

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №90 Невского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада № 90  
Невского района Санкт-Петербурга  
(протокол от 31.08.2021 № 1)



**УТВЕРЖДЕНА**

приказом от 31.08.2021 № 141  
заведующего ГБДОУ детским садом № 90  
Невского района Санкт-Петербурга

Т.С. Азарова

**Рабочая программа**  
**Образовательной деятельности**  
**подготовительной группы общеразвивающей направленности**  
**инструктора по физической культуре**  
**Максимовой Екатерины Вячеславовны**  
**на 2021-2022 учебный год**

к Основной общеобразовательной программе  
**«ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
Государственного бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения детского сада №90 Невского района Санкт-Петербурга»

Санкт-Петербург  
2021 год

<b>Оглавление</b>		<b>стр</b>
<b>1.</b>	<b>Целевой компонент</b>	
<b>1.1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>1.2.</b>	<b>Принцип построения рабочей программы</b>	<b>4</b>
<b>1.3.</b>	<b>Цели и задачи программы</b>	<b>4</b>
<b>1.4.</b>	<b>Значимые для разработки рабочей программы характеристики.</b>	<b>5</b>
<b>1.5.</b>	<b>Планируемые результаты освоения образовательной программы в соответствии с целевыми ориентирами освоения воспитанниками образовательной программы</b>	<b>7</b>
<b>1.6.</b>	<b>Целевые ориентиры</b>	<b>8</b>
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	
<b>2.1.</b>	<b>Описание образовательной деятельности детей дошкольного возраста в соответствии с направлениями развития ребенка в области «физическое развитие»</b>	<b>11</b>
<b>2.1.1</b>	<b>Двигательный компонент</b>	<b>11</b>
<b>2.1.2.</b>	<b>Теоретический компонент</b>	<b>20</b>
<b>2.2.</b>	<b>Принципы организации занятий</b>	<b>20</b>
<b>2.2.1.</b>	<b>Структура занятий в группе</b>	<b>20</b>
<b>2.2.2.</b>	<b>Структура проведения занятий на улице</b>	<b>21</b>
<b>2.3.</b>	<b>Формы и принципы организации образовательной области «Физическая культура»</b>	<b>22</b>
<b>2.4.</b>	<b>Методы и приемы обучения</b>	<b>23</b>
<b>2.5.</b>	<b>Комплексно- тематическое планирование</b>	<b>24</b>
<b>2.6.</b>	<b>Формы взаимодействия с родителями</b>	<b>25</b>
<b>2.7</b>	<b>Используемые современные образовательные технологии</b>	<b>26</b>
<b>2.8.</b>	<b>Интеграция области «физическое развитие» с другими образовательными областями</b>	<b>28</b>
<b>3</b>	<b>Организационный отдел</b>	
<b>3.1.</b>	<b>Условия реализации рабочей программы</b>	<b>30</b>
<b>3.2.</b>	<b>Организация предметно- пространственной развивающей среды</b>	<b>30</b>
<b>3.3.</b>	<b>Учебно – методические средства обучения</b>	<b>32</b>
<b>3.4.</b>	<b>Структура реализации образовательной деятельности, совместная деятельность с детьми</b>	<b>33</b>
	<b>Приложения</b>	<b>35</b>

# **I. ЦЕЛЕВОЙ КОМПОНЕНТ (от 6 до 7 лет)**

## ***1.1. Пояснительная записка***

Рабочая программа по физической культуре в подготовительных к школе группах №1,2 (от 6 лет до 7 лет) государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №90 Невского района Санкт-Петербурга (далее Рабочая программа) является учебно-методическим документом, характеризующим систему организации образовательной деятельности педагога.

Рабочая программа разработана на период 2021-2022 учебного года.

Рабочая программа разработана предусматривает реализацию образовательной программы дошкольного образования в группе с 12 часовым пребыванием воспитанников при пятидневной рабочей неделе.

Основанием для разработки служит – устав ГБДОУ №90, Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155); «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва); Основная общеобразовательная программа и Программы по воспитанию дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №90 Невского района Санкт – Петербурга. Так же в Программе учтены концептуальные положения используемой в ГБДОУ комплексной программы «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 5-е изд., М, Мозаика-Синтез, 2020, -335с.

Рабочая программа разрабатывается с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий, утвержденных в СП 3.1/2.4.3598-20.

Основными участниками реализации программы являются: дети (от 6 до 7 лет), родители (законные представители), педагоги.

Данная рабочая программа является нормативно – управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации физической культуры педагога.

***Срок реализации данной программы - 1 год.***

## ***1.2. Принципы построения рабочей программы.***

1.Полноценного проживания ребёнком всех этапов дошкольного детства, обогащение (амплификация) детского развития;

2.Построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;

3.Содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

4.Поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;

5.Сотрудничества с семьёй;

6.Приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

7.Формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

8.Возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

9.Учёта этнокультурной ситуации развития детей.

**Подходы к формированию программы:**

- системно – деятельностный подход;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- творческая организация (креативность) образовательного процесса;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса.

**1.3. Цель и задачи программы:**

Рабочая программа разработана в целях реализации образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детский сад №90 Невского района Санкт-Петербурга. Образование дошкольников, в первую очередь, направлено на формирование здорового, жизнерадостного, гармонично физически развитого ребенка, имеющего интерес, ценностное отношение к занятиям физической культурой посредством решения следующих специфических оздоровительных, образовательных, воспитательных задач:

**Задачи физического развития:**

- Приобретение опыта двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости).
- Приобретение опыта в видах деятельности детей, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
- 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 и др.).
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

<b>Задачи и направления физического развития в соответствии с методикой физического развития</b>		
<b>Оздоровительные задачи:</b>	<b>Воспитательные задачи:</b>	<b>Образовательные задачи:</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Формирование правильной осанки (своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата, формирование изгибов позвоночника, развитие свода стопы, укрепление связочно-суставного аппарата);</li> <li>➤ Развитие гармоничного телосложения:</li> <li>➤ Развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Формирование потребности в ежедневных физических упражнениях;</li> <li>➤ Воспитание умения рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;</li> <li>➤ Приобретение грации, пластичности, выразительности движений;</li> <li>➤ Воспитание самостоятельности, инициативности, самоорганизации, взаимопомощи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Формирование двигательных умений и навыков;</li> <li>➤ Развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости);</li> <li>➤ Развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).</li> </ul>
---	--	--

#### ***1.4. Значимые для разработки рабочей программы характеристики***

##### ***Возрастные особенности психофизического развития детей старшего дошкольного возраста (от 6 до 7 лет)***

К шести годам рост детей достигает в среднем 116 см, масса тела 21,8; окружность грудной клетки 56-57 см. Педагогу необходимо знать средние антропометрические показатели, прежде всего для выявления признаков отставания в физическом развитии. Чаще отстают в физическом развитии дошкольники, перенёсшие в раннем возрасте рахит или дизентерию, а также имеющие близорукость и некоторые хронические заболевания. С отставанием в физическом развитии связано и нарушение речи-произношение. Улучшить физическое состояние ребёнка в этом возрасте с помощью средств физической культуры вполне возможно, используя нетрадиционные методы обучения в процессе непосредственно образовательной деятельности, но при этом необходимо учитывать следующие особенности развития детей.

