель».<br>Подвижная игра «С кочки на кочку                    | Игра малой подвижности «Угадай по голосу».<br>Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».                                                |

**Литература:** 1.Методическое пособие Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (старшая группа)».



| Неделя                          | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Основная часть                         |                                                                                                                                                                                                        |                                                                            | Заключительная часть                                                                       |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)       | Основные движения                                                                                                                                                                                      | Подвижные игры (ПИ)                                                        |                                                                                            |
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4-6 минуты                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 18-20 минуты                           |                                                                                                                                                                                                        |                                                                            | 3-4 минуты                                                                                 |
| МАЙ                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                        |                                                                                                                                                                                                        |                                                                            |                                                                                            |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом. | Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.<br>Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).                                  | Общеразвивающие упражнения             | 1. Равновесие<br>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед<br>3. Бросание мяча<br>4. «Проведи мяч».<br>5. «Пас друг другу».<br>6. «Отбей волан»                                                    | Подвижная игра Мышеловка.<br>Подвижная игра «Гуси-лебеди».                 | Игра «Что изменилось?». Ходьба в колонне по одному.                                        |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.<br>Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.                                                  | Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную, Бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой). | Общеразвивающие упражнения с флажками. | 1. Прыжки в длину с разбега<br>2. Перебрасывание мяча<br>3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи»<br>4. «Прокати — не урони».<br>5. «Кто быстрее».<br>6. «Забрось в кольцо».           | Подвижная игра «Не оставайся на полу»<br>Подвижная игра «Совушка».         | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.                     |
| 3<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.<br>Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.                                                    | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.<br>По скамейке боком приставным шагом                                                                                              | Общеразвивающие упражнения с мячом.    | 1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя<br>2. Лазанье - пролезание в обруч правым<br>3. Ходьба по гимнастической                                                                             | Подвижная игра «Пожарные на учении»<br>Подвижная игра «Мышеловка».         | Ходьба в колонне по одному.<br>Игра малой подвижности или эстафета с мячом.                |
| 4<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.<br>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.                      | Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны». С кеглями.                                                                                                                                   | Общеразвивающие упражнения с кольцом   | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе<br>2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи<br>3. Прыжки на двух ногах между предметами<br>«Сделай фигуру!»<br>«Мяч водящему».<br>«Кто быстрее» | Подвижная игра «Караси и щука».<br>Подвижная игра «Не оставайся на земле». | Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой.<br>Ходьба в колонне по одному. |

Литература: 1.Методическое пособие Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (старшая группа)».



## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

| Неделя                                                                                                               | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                  | Вводная часть                                                                                                                                                              | Основная часть                   |                                                                                                                                                                                         |                               | Заключительная часть                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                            | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения                                                                                                                                                                       | Подвижные игры (ПИ)           |                                                                         |
|                                                                                                                      | 5-6 минут                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                            | 20-25 минут                      |                                                                                                                                                                                         |                               | 4-5 минуты                                                              |
| СЕНТЯБРЬ                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                            |                                  |                                                                                                                                                                                         |                               |                                                                         |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я                                                                                      | Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча                                            | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне                                                                 | Без предметов                    | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове;<br>2. Прыжки на двух ногах через шнуры.<br>3. Перебрасывание мяча друг другу снизу.                                          | П.и «Ловишки»                 | Ходьба в медленном темпе.<br>Игра малой подвижности «Вершки и корешки». |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я                                                                                      | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием ло предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.                                                        | Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя<br>Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны. | ОРУ<br>С флажками                | 1.Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка.<br>2.Перебрасывание мяча через шнур друг другу<br>3.Лазанье под шнур.                                 | П/И «Не оставайся на полу»    | Игра малой подвижности «Летает — не летает».                            |
| 3<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я                                                                                      | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. | Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах за ла (площадки) по ориентирам.<br>Бег в умеренном темпе.<br>Перестроение в три колонны.                            | ОРУ<br>С мячом.                  | 1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками.<br>2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками<br>3.Упражнение на умение сохранять равновесие | Подвижная игра «Удочка»       | Ходьба в колонне по одному.<br>Игра «Летает — не летает».               |
| 4<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я                                                                                      | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.                       | Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя.<br>Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу                                                   | ОРУ<br>С гимнастической палкой   | 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях<br>2.Ходьба по гимнастической скамейке;<br>3.Прыжки из обруча в обруч                                                        | Подвижная игра «Не попадись». | Ходьба в колонне по одному.<br><br>Игра «Фигуры».                       |
| Литература: 1. Методическое пособие Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (подготовительная группа)». |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                            |                                  |                                                                                                                                                                                         |                               |                                                                         |