1. Скелет ребёнка состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего роста. Однако мягкие и податливые кости под влиянием нагрузок изменяют форму. Избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом тяжестей, может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета – изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушение осанки.

2. В этом возрасте сила мышц сгибателей больше силы мышц – разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему так важны и необходимы упражнения для мышц, удерживающих позу, и для мышц разгибателей.

3. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к шести – семи годам ребёнок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Этому способствуют упражнения с мячами.

4. В регуляции поведения детей шестилетнего возраста большую роль играет кора головного мозга. К шести – семи годам масса головного мозга приближается к массе головного мозга взрослого человека (1200-1300г). Большое значение имеют подвижные игры, эстафеты с элементами соревнований, целенаправленные физические упражнения. Они способствуют улучшению функционального состояния высшей нервной деятельности ребёнка, в основе которой лежит образование условных рефлексов.

5. Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объёма лёгких и совершенствованием функции внешнего дыхания. Положительная динамика функции дыхания в большей мере связана с влиянием физических упражнений.

6. Артериальное давление у детей ниже, чем у взрослых. Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно – сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок начало увеличивается частота пульса, изменяется максимальное и минимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности.

7. Пищеварительная система играет важную роль в физическом состоянии ребёнка. Физические нагрузки у большинства детей вызывают временное снижение секреции пищеварительных соков.

8. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью, чем у взрослых. При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий.

9. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на внимание, память, мышление.

10. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

11. У детей продолжают совершенствоваться все стороны речи. Наиболее успешно развивается речь в играх, общении, движении.

В соответствии с приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 г. № 1014 (п.13), группы определены в соответствии с направленностью решаемых задач -общеразвивающей, и отражено в таблице:

С учетом направленности решаемых задач	На основе продолжительности пребывания детей <sup>11</sup>	С учетом возрастных особенностей детей	Возрастная категория
Общеразвивающая	Полного дня (12-Часового пребывания)	Старшего дошкольного возраста: (старшая и подготовительная к школе группы)	От 6 до 7 лет

<sup>11</sup> С учетом нормативов СанПиН 2.4.1.3049-13 (п. 1.3.)

### ***1.5. Планируемые результаты освоения образовательной программы в соответствии с целевыми ориентирами освоения воспитанниками образовательной программы:***

- Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Могут 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.
- Могут 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.
- Умеют перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняют физические упражнения из разных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

### ***1.6. Целевые ориентиры***

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования.

Таким образом, целевые ориентиры программы «От рождения до школы» базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе «От рождения до школы», и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС.

В программе «От рождения до школы», так же как и в Стандарте, целевые ориентиры даются для детей раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту) и для старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

### ***Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования***

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

- Ребенок 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. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.

- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.

- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.

- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.

- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.

- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.

- Ребенок 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 навыки личной гигиены.

- Проявляет ответственность за начатое дело.

- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; способен к принятию

собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

- Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.

- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.

- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).

- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.

- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.

- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.

- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

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

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Описание образовательной деятельности детей дошкольного возраста в соответствии с направлениями развития ребенка области «физическое развитие»**

Содержание программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей, и задач.

Целостность педагогического процесса обеспечивается реализацией Примерной общеобразовательной программы дошкольного воспитания «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, 2019.

Воспитание и обучение осуществляется на русском языке- государственном языке России.

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области): «Физическое развитие»

Физическое развитие включает

Основная часть-двигательный компонент и теоретические знания.

#### **2.1.1. Двигательный компонент**

Способствовать закреплению умений самостоятельно выполнять освоенные построения и перестроения.

Продолжать совершенствовать технику основных локомоций ходьбы и бега в разном темпе, при этом обращать внимание детей на особенности положения туловища, головы, движений рук, ног. Использовать разновидности ходьбы с различными положениями рук, их движениями, в сочетании с другими заданиями для укрепления различных мышечных групп.

Использовать ходьбу и бег в изменяющихся условиях (темповых, предметно пространственных, звуковых) для развития: быстроты (в первую очередь, быстроты простой двигательной реакции, способность к быстрому началу движения- резкость, так и способность к сохранению высокого уровня дистанционной скорости, способности быстро переключаться с одних действий на другие); общей выносливости, координационных способностей (способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные

и динамические параметры движений, способности поддерживать статическое и динамическое равновесие).

Использовать ходьбу и бег, как самостоятельные упражнения, так и в подвижных играх с правилами.

Упражнять детей в освоенных видах ползания, пролезания, подлезания, способствуя развитию гибкости, подвижности различных отделов позвоночника, ловкости. Формировать навык лазания по вертикальной гимнастической лестнице с перекрестной координацией.

Познакомить со способами лазания по веревочной лестнице, канату.

Продолжать формировать умения различных манипуляций (прокатывания, броски ловля, отбивание) с резиновыми мячами диаметра 15-20 см, развивая, в зависимости от задания, мышцы рук и плечевого пояса и туловища, ног, способствуя, в первую очередь, развитию силы, координационных способностей. Упражнять детей в выполнении игровых заданий с малым мячом диаметра 5-10 см (броски и ловля разными способами), формируя ручную умелость, как необходимое условие подготовки к обучению в школе (к обучению навыка письма). Формировать навык метания в горизонтальную и вертикальную цель, метание на дальность.

Использовать различные виды прыжков для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Формировать интерес к занятиям физическими упражнениями, предлагая детям для выполнения различные виды прыжков на месте и с продвижением и их сочетания. Продолжать формировать навык в прыжках через короткую скакалку, используя варианты с учетом индивидуальных способностей и возможностей; развивать выносливость, используя этот вид движения. Познакомить с прыжками в длину и в высоту с прямого разбега в условиях физкультурного зала.

Развивать гибкость, быстроту (скорость одиночного движения, способность переключаться с одних действий на другие, темп движений), координационные способности (способности точно соразмерять и регулировать пространственные и динамические параметры движений; способность поддерживать статическое и динамическое равновесие; способность к мышечному расслаблению), мышечную силу, используя общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без них, действуя в парах.

Содействовать развитию музыкальности, чувства ритма, памяти при выполнении комплексов ритмической гимнастики (элементов ритмической гимнастики с включением ходьбы, прыжков, бега, танцевальных и общеразвивающих упражнений) под музыкальное сопровождение инструментального характера и песен, подобранных с учетом тематического планирования.

Способствовать укреплению мышц голени и стопы, включая упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, доступные для применения в спортивной обуви (вводная часть физкультурных занятий, комплексы ОРУ).

Развивать дыхательную систему детей, включая специальные дыхательные упражнения, направленные на долгий выдох с произнесением звуков или без озвучивания; акцентировать внимание на фазы вдоха и выдоха при выполнении ОРУ.

Целенаправленно укреплять мелкие мышцы пальцев и кисти, развивать их подвижность, выполняя простые движения пальчиковой гимнастики.

Использовать хорошо освоенные простые движения в подвижных играх,

разработанных с учетом комплексно-тематического планирования и пользования их в непосредственно образовательной деятельности в физкультурном зале, на спортивной площадке в отведенной время на прогулке. Расширять кругозор детей, знакомя с темами игр на специально организованных встречах с демонстрацией различных материальных предметов, использованием ИКТ технологий (презентации: фото-видео-материал), бесед с созданием проблемных ситуаций для поиска ответов на вопросы в домашних условиях совместно с родителями.

В процессе проведения 3-го физкультурного занятия на открытом воздухе развивать выносливость, координационные способности, внимание, память, используя ходьбу в обход детского сада (обычную и с игровыми заданиями), выполняя движения под музыкальное сопровождение, подобранное с учетом комплексно-тематического планирования.

Дополнять ходьбу подвижными играми командного характера - играми-эстафетами (круговыми, линейными, встречными), разработанными детьми самостоятельно при участии взрослого с использованием простого инвентаря и без него, что позволит решать задачу развития творческих способностей, речевого развитию через объяснение заданий товарищам.

Познакомить с элементами спортивных игр (бадминтона, баскетбола, волейбола, настольного тенниса, футбола).

Способствовать познавательному и речевому развитию в процессе совместной деятельности по ознакомлению с олимпийскими летними и зимними видами спорта созданием условий для охраны и жизни спортсменов в соревновательной деятельности (правила, экипировка, места проведения, питание) на специально организованных встречах с демонстрацией различных материальных предметов, использованием ИКТ технологий (презентации: фото-видео-материал).

В процессе совместной деятельности приучать к точному выполнению упражнения, по показу, по словесному объяснению, демонстрировать физические упражнения сверстникам. Способствовать видению неправильного собственного выполнения упражнения и других детей.

Развивать потребность самостоятельно придумывать варианты освоенных упражнений и подвижных игр с инвентарем и на оборудовании и без них, организовывать их проведение. Формировать чувство коллективизма при проведении командных подвижных игр, чувства гордости за свои успехи и успехи товарищей.

В процессе совместной деятельности создавать условия для возможности использования детьми специальной терминологии, связанной с названиями упражнений, их разновидностями, исходными положениями и пр.

Создавать условия для использования освоенных движений в самостоятельной деятельности, демонстрации их родителям на организованных коллективных мероприятиях, в индивидуальном взаимодействии.

Закреплять знания о правилах поведения (соблюдения техники безопасности) при занятиях физическими упражнениями, как в коллективных формах, так и индивидуально.

Взаимодействовать с родителями (законными представителями) в целях всестороннего развития детей, уделяя особое внимание физическому развитию, занятиям физическими упражнениями.

### **Построения, перестроения**

Самостоятельное построение врассыпную, в колонну по одному, в шеренгу (по росту), в круг, в колонну по два, два круга. Перестроение из одной колонны в несколько (2- 4). Повороты на месте налево и направо прыжком и переступанием. Расчет на «первый-второй».

### **Ходьба**

Виды: обычная, на носках, на пятках с различным положением рук (на пояс, за спину, к плечам, за голову, в сторону) и движениями, в том числе кистями; на внешней стороне стопы положением рук (на пояс, за спину, к плечам, за голову); перекатом с пятки на носок (руки на пояс); с высоким подниманием колен (руки на пояс; за спину; к плечам за голову; с перекрестным движением рук); мелким и широким шагом; в полуприседе (руки на пояс); приставным шагом вперед, назад, в сторону; скрестным шагом в сторону; спиной вперед.

В разных построениях: шеренгой с одной стороны площадки на другую; в колонне по одному, в том числе со сменой ведущего; парами, держась и не держась за руки; в кругу, держась за руки, находясь лицом и спиной к центру.

В разных направлениях: без передвижения (на месте); в прямом направлении; по кругу; «змейкой» между предметами; «змейкой» (длинной и короткой) с одной стороны площадки (зала) на другую; врассыпную.

С выполнением заданий: с остановкой; со сменой темпа; со сменой направления; с остановками и выполнением движения (поворотом вокруг себя переступанием; приседанием, прыжком) (и продолжением ходьбы в том же или другом направлении; в чередовании с другими движениями; с хлопками (на каждый шаг; два хлопка- руки на пояс (к плечам, за спину, в стороны); три быстрых хлопка, два в замедленном темпе).

### **Бег**

Виды: обычный, на носках, с высоким подниманием колен, с захлестом голени назад, спиной вперед.

В разных построениях: в колонне по одному; в колонне по два (парами), в шеренге; в кругу.

В разных направлениях: Без передвижения (на месте), по прямой с одной стороны площадки на другую; в прямом и обратном направлении; «челночный бег»; бег по кругу; «змейкой» между предметами, «змейкой» (длинной и короткой) по всей площадке (залу); «восьмеркой»; врассыпную.

С выполнением заданий: с изменением темпа; с остановкой; со сменой направления движения без остановки ( поворот); в чередовании с бегом на месте

ходьбой; со сменой ведущего после остановки; с убеганием от догоняющего; с ловлей убегающего; с ловлей и увертыванием; с преодолением препятствий (из обруча в обруч, расположенных на расстоянии 10-20 см друг от друга; через поролоновые бруски, находящиеся на одинаковом расстоянии друг от друга; с перепрыгиванием через модуль; с подлезанием под препятствие; пролезанием через обруч, лежащий на полу разными способами); с собиранием и раскладыванием предметов.

### **Упражнения в равновесии**

Ходьба и бег по наклонным доскам вверх и вниз. Ходьба по широкой части гимнастической скамейке вперед: с перешагиванием через предметы одной высоты (разной), положенные на одинаковом (разном) расстоянии друг от друга; боком приставным шагом; с поворотами вокруг себя по сигналу; с бросками мяча (диаметр 15-20 см) вниз и ловлей после отскока о скамейку. Ходьба по широкой части гимнастической скамейки приставным шагом в сторону: с перешагиванием через предметы, положенные на одинаковом и разном расстоянии друг от друга; с бросками мяча вниз и ловлей после отскока от пола. Расходиться на гимнастической скамейке с партнером, идущим навстречу. Ходьба по узкой части гимнастической скамейки. Ходьба из обруча в обруч (Ø 55-60 см), положенных на расстоянии друг от друга, в том числе, приподнятых над полом- положенных на кубики, на гимнастические скамейки. Ходьба с закрытыми глазами в чередовании с обычной ходьбой. Ходьба, бег, прыжки вокруг предмета (ов) в одну и другую стороны. Подпрыгивания на одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед. Стойки на одной ноге, другая согнута (выпрямлена) вперед, в сторону, назад. Махи.

### **Прыжки**

Подпрыгивания на 2х ногах на месте с одновременным изменением положения рук; с хлопками; ноги вместе-ноги врозь, одна вперед-другая назад (руки на пояс); смещая ноги вправо-влево, вперед-назад. Подпрыгивания с ноги на ногу на месте (подскоки на месте); прыжки на одной ноге (правой, левой). Подпрыгивания с продвижением вперед: на 2х ногах (до 6 м), со сменой ног, с подскоками с ногу на ногу. Подпрыгивания на 2х ногах с продвижением назад (спиной вперед); прыжки на 2х ногах вокруг предметов в одну и другую стороны; перепрыгивание через предмет высотой (15-20 см), 5-6 предметов, положенных в ряд; перепрыгивание через предмет (до 10 см) боком; «боковой галоп»; прыжки в глубину (спрыгивание) (с высоты 30 см); то же с поворотом на 90 град (вправо, влево); в указанное место (обруч); с разведением рук-ног в стороны. Прыжок в обруч и из обруча (Ø 55-60 см) толчком 2х ног (вперед – назад с разворотом прыжком на 180 град.; в сторону; из обруча в обруч (5-7). Прыжок в длину с места; В высоту и длину с разбега.