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

| Неделя                          | Задачи                                                                                                                                                                                                  | Вводная часть                                                                                                                                                              | Основная часть                     |                                                                                                                                                                                     |                                             | Заключительная часть                                        |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                            | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)   | Основные движения                                                                                                                                                                   | Подвижные игры (ПИ)                         |                                                             |
|                                 | 5-6 минут                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                            | 20-25 минут                        |                                                                                                                                                                                     |                                             | 4-5 минуты                                                  |
| ОКТАБРЬ                         |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                            |                                    |                                                                                                                                                                                     |                                             |                                                             |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,                                             | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением тем- па движений; бег с преодолением препятствий                  | ОРУ<br><br>Без предметов           | 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке<br>2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры<br>3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком в ладоши         | «Перелет птиц».                             | Ходьба в колонне по одному.<br><br>П.И. «Фигуры».           |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. | Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий | ОРУ<br>С обручем                   | 1.Прыжки с высоты<br>2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед<br>3.Ползание на ладонях и ступнях                                                               | «Не оставайся на полу».<br>«Совушка». (ул.) | И.М.П. «Эхо».<br><br>Ходьба в колонне по одному.            |
| 3<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.                         | Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен<br>Ходьба в колонне по одному с изменением направления<br>Бег, перепрыгивая через предметы.                 | ОРУ<br>На гимнастических скамейках | 1. Ведение мяча по прямой<br>2. Ползание по гимнастической скамейке<br>3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки                                                                   | «Удочка».<br>«Не попадись». (ул)            | И.М.П. «Летает — не летает».<br>Ходьба в колонне по одному. |
| 4<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. | Ходьба в колонне по одному<br>Бег врассыпную<br>Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе                                      | ОРУ<br>С мячом                     | 1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой<br>2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами<br>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке | «Удочка».<br>«Ловишки с ленточками».        | Ходьба в колонне по одному.<br><br>И.М.П. «Эхо».            |

**Литература:** 1. Методическое пособие Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (подготовительная группа)».

# Ноябрь

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

| Неделя                          | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                            | Основная часть                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                               | Заключительная часть                                                 |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                          | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения                                                                                                                                                                                                                             | Подвижные игры (ПИ)                           |                                                                      |
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                          | 5-6 минуты                       | 20-25 минуты                                                                                                                                                                                                                                  |                                               |                                                                      |
| Ноябрь                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                  |                                                                                                                                                                                                                                               |                                               |                                                                      |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | 1.Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом<br>2.Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.                                | Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.<br>Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгива - нием через бруски (кубики). | ОРУ<br>Без предметов             | 1.Равновесие<br>2.Прыжки на двух ногах через шнуры<br>3.Эстафета с мячом «Мяч водящему».<br>1. «Мяч о стенку».<br>2. «Будь ловким».                                                                                                           | П.И. «Догони свою пару».<br>П.И. «Мышеловка». | И.М.П. «Угадай чей голосок?»<br>И.М.П. «Затейники».                  |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | 1.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.<br>2.Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.                                                                     | 1.Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя;<br>2.Бег с перепрыгиванием через предметы                                                                                                                 | ОРУ<br>С короткой скакалкой      | 1.Прыжки через короткую скакалку<br>2.Ползание по гимнастической скамейке<br>3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах                                                                                                                         | П.И. «Не оставайся на полу».                  | Подвижная игра «Фигуры».<br>Игра «Затейники».                        |
| 3<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | 1.Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.<br>2.Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.                                    | Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании и с выполнением различных упражнений.                                                                                                              | ОРУ<br>С кубиками                | 1. Ведение мяча в прямом направлении<br>2. Лазанье под дугу<br>3. Равновесие<br><br>1. «Мяч водящему»                                                                                                                                         | П.И. «Перелет птиц».<br>П.И. «По местам».     | «Летает — не летает».<br>Ходьба в колонне по одному.                 |
| 4<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом. | Ходьба и бег между предметами.<br>Ходьба и бег врассыпную<br>Ходьба с изменением направления движения, По сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево);                                                                             | ОРУ<br>Без предметов             | 1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет<br>2.Прыжки на двух ногах через шнур<br>3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом<br>4.Бросание мяча о стенку<br>5. «Передай мяч».<br>6. «С кочки на кочку». | П.И. «Фигуры»<br>П.И. «Хитрая лиса».          | Ходьба в колонне по одному<br>Игра малой подвижности по выбору детей |