Прыжки через короткую скакалку.

### **Катание, бросание, ловля, метание**

Прокатывание мяча (диаметр 8-20 см) одной - двумя руками в парах, в том числе с дополнительными заданиями (после выпрямления хлопнуть в ладоши, повернуться вокруг себя; подпрыгнуть; поменяться местами бегом; с попаданием в неподвижную цель).

Метание: мяча (диаметр 6-10 см) вдаль (правой, левой рукой); через препятствие, расположенное на высоте поднятой вверх руки ребенка; в горизонтальную (обруч, корзина) и вертикальную цель (расстояние до цели 3 м, высота центра 1,5 м).

Подбрасывание вверх с ловлей, в том числе после хлопка, стоя на месте; в сочетании с ходьбой.

Броски мяча (диаметр 15-20 см) двумя руками: вниз и ловля после отскока, стоя на месте: перед собой; с поворотом туловища вправо-влево (у правой, левой ноги); чередуя с подбрасыванием вверх; сочетая броски вниз с ходьбой, в том числе по гимнастической скамейке; в даль (в том числе набивного, весом 1 кг) (из И.П. – стойка, ноги врозь; стойка на коленях; седы); через препятствие, расположенное на высоте поднятой вверх руки ребенка; с попаданием в горизонтальную (обруч, корзина) и вертикальную цель.

Броски мяча (диаметр 5-10 см) вниз одной (правой, левой) – ловля двумя руками и подбрасывание мяча вверх одной (правой, левой рукой, ловля двумя руками), в том числе в сочетании с ходьбой.

Перебрасывание мяча в парах (диаметр 15-20 см) способом снизу вперед, от груди, с отскоком о пол; то же с дополнительными заданиями (хлопнуть в ладоши после броска, присесть, подпрыгнуть, поменяться местами- перебежать).

Отбивание мяча одной (правой, левой), стоя на месте; то же, поворачиваясь вокруг себя; в ходьбе по прямой, по кругу, меняя направление.

### **Лазанье**

Ползание с опорой на голень и кисти (на четвереньках), с опорой на голени и предплечья по прямой спиной вперед, «змейкой» между предметами, расположенными в ряд на расстоянии друг от друга», по гимнастической скамейке в прямом направлении; по наклонной доске верхи вниз с опорой на переднюю часть стопы и захват доски с боков; передвижение на гимнастической скамейке лежа на животе и подтягиваясь двумя руками одновременно; то же, но лежа на спине, помогая ногами, сгибая и разгибая их). Пролезание в обруч (Ø 80 см), закрепленный на стойках вертикально (расстояние нижнего обода от пола от 0 до 50 см), в том числе с ходьбой по гимнастической скамейке, способом «прямо», «бокком; в сочетании с бегом. Подлезание под горизонтально расположенными на стойках на высоте 50-40 см длинной гимнастической палкой и обручем, в том числе в сочетании с ходьбой по гимнастической скамейке.

Лазание по наклонной лестнице вверх, переход приставным шагом с одного пролета лестницы на другой (вправо, влево) на разной высоте; по наклонной лестнице. Лазание по вертикальной лестнице с перекрестной координацией. Лазание по веревочной лестнице. канату.

## **Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**

ОРУ выполняются без предметов и с предметами (1 или 2 кубика, кегли, мяч Ø 6-20 см), ленточки, др., гимнастическая палка) с музыкальным сопровождением и без него. Исходные положения: основная стойка, узкая стойка ноги врозь; сомкнутая стойка, стойка ноги врозь; стойка на коленях; сед на пятках; присед; упор стоя на коленях, сед ноги вместе, ноги врозь, ноги скрестно; лежа на спине, животе; И.П. сидя и стоя с использованием стула, стоя около гимнастической скамейке, сидя на ней.

Положения и движения головы: вверх, вниз, наклоны и повороты вправо, влево.

Положения и движения рук одновременные и однонаправленные назад, вперед, вверх, одновременные в стороны, движения кистями рук: сжимание-разжимание кисти в кулак, повороты ладонями вверх –вниз, навстречу друг другу в положении руки вперед; переводение кисти вверх-вниз в положении рук: вперед, в стороны; руки на пояс, к плечам, согнуты перед грудью, переключать предмет из руки в руку; класть и поднимать предметы; прокатывать мячи вокруг себя из И.п. сед на пятках, перебирая пальцами рук; вращать обруч, поставленный на пол, движением кисти руки; разнонаправленные и одновременные движения.

Положение и движение туловища: наклоны (под разным углом, влево-вправо), повороты (налево-направо) из разных И.П.; приподнимать обе ноги одновременно через фазу сгибания из И.П. сед, ноги вместе, лежа на спине; сед из И.п. лежа на спине, ноги согнуты, стопы опираются о пол; подъем верхней части туловища из И.П. лежа на животе; подъем обеих ног одновременно из И.п. лежа на спине.

Положения и движения ног: подъем на носки и опускание на всю стопу; подъем на пятки и опускание на всю стопу; поочередное отрывание пяток из И.п. стоя, поочередное поднимание на носки; переводение стопы «от себя» - «на себя» из И.п. сидя; выведение ноги вперед, в сторону, назад на носок, подъем и опускание ноги; махи; выведение ноги вперед или вперед-в сторону на пятку, переводение на носок; подъем согнутой в колени ноги, в том числе с передачей предмета под ногой; приставные шаги в сторону, в том числе через используемые в ОРУ предметы; выпады вперед, в сторону; приподнимать обе ноги одновременно через фазу сгибания из И.П. сед, ноги вместе, лежа на спине; полуприсед, полный присед, круглый присед; одновременные и поочередные сгибания и разгибания из И.п. сидя, лежа на спине; одновременное разведение в стороны и сведение из И.п. сидя ноги вместе.

Танцевальные движения: прямой галоп; «боковой галоп»; подскоки с ноги на ногу с продвижением вперед; приставные шаги вправо-влево с хлопками.

## **Подвижные игры и игровые упражнения**

В процессе разных форм занятий физическими упражнениями используются подвижные игры и игровые задания с разными видами ходьбы, бега, прыжков, заданий с мячами, пролезаний, общеразвивающих упражнений.

## **Подвижные игры**

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «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 назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

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

Эстафеты. «Веселые 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».

**Полоса препятствия** Содержание полосы препятствий составляют упражнения в ходьбе, прыжках, пролезания, подлезания, ползания.

### **Спортивные упражнения (элементы)**

Освоение катания на велосипеде, роликовых коньках, санках, лыжах проводятся за пределами детского сада по рекомендациям, предоставленным родителям.

### **Элементы спортивных игр**

**Баскетбол.** Передача мяча друг другу двумя руками от груди. Перебрасывание мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля мяча, брошенного разными способами, летящего на разной высоте. Ведение мяча правой, левой рукой, передвигаясь по прямой и в разных направлениях, в том числе с остановками. Броски мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

**Футбол.** Удары по неподвижному мячу носком, «щечкой» правой/левой ногой с одного, двух шагов, с разбега; по неподвижному мячу пяткой. Один ребенок катит мяч, другой останавливает стопой. Один посылает ногой, другой останавливает ногой. Ведение мяча по прямой правой/левой ногой. Вести мяч, толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой, обводя предметы. Забивать мяч в «ворота». Бросать мяч из-за головы двумя руками, то же, с ловлей мяча партнером.

**Хоккей (без коньков).** Держать клюшку и принимать стойку хоккеиста. Имитация ведения, стоя на месте. Посылать шайбу в разные стороны. Вести шайбу клюшкой по прямой, передвигаясь «змейкой» между предметами, попадать в «ворота».

**Бадминтон.** Манипуляции с воланом (перекладывания из руки в руку разными способами; подбрасывание и ловля; перебрасывание в парах). Обучение правильному хвату ракетки. Ударять по волану (снизу, сверху). Один ребенок подбрасывает волан рукой, другой отбивает ракеткой. Оба ребенка с ракеткой. Один подает волан, другой отбивает. Перебрасывание волана без сетки, через сетку (с учетом погодных условий).

**Настольный теннис.** Манипуляции с теннисным мячом (шарик; переключивания из руки в руку разными способами; подбрасывание и ловля; перебрасывание в парах). Обучение правильному хвату ракетки. «Жонглирование». Поддача. Отбивание.

### **Пальчиковая гимнастика**

Сгибание и разгибание пальцев рук одновременно и поочередно; разведение и сведение пальцев; приподнимание и опускание одновременно и в свободной последовательности; соединение всех пальцев поочередно одной руки с большим, соединение пальцев одной руки с пальцами другой; вращение кистями рук, приподнимание опускание; движения сложенными вместе кистями.

### **Дыхательные упражнения**

Имитационные упражнения в соответствии с темой комплексно-тематического планирования, заключающиеся в выполнении вдоха и долгого выдоха с произнесением звуков.

### **Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия**

Стоя на месте подъемы на носки; на пятки; перекаты с пяток на носки; поочередное поднимание на носки; сведение и разведение носков и пяток; одновременное смещение носков, пяток вправо-влево; выставление ноги вперед (в сторону, назад) с оттягиванием носка; выставление ноги вперед (в сторону) на пятку; переводение с носка -на пятку (наоборот). Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок. В И.П. сидя сгибание и разгибание стоп; сведения - разведения, круговые движения.

#### **2.1.2. Теоретический компонент**

Правила поведения в физкультурном зале; соблюдении техники безопасности; название физических упражнений, их разновидностей (включая разновидности игр-эстафет), исходных положений; направленность воздействия упражнений на организм человека; составляющие здорового образа жизни.

Ознакомление с олимпийскими летними и зимними видами спорта, некоторым содержанием подвижных игр с учетом комплексно-тематического планирования.

### **2.2. Принципы организации занятий**

#### **2.2.1. Структура занятий в группе**

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

*Вводная часть* направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части. Длительность- 4 минуты

*Разминка* (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки): Длительность-4 минуты

*Основная часть* (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая

подвижная игра высокой активности. Длительность- (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

19 минут

*Заключительная часть* выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания. Длительность - (игра малой подвижности)3 минута.

### 2.2.2. Структура проведения занятий на улице.

Занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового занятия, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление в условиях пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового занятия инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

**Продолжительность занятия по физической культуре на свежем воздухе:30 минут.**

**Разминка** (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки):4 минуты.

**Основная часть занятия** (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре):26, в конце обязательно проводится заминка в виде ходьбы и выполнения дыхательных упражнений.

Физкультура 6-7 лет	Образовательная область	Длительность НОД (мин)	НОД в неделю/мин/ч	НОД в месяц/мин/ч	НОД в год/мин/ч
	Физическое развитие	30	3/90/1, 5ч	12/36 0/6ч	108/32 40/54
	Двигательная, становление ценностей здорового образа жизни	Двигательная деятельность - Формы образовательной деятельности: Подвижные игры, игровые упражнения, физкультурные занятия, спортивные игры, физкультурные праздники			

### 2.3. Формы и принципы организации образовательной области «Физическая культура»

Занятие **тренировочного типа**, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах.

**Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

**Групповой способ.** Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

**Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

**Контрольно-проверочные занятия,** целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений.

### ***Принципы организации занятий***

*Принцип научности* предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

*Принцип развивающего обучения* от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

*Принцип интеграции:* процесс оздоровления детей в ГБДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

*Принцип систематичности и последовательности* предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

*Принцип связи теории с практикой* формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

*Принцип индивидуально-личностной ориентации* воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир.

Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

*Принцип доступности* позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

*Принцип результативности* предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

## **2.4. Методы и приемы обучения**

### **Наглядные:**

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

### **Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция.

- слушание музыкальных произведений;

### **Практические:**

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

### ***2.5. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников, специфики их образовательных потребностей и интересов.***

Построение образовательного процесса основывается на адекватных возрасту формах работы с детьми:

образовательные предложения для целой группы (занятия), различные виды игр, в том числе свободная игра, игра-исследование, ролевая, и др. виды игр, подвижные и традиционные народные игры; взаимодействие и общение детей и взрослых и/или детей между собой; проекты различной направленности, прежде всего исследовательские; праздники, социальные акции т.п., а также использование образовательного потенциала режимных моментов.

Все формы вместе и каждая в отдельности могут быть реализованы через сочетание организованных взрослыми и самостоятельно иницилируемых свободно выбираемых детьми видов деятельности.

Выбор форм работы осуществляется педагогом самостоятельно и зависит от контингента воспитанников, оснащенности ГБДОУ, культурных и региональных особенностей, специфики ГБДОУ, эпидемиологической ситуации в регионе.

Если в регионе неблагоприятная эпидемиологическая обстановка, существует высокий риск заражения детей инфекционными заболеваниями, в том числе новой коронавирусной инфекцией, любые формы работы с детьми, которые предполагают массовость, например, общесадовские праздники, спортивные соревнования, выездные экскурсии и другие, не проводятся.

### ***2.5 Комплексно-тематическое планирование в подготовительной группе на учебный год***

<b><i>Месяц</i></b>	<b><i>Номер недели</i></b>	<b><i>Тема праздника (события)</i></b>
<b><i>сентябрь</i></b>	<b><i>1</i></b>	<b><i>До свидания, лето, здравствуй, детский сад!</i></b>