**Литература:** 1. Методическое пособие Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (подготовительная группа)».

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

| Неделя                          | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Вводная часть                                                                                                                                                                                                                    | Основная часть                           |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                            | Заключительная часть                                                |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                  | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)         | Основные движения                                                                                                                                                                                                                                     | Подвижные игры (ПИ)                                                        |                                                                     |
|                                 | 5-6 минуты                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                  | 20-25 минуты                             |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                            | 4-5минуты                                                           |
| ДЕКАБРЬ                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                  |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                            |                                                                     |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. | Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную                                                                                                                                                                       | Общеразвивающие упражнения в парах       | 1.Равновесие<br>2.Прыжки на двух ногах между предметами<br>3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.<br>4. «Пройди — не задень».<br>5. «Пас на ходу».<br>6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку                     | Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Совушка».                    | Ходьба в колонне по одному                                          |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании. Повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.                                                                                                                 | Ходьба в колонне по одному, Ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал Ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. | Общеразвивающие упражнения.              | 1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед<br>2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне<br>3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях<br>4. «Пройди — не урони»<br>5. «Из кружка в кружок»<br>6.Игровое упражнение «Стой!». | Подвижная игра «Салки с ленточкой».                                        | Игра малой подвижности «Эхо!». Ходьба в колонне по одному           |
| 3<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие.                                                                                                                    | Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения, бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.                                                                                                                 | Общеразвивающие упражнения с малым мячом | 1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой<br>2.Ползание по гимнастической скамейке на животе<br>3.Равновесие<br>1. «Пас на ходу».<br>2. «Кто быстрее».<br>3. «Пройди — не урони».                                                                     | Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Подвижная игра «Лягушки и цапля». | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей. |
| 4<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.                                                      | Построение в шеренгу Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.                                       | Общеразвивающие упражнения               | 1.Ползание по гимнастической скамейке<br>2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом<br>3.Прыжки на двух ногах с мешочком<br>4. «Точный пас»..<br>5. «Кто дальше бросит?»<br>6. «По дорожке проскользи».                               | Подвижная игра «Хитрая лиса».                                              | Игра малой подвижности «Эхо».                                       |

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

| Неделя                          | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Вводная часть                                                                                                                                                                                                                            | Основная часть                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                      | Заключительная часть                                                     |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                          | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                                                                      | Основные движения                                                                                                                                                                                                                                             | Подвижные игры (ПИ)                                                  |                                                                          |
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                          | 5-6 минуты                                                                                            | 20-25 минуты                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                      |                                                                          |
| ЯНВАРЬ                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                      |                                                                          |
| 1<br>н<br>е<br>д<br>е<br>л<br>я | РОЖДЕСТВЕНСКИЕ КАНИКУЛЫ                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                      |                                                                          |
| 2<br>н<br>е<br>д<br>е<br>л<br>я |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                      |                                                                          |
| 3<br>н<br>е<br>д<br>е<br>л<br>я | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.<br>Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.<br>Учить подъему в гору и спуску с нее<br>Закреплять повороты на лыжах. | Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.<br>Взять лыжи из стойки, скрепить их, вынести на участок детского сада. Построение с лыжами в шеренгу. | Общеразвивающие упражнения с кубиком<br>Общеразвивающие упражнения без лыж.<br>Упражнения на лыжах:   | 1.Прыжки в длину с места<br>2. «Поймай мяч».<br>3.Ползание по прямой на четвереньках<br>1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м).<br>2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами<br>3.Подъем на горку «лесенкой» и спуск с нее в посадке лыжника | Подвижная игра «Совушка».<br>Подвижная игра: «Кто быстрее до флажка» | Ходьба в колонне по одному<br>Легкий бег без лыж 200 метров              |
| 4<br>н<br>е<br>д<br>е<br>л<br>я | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.<br>Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.<br>Закреплять повороты на лыжах.<br>Упражнять в равновесии.        | Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.                                                                             | Общеразвивающие упражнения со скакалкой<br>Общеразвивающие упражнения без лыж<br>Упражнения на лыжах: | 1.Ползание по гимнастической скамейке<br>2.Равновесие<br>3.Прыжки через короткую скакалку<br>1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м).<br>2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами<br>3.Упражнение на равновесие.                             | Подвижная игра «Паук и мухи»<br>Подвижная игра: «Доганялки»          | Игра малой подвижности по выбору детей.<br>Легкий бег без лыж 200 метров |

**Литература:** 1. Методическое пособие Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (подготовительная группа)».

# Февраль

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

| Неделя                          | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                              | Основная часть                                       |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                             | Заключительная часть                                                   |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                            | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                     | Основные движения                                                                                                                                                                                                                                     | Подвижные игры (ПИ)                                                                         |                                                                        |
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5-6 минут                                                                                                                                                                                                                                                                  | 20-25 минут                                          |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                             | 4-5 минут                                                              |
| ФЕВРАЛЬ                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                             |                                                                        |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, Повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. Учить ходьбе скользящим шагом                                                                                                                                       | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров «Быстро по местам». Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания.                   | Общеразвивающие упражнения с обручем                 | 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке<br>2.Броски мяча<br>3. Прыжки на двух ногах<br>4. «Точная подача».<br>5. «Попрыгунчики».                                                                                                             | Подвижная игра «Ключи».<br>Подвижная игра «Два Мороза».<br><br>Игра «У кого меньше шагов?». | Ходьба в колонне по одному                                             |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком<br>Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.<br>Упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.<br>Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя.<br>Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом                                                                                                            | Ходьба в колонне по одному затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.<br>Ходьба в колонне по одному.<br>Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке                                     | Общеразвивающие упражнения с палкой                  | 1. Прыжки<br>2.Переброска мячей друг другу<br>3.Лазанье пол дугу<br>4 «Гонки санок».<br>5. «Пас на клюшку».<br>6.Ходьба на лыжах по учебной лыжне                                                                                                     | Подвижная игра «Не оставайся на земле».                                                     | Игра «Затейники».                                                      |
| 3<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой<br>Повторить выполнение на лыжах различных шагов и поворотов. Повторить ходьбу на лыжах скользящим шагом. | Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу<br>Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении<br>Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога<br>Игровое задание «Шире шаг»   | Общеразвивающие упражнения                           | Лазанье на гимнастическую стенку<br>1.Равновесие — ходьба парами<br>2. «Попади в круг»<br>3. «Гонка санок».<br>4 «Загони шайбу».                                                                                                                      | Подвижная игра «Не попадись»                                                                | Ходьба в колонне по одному.<br>Игра «Карусель».                        |
| 4<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.<br>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками<br>Повторить выполнение упражнений на лыжах: «пружинка», приседание, повороты переступанием                                                            | Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).<br>Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет».<br>Построение в две шеренги Ходьба по извилистой лыжне | Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр) | 1.Ползание на четвереньках между предметами<br>2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками<br>3. Прыжки из обруча в обруч<br>4. «Не попадись».<br><br>Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте. | Подвижная игра «Жмурки».                                                                    | Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».<br>Игра «Белые медведи» |