	2	<i>Мой дом, район, город. Безопасность дорожного движения</i>
	3	<i>Я и моя семья. Домашние увлечения (хобби).</i>
	4	<i>Каждый человек по делу узнается. Профессии.</i>
	5	<i>В здоровом теле здоровый дух!</i>
<b>октябрь</b>	1	<i>В здоровом теле здоровый дух. Витамины в жизни человека</i>
	2,3	<i>Осень мир природы</i>
	4	<i>Мой город. Транспорт.</i>
<b>Ноябрь</b>	1	<i>Мой дом, мой город, моя страна, моя планета. День народного единства</i>
	2	<i>Азбука природолюбия. Картина из мусорной корзины</i>
	3	<i>Мы такие разные... Международный день толерантности – 16 ноября. Всемирный день приветствий- 21.11</i>
	4	<i>День матери. Профессии.</i>
<b>декабрь</b>	1	<i>Мир природы и человека «Зима» (зима в городе)</i>
	2	<i>Мир природы и человека «Зима» (зима в лесу)</i>
	3	<i>Предметный мир. Новогодний праздник.</i>
	4-	<i>Новый год!</i>
	5	
<b>Январь</b>	1	<i>Зимние забавы.</i>
	2	<i>Неделя конструирования и изобретательности</i>
	3	<i>Зима. Блокада</i>
<b>февраль</b>	1	<i>Уроки доброты</i>
	2	<i>В мире сказок</i>
	3	<i>Что из чего сделано</i>
	4	<i>День Защитника Отечества</i>
<b>Март</b>	1	<i>Международный женский день</i>
	2	<i>Масленица. Народная культура и традиции</i>
	3	<i>Ранняя весна</i>
	4	<i>Земля – наш общий дом.</i>
	5	<i>Птицы</i>
<b>Апрель</b>	1	<i>Неделя здоровья. Всемирный день здоровья (7.04)</i>
	2	<i>День космонавтики</i>
	3	<i>Книжкина неделя (ко Дню книги)</i>
	4	<i>Пожарная безопасность «Искра мала».</i>
<b>Май</b>	1	<i>День Победы</i>
	2	<i>Весна цветущая</i>
	3	<i>День рождения нашего города</i>
	4	<i>Досвидания детский сад! Здравствуй школа!</i>

## 2.6 Формы взаимодействия с родителями (законными представителями)

<b>Период</b>	<b>Форма взаимодействия</b>	<b>Задачи</b>
<b>Сентябрь</b>	Родительское собрание с использованием дистанционных технологий	Ознакомить родителей с формами и содержанием работы по физическому развитию детей, формах взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников; выявить интересы и запросы по сотрудничеству
<b>Май</b>	Консультирование, в том числе с использованием дистанционных технологии	Ознакомить родителей с физкультурным занятием, как основной формой занятий физическими упражнениями, его структурой, содержанием; продемонстрировать возможности развития разных сторон личности ребенка в процессе двигательной деятельности; предоставить возможность увидеть индивидуальные темпы освоения физических упражнений, умения действовать в коллективе, слышать и понимать педагога.
<b>В течение года</b>	Индивидуальные консультации (по расписанию)	Поддерживать интерес родителей к развитию ребенка, формирование умения оценить особенности его физического, социального, познавательного развития, видеть его индивидуальность.
	Наглядно-информационный материал в группе (пополняемый с участием родителей); индивидуальные памятки с полезной информацией (см. приложение)	Предоставить информационный материал о разных аспектах физического развития детей младшего дошкольного возраста

## **2.7. Используемые современные образовательные технологии**

*Ситуационный подход* (технология создания образовательных ситуаций)

Основной единицей образовательного процесса выступает образовательная ситуация, т.е. такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения. *Образовательная ситуация* протекает в конкретный временной период образовательной деятельности. Особенностью образовательной ситуации является появление образовательного результата (продукта) в ходе специально организованного

взаимодействия педагога и ребенка. Продукты совместной двигательной деятельности инструктора по физической культуре с детьми являются нематериальными. Это новые знания, умения, образ, отношение, переживание.

*Здоровьесберегающие технологии* «Выделяют (применительно к дошкольному образованию) классификацию здоровьесберегающих технологий: *физкультурно-оздоровительные*, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка – технологии развития физических качеств, закаливания, дыхательной гимнастики и др...» (Хабарова Т.В, *Педагогические технологии в дошкольном образовании.* – Спб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. - С . 23-24).

«По классификации А.М. Сивцовой (2008) в условиях современного детского сада используются виды *здоровьесберегающих технологий* (технологий сохранения и стимулирования здоровья): стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая» (Дошкольная педагогика: учебник для бакалавров / Н.А. Виноградова, Н.В. Микляева, Ю.В. Микляева; под общ. Ред. Н.В. Микляевой. – М.: Издательство Юрайт, 2012, С. 162). Элементы дыхательной гимнастики и пальчиковой гимнастики проводятся в игровой форме с учетом тем комплексно-тематического планирования в процессе непосредственно

образовательной деятельности в зале (физкультурное занятие). Подвижные игры/игровые упражнения включаются в физкультурные занятия, включены в комплексы утренней гимнастики.

*Технология интеграции образовательных областей*

Включение в физкультурные занятия загадок, стихотворений, музыкальных произведений с учетом комплексно-тематического планирования, опрос, беседа, акцентирование внимания на цвете, материале, возможностях использования инвентаря, счет, использование карточек (рисунки, фотографии), др. позволяют интегрировано решать задачи образовательных областей.

*Технологии личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми*

«Создаваемые педагогом в процессе взаимодействия с детьми ситуации, ориентированные на личностное развитие (ситуации успеха; ситуация, обращенная к личному опыту ребенка; ситуация выбора задания, способа

выполнения задания, оборудования, партнера по деятельности)... Создаваемая ситуация выбора – это спроектированная педагогом деятельность...» (Хабарова Г.В, Педагогические технологии в дошкольном образовании . – Спб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО- ПРЕСС, 2011. - С . 32-

33). Предоставление возможности детям продемонстрировать товарищам свои умения, быть ведущим в игре, выбор партнера для игры в мяч, для выполнения бега «Кто быстрее?», цвета предмета (кубика, мяча), дорожки для бега – элементы технологии в применении к детям данного возраста.

*Игровые технологии* Непрерывная образовательная деятельность (физкультурные занятия), комплексы утренней гимнастики, формируются как совокупность игровых упражнений и подвижных игр, подобранных в определенной последовательности, характерной для физического развития детей, и с учетом тем комплексно- тематического планирования. *Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ включая технологии дистанционного образования)* Используются:

- в процессе педагогических наблюдений за двигательной деятельностью детей в физкультурном зале (видеорегистрация с последующим изучением индивидуального развития детей);
- при индивидуальном консультировании родителей (законных представителей), в том числе на странице в сети Интернет;
- при работе в Интернете по поиску сайтов с мультфильмами, содержанием которых являются виды спорта в целях рекомендации родителям для просмотра и обсуждения с детьми в домашних условиях.

## 2.8. Интеграция области «Физическое развитие» с другими образовательными областями.

Социально-коммуникативное развитие	<ul style="list-style-type: none"><li>- приобщение к ценностям физической культуры;</li><li>- приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности;</li><li>- становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных двигательных действий;</li><li>- развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания;</li><li>- игровое общение;</li></ul>
Познавательное развитие	<ul style="list-style-type: none"><li>- формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях;</li><li>- новые знания в области физической культуры;</li><li>- использование познавательных ситуаций, связанных с овладением техники выполнения упражнений;</li><li>- творческий подход к решению двигательных задач.</li></ul>
Художественно-эстетическое развитие	<p>Развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения области</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- формирование интереса и любви к спорту на основе художественных произведений;</li><li>- обогащение литературными образами организованной двигательной деятельности детей;</li><li>- развитие музыкально-ритмической деятельности;</li><li>- развитие выразительности движений, двигательного творчества;</li><li>- развитие воображения на основе основных движений и физических качеств.</li></ul>
Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none"><li>- владение речью как средством общения и культуры;</li><li>- обогащение активного словаря;</li><li>- развитие общей и мелкой моторики;</li><li>- выработка правильного дыхания для постановки звукопроизношения;</li></ul>

### ***III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ***

#### ***3.1. Условия реализации рабочей программы***

Программа ориентируется на условия образовательной деятельности, потребностей, возможностей и готовностей, интересов и инициатив воспитанников, и их семей, педагогов и других сотрудников ГБДОУ.

Планирование деятельности опирается на результаты педагогической оценки индивидуального развития детей и направлено в первую очередь на создание психолого-педагогических условий для развития каждого ребенка, в том числе, на формирование развивающей предметно-пространственной среды.

Планирование деятельности ГБДОУ направлено на совершенствование ее деятельности и учитывает результаты как внутренней, так и внешней оценки качества реализации программы ГБДОУ и соответствует примерной программе «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Веракса, 2020

При возникшей в течение года необходимости будет разработан индивидуальный маршрут (маршруты). Совместная деятельность инструктора по физической культуре с ребенком, нуждающимся в данной форме взаимодействия, будет осуществляться в рабочее время, в часы, когда специалист не задействован в групповых формах взаимодействия с детьми.

#### ***3.2. Организация предметно-пространственной развивающей среды.***

***Предметно-развивающая среда группы и физкультурного зала.***

##### ***3.1. Условия реализации рабочей программы***

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурно-музыкального зала содержательно **насыщена** и соответствует разным возрастным возможностям детей ГБДОУ №90. Все необходимое для проведения занятия переносится в групповое помещение. Для безопасности передвижения детей в группе организуется максимально свободное пространство. Оборудование и инвентарь располагаются по периметру.

На полу создается разметка, позволяющая формировать у детей навыки в коллективных построениях и перестроениях, развивать ориентировку в пространстве, формировать элементарные математические представления, осуществлять упражнения в основных движениях;

Для проведения беседы перед занятием используется доска с плоскостными фигурами, изображениями в соответствии с темами с комплексно-тематическим планированием, закрепляются схемы (фото с изображением детей), отражающие технику выполнения упражнений, их элементов.

Для обучения детей основным движениям, развития двигательных способностей (физических качеств), проведения подвижных игр и игровых упражнений, закрепления элементарных математических представлений (цвет, форма, материал) применяется крупное физкультурное оборудование, мелкий физкультурный инвентарь: лестница, доски с зацепами, гимнастические скамейки, мягкие модули разной конфигурации, гимнастические маты, мячи разных размеров, выполненные из разных материалов, кубики, кегли, ленты, обручи,

погремушки, флажки, и т.д. в том числе закрепляющиеся на стойках, ограничители.

Для решения задач познавательного, речевого развития в процессе двигательной деятельности создаются: картотека загадок и стихотворного материала; картотека подвижных игр, а также используются мелкие игровые атрибуты (грибочки, елочки, осенние листочки, снежки, др.), маски, шапочки персонажей подвижных игр.

Для реализации интеграции с образовательной областью «Художественно - эстетическое развитие» создается подборка музыкальных произведений, отражающая темы комплексно-тематического планирования.

С целью познавательного развития детей используются звуковые предметы: бубен, свисток, колокольчик; измерительные – секундомеры, измерительная рулетка.

Для воспроизведения музыкальных произведений применяется стационарный музыкальный центр, для проведения совместной деятельности на открытом воздухе – переносная музыкальная аппаратура на батарейках.

Фото-видеоаппаратура предназначена для педагогических наблюдений. Перед входом в физкультурный зал детского сада оформляется сменная выставка, позволяющая знакомить детей с летними и зимними видами спорта, информационным материалом для родителей (законных представителей).

Игры, оборудование физкультурного зала, спортивный инвентарь физкультурного зала **полифункциональны** и пригодны для использования в разных видах детской активности.

Все игры и пособия в зале **доступны** всем детям, используется воспитателями для смены в спортивных уголках групп. Всё пространство предметно развивающей среды **безопасно**, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, правилам пожарной безопасности. Имеются акты о ежегодном прохождении испытаний физкультурного оборудования.

В каждой группе имеются спортивные уголки, которые соответствуют возрасту, гендерным особенностям, особенностям физического, речевого развития. Развивающая предметно-пространственная среда спортивного уголка содержательно **насыщена** и соответствует возрастным возможностям детей группы, **трансформируется** в зависимости от возрастных особенностей детей и тематики занятий, игры, спортивный инвентарь спортивного уголка **полифункциональны**, и пригодны для использования в разных видах детской активности, развивающая среда спортивного уголка является **вариативной** (так как игровой материал периодически меняется), все игры и пособия в спортивном уголке **доступны** всем детям, всё пространство спортивного уголка **безопасно**.

#### **Комплектация уголков:**

##### *Теоретический материал:*

- картотека подвижных игр
- картотека малоподвижных игр
- картотека физкультминуток
- картотека утренних гимнастик
- картотека бодрящих гимнастик

➤ атрибуты для подвижных и малоподвижных игр оборудование (например – ленточки)

*Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук:*

➤ коврики и массажные дорожки с рельефами, «ребрами», резиновыми шипами и т. д.;

➤ бросовый материал для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног.

➤ нестандартное оборудование, сделанное своими руками;

*Для игр и упражнений с прыжками:* - скакалки; - обручи; - шнуры; бруски.

*Для перешагивания, подъема и спуска:* - бруски деревянные.

*Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием:*

➤ кольцоброс;

➤ мячи резиновые разных размеров;

➤ корзины для игр с бросанием;

➤ кегли;

*Наличие бубна для проведения утренней гимнастики*

### 3.3 Учебно-методические средства обучения

Образовательная область	Методическая литература	технологии
Физическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Программа дошкольного образования «От рождения до школы»</li> <li>2. Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать.»</li> <li>6. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа»</li> <li>7. Железнова Е.Р. «Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников».</li> <li>8. Хухлаева Д.В. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста».</li> <li>10. Лескова Г.П. Буцинская П.П. Васюкова В.И. «Общеразвивающие упражнения в детском саду».</li> <li>12. Фролов В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке»</li> <li>13. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР».</li> <li>14. Вареник Е.Н. Кудрявцева С. Г. Сергиенко Н.Н. «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет».</li> <li>15. Иова Е.П. Иоффе А.Я. Головчинер О. Д. «Утренняя гимнастика под музыку».</li> <li>16. Воротилкина. И. М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ».</li> <li>17. Быкава А.И. Осокина Т.И. « Развитие движений у детей в детском саду».</li> <li>18. Шишкина В.А. «Движение+Движение».</li> <li>19. Е. Н. Вавилова. «Развитие основных движений у детей».</li> </ol>	Оздоровительная, игровая

При подготовке материалов для родителей воспитанников, для создания презентаций для детей будут использованы другие литературные источники, материалы сети Интернет.

### 3.4. Структура реализации образовательной деятельности, совместная деятельность с детьми

№ п/п	Направление деятельности	Сроки, периодичность, продолжительность
1	Мониторинг (оценка развития двигательных качеств и формирование умений и навыков)	ноябрь, апрель-май, в течение года
2	Непрерывная образовательная деятельность (физкультурные занятия)	В течение года по расписанию 1 раз в неделю в физкультурном зале до 15 минут в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13
5	Спортивный праздник 1 раз в год (февраль). Продолжительность до 50 минут 6 Подвижные игры	Продолжительность до 50 минут

	на спортивной площадке на территории детского сада (совместно с воспитателем) 1 раз в неделю на утренней прогулке (по расписанию групп); до 20 минут	
6	Подвижные игры на спортивной площадке на территории детского сада (совместно с воспитателем)	1 раз в неделю на утренней прогулке (по расписанию групп); до 20 минут
7	7 Индивидуальная и подгрупповая деятельность с двигательноталантливыми детьми по расширению их двигательного опыта, подготовке к конкурсам и соревнованиям разного уровня	В течение год

При проведении занятия с детьми учитывая благоприятные погодные условия, соответствующие требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13, занятия могут проводиться на улице

*Индивидуальная работа детьми* организуется в режиме дня (на утренней прогулке) с детьми, пропустившими физкультурные занятия по болезни, отстающими в освоении физических упражнений, в развитии физических качеств.