**Литература:** 1. Методическое пособие Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (подготовительная группа)».

# Март

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

| Неделя                          | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                              | Вводная часть                                                                                                                                                  | Основная часть                           |                                                                                                                             |                                                        | Заключительная часть                                       |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)         | Основные движения                                                                                                           | Подвижные игры (ПИ)                                    |                                                            |
|                                 | 5-6 минуты                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                | 20-25 минуты                             |                                                                                                                             |                                                        | 4-5 минуты                                                 |
| МАРТ                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                |                                          |                                                                                                                             |                                                        |                                                            |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.<br><br>Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.              | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками<br>Ходьба и бег врассыпную.<br><br>Игровое упражнение «Бегуны».                              | Общеразвивающие упражнения с малым мячом | 1. Равновесие<br>2. Прыжки<br>3. Эстафета с мячом<br>Игровые упражнения<br>1. Игра «Лягушки в болоте»<br>2. «Мяч о стенку». | Подвижная игра «Ключи». Игра «Совушка».                | Ходьба в колонне по одному.<br>Игра малой подвижности.     |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.<br>Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.                                                                              | Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.<br><br>Игра с бегом «Мы — веселые ребята»                      | Общеразвивающие упражнения с флажками    | 1.Прыжки<br>2.Перебрасывание мяча через сетку<br>3.Ползание под шнур<br>Игра с бегом «Мы — веселые ребята».                 | Подвижная игра «Затейники». Игра «Охотники и утки»     | Ходьба в колонне по одному.<br>Игра «Тихо — громко»        |
| 3<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.<br><br>Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках<br>Ходьба и бег врассыпную.<br><br>Игра с бегом «Кто скорее до мяча»                       | Общеразвивающие упражнения с палкой      | 1.Метание мешочков<br>2.Ползание<br>3.Равновесие<br>1. «Пас ногой»<br>2. «Ловкие зайчата»                                   | Подвижная игра «Волк во рву». Подвижная игра «Горелки» | Ходьба в колонне по одному<br>Игра «Эхо».                  |
| 4<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.                                                                                         | Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.<br>Игровое упражнение «Салки — перебежки». | Общеразвивающие упражнения               | 1.Лазанье на гимнастическую стенку<br>2.Равновесие<br>3.Прыжки на правой и левой ноге<br>«Передача мяча в колонне»          | Подвижная игра «Совушка». Игра «Удочка»                | Игра малой подвижности по выбору детей.<br>Игра «Горелки». |