В процессе физкультурных занятий будут использованы элементы здоровьесберегающих технологий: «пальчиковая гимнастика», «дыхательная гимнастика».

Для эмоционального подъема, воспитания чувства ритма, выразительности движений используется музыкальное сопровождение (фонограммы); стихотворный материал.

В процессе непосредственно образовательной деятельности в зале и на открытом воздухе, при проведении подвижных игр на спортивной площадке во время прогулки предусмотрено применение элементов технологии личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми (создание ситуаций, ориентированных на личностное развитие: ситуации успеха; ситуация, обращенная к личному опыту ребенка; ситуация выбора задания, способа выполнения задания, оборудования, партнера по деятельности).

Содержание 3-го физкультурного занятия (на открытом воздухе) составят: ходьба в обход детского сада (обычная с включением игровых заданий), метания, элементы спортивных игр или игры-эстафеты, разработанные детьми при соучастии взрослого, игровые задания соревновательного характера с использованием разметки на асфальтовом пространстве территории детского сада.

Ходьба сопровождается ритмичными музыкальными композициями, подобранными с учетом тем комплексно-тематического планирования или на физкультурно-спортивную тематику

**МОНИТОРИНГ**

<i>№ п/п</i>	<i>Вид движения</i>	<i>Двигательные способности (физическое качество), двигательный навык</i>	<i>Литературные источники с критериями оценивания заданий</i>
1	<i>Непрерывный бег в медленном темпе</i>	<i>Выносливость</i>	<i>Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – 3-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 1986. – С. 158.</i>
2	<i>Челночный бег 5х6 м</i>	<i>Ловкость (быстрота)</i>	<i>Теория и методика физической культуры дошкольников. Учеб. Пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических Вузов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – Спб, ДЕТСТВОПРЕСС М. ТЦ СФЕРА 2008.- С. 565- 572. ,</i>
3	<i>Прыжок в длину с места</i>	<i>Скоростно-силовые способности</i>	
4	<i>Подъем туловища в сед</i>	<i>Силовые способности</i>	
5	<i>Прыжки через короткую скакалку</i>	<i>Умение/навык</i>	
6	<i>Отбивание мяча от пола</i>	<i>Умение/навык</i>	
7	<i>Ходьба обычная</i>	<i>Навык</i>	
8	<i>Бег в быстром темпе; Бег в медленном темпе</i>	<i>Навык</i>	<i>Мониторинг в детском саду. Научнометодическое пособие. – Спб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО_ПРЕСС, 2011. – С. 54-55</i>

- Задачи: 1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.*
- 2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками, умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей. Выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.*
- 3. Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость).*
- 4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.*

<i>Осн овн ые дви же ния</i>	<i>сентяб рь</i>			<i>октябр ь</i>			<i>ноябрь</i>			<i>декабр ь</i>			<i>январь</i>			<i>феврал ь</i>			<i>март</i>			<i>апрель</i>			<i>май</i>				
<i>Ходьба</i>																													
<i>в раз ных пос тро ени ях в кол онн е по одн ому , сове рша я раз лич ные дви же ния рук ами</i>	*																												
<i>в кол онн е</i>																		*						*				*	





















со ска кал кой																																							
чер ез дли нну ю ска кал ку	ЛОП																																						
чер ез вра ща ющ уюс я ска кал ку, оди н или нес кол ько раз	ЛОП																																						
чер ез бол ьшо й обр уч, как чер ез ска кал ку	ЛОП																																						
<b>Бросание, ловля, метание</b>																																							
бро сат ь мяч	П	3																																					



<p>мяч друг друг у сни зу</p>	<p>О П З</p>
<p>пер ебр асы ват ь мяч друг друг у из- за гол овы (рас сто яни е 3- 4 м)</p>	<p>О П З</p>
<p>пер ебр асы ват ь мяч друг друг у из пол ож ени я сид я «по - тур ецк и»</p>	<p>О П З</p>
<p>пер ебр асы ват</p>	<p>О П З</p>









<p><i>переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали</i></p>	<p><i>О П З</i></p>
<p><i>влезать на лестницу и спуститься с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию</i></p>	<p><i>О П З</i></p>



*сто  
я,  
вып  
рям  
лят  
ь  
ног  
и,  
захв  
ати  
в  
кан  
ат  
сту  
пня  
ми  
ног,  
одн  
овр  
еме  
нно  
сги  
бат  
ь  
рук  
и,  
пер  
ехв  
ат  
ыва  
ть  
кан  
ат  
рук  
ами  
вер  
х до  
их  
вып  
рям  
лен  
ия  
(ног  
и  
вып  
рям  
лен  
ы)*

<i>Равновесие</i>																			
<i>ход ьба по гим нас ти чес кой ска мей ке бок ом при ста вны м шаг ом</i>	3																		
<i>ход ьба по гим нас ти чес кой ска мей ке нес я ме шоч ек с пес ком на спи не</i>				О П 3															
<i>ход ьба по гим нас ти чес кой</i>														О П 3					









Перспективный план № 2. Система образовательной работы с детьми инструктора по физической культуре

	1 блок ОРГАНИЗАЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ	2 блок ФОРМЫ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГОВ И СПЕЦИАЛИСТОВ С ДЕТЬМИ					
	Учебная нагрузка (виды и количество занятий в неделю) Физкультура	Утренняя гимнастика	Динамиче ская пауза	Игровая Деятельность	Вечера развлечений	Праздни ки	Другие формы работы
Подготовительная группа	<p>Физкультурные занятия в группе 2 раза в неделю по 30 минут;</p> <p>- Физкультурное занятие на улице 1 раз в неделю по 30 минут.</p> <p>ИТОГО: 3 занятия в неделю</p>	Ежедневно 10 - 12 мни	Ежедневно	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетно-ролевые;</li> <li>- строительные ;</li> <li>- хороводные;</li> <li>- подвижные;</li> <li>- дидактические;</li> <li>- театрализованные;</li> <li>- динамические,</li> <li>- спортивные</li> </ul>	Физкультурные досуг 1 раз в месяц 40 минут	2 раза в год, длительно стью 60 - 90 мин	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закаливающие мероприятия;</li> <li>- обучение приемам массажа и точечного массажа;</li> <li>- привитие навыков здорового образа жизни.</li> </ul>

**Перспективный план № 3. Развитие детей подготовительной группы (от 6 до 7 лет) в игровой деятельности**

Месяц	Подвижные	Игровые упражнения	Народные	Коррекционные	Дидактические
Сентябрь	«Затейники»	«Кто быстрее до флажка»			
Октябрь	«Лягушки и цапля» «Не оставайся на полу»	«Быстро передай» «Не задень» «Кто быстрее до флажка