**Литература:** 1. Методическое пособие Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (подготовительная группа)».



## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

| Неделя                          | Задачи                                                                                                                                                                                                                                | Вводная часть                                                                                                                                                                 | Основная часть                                         |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                      | Заключительная часть                                                     |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                               | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                       | Основные движения                                                                                                                                                                                                                                         | Подвижные игры (ПИ)                                                                  |                                                                          |
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                       | 5-6 минут                                                                                                                                                                     | 20-25 минуты                                           |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                      | 4-5 минуты                                                               |
| Апрель                          |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                               |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                      |                                                                          |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.<br>Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.                                                             | Игра «Быстро возьми».<br><br>Игровое задание «Быстро в шеренгу»                                                                                                               | Общеразвивающие упражнения с малым мячом               | Равновесие<br>Прыжки на двух ногах<br>Переброска мячей в шеренгах<br>1. «Перешагни — не задень».<br>2. «С кочки на кочку»                                                                                                                                 | Подвижная игра «Хитрая лиса».<br>Подвижная игра «Охотники и утки».                   | Ходьба в колонне по одному<br>Игра малой подвижности «Великаны и гномы». |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу<br><br>Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.                        | Ходьба и бег в колонне по одному.<br>Ходьба и бег враспынную.<br><br>«Слушай сигнал».                                                                                         | Общеразвивающие упражнения с обручем.                  | 1. Прыжки в длину с разбега.<br>2.Броски мяча друг другу в парах.<br>3.Ползание на четвереньках<br>1. «Пас ногой».<br>2. «Пингвины».                                                                                                                      | Подвижная игра «Мышеловка».<br><br>Подвижная игра «Горелки                           | Ходьба в колонне по одному.<br>Ходьба в колонне по одному.               |
| 3<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.<br><br>Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки» | Общеразвивающие упражнения                             | 1.Метание мешочков на дальность<br>2.Ползание по гимнастической скамейке<br>3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове<br>4.Прыжки на двух ногах<br>1. «Пройди — не задень».<br>2. «Кто дальше прыгнет».<br>3. «Пас ногой».<br>4. «Поймай мяч». | Подвижная игра «Затейники».<br><br>Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко». | Ходьба в колонне по одному.<br>Ходьба в колонне по одному.               |
| 4<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.<br>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.                                            | Игровое задание «По местам»<br>Игровое задание «По местам»                                                                                                                    | Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках | 1.Бросание мяча в шеренгах.<br>2.Прыжки в длину с разбега.<br>3. Равновесие<br>1.Бросание мяча в шеренгах.<br>2. Прыжки в длину с разбега.<br>3. Равновесие                                                                                               | Подвижная игра «Салки с ленточкой».<br>Подвижная игра «Салки с ленточкой».           | Ходьба в колонне по одному.<br>Ходьба в колонне по одному.               |

**Литература:** 1. Методическое пособие Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (подготовительная группа)».

# МАЙ

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

| Неделя                          | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Основная часть                                       |                                                                                                                                                                                             |                                                                           | Заключительная часть                                                                 |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                     | Основные движения                                                                                                                                                                           | Подвижные игры (ПИ)                                                       |                                                                                      |
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5-6 минут                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20-25 минуты                                         |                                                                                                                                                                                             |                                                                           | 4-5 минуты                                                                           |
| МАЙ                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                      |                                                                                                                                                                                             |                                                                           |                                                                                      |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.<br>Упражнять детей в продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.<br>Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.                                              | Общеразвивающие упражнения с обручем                 | 1. Равновесие<br>2. Прыжки с ноги на ногу<br>3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока<br>4. «Пас на ходу».<br>5. «Брось — поймай».<br>6. «Прыжки через короткую скакалку»    | Подвижная игра «Совушка».                                                 | Игра малой подвижности «Великаны и гномы». Игра по выбору детей.                     |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом<br>Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.                                                                                                      | Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.<br>Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр) | 1. Прыжки в длину с места<br>2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом<br>3. Пролезание в обруч прямо и боком<br>4. «Ловкие прыгуны».<br>5. «Проведи мяч»<br>6. «Пас друг другу | Подвижная игра «Горелки». Игра «Мышеловка».                               | Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.             |
| 3<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.<br>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.                                             | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.                                                                                                                                    | Общеразвивающие упражнения                           | 1. Метание мешочков на дальность<br>2. Равновесие<br>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «Мяч водящему».<br>«Кто скорее до кегли».<br>Индивидуальные игры с мячом.       | Подвижная игра «Воробьи и кошка»<br><br>Подвижная игра «Горелки».         | Ходьба в колонне по одному<br>Ходьба в колонне по одному.                            |
| 4<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.<br>Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.                                      | Ходьба в колонне по одному<br>Ходьба и бег врассыпную.                                                                                                                                                                                                                                                | Общеразвивающие упражнения с палками                 | 1. Лазанье по гимнастической<br>2. Равновесие<br>3. Прыжки на двух ногах между кеглями<br>«Кто быстрее».<br>«Пас ногой».<br>«Кто выше прыгнет».                                             | Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Не оставайся на земле». | Игра малой подвижности «Летает — не летает». Игра малой подвижности по выбору детей. |

**Литература:** 1. Методическое пособие Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (подготовительная группа)».



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575844

Владелец Рыкова Татьяна Валерьевна

Действителен с 05.04.2021 по 05.04.2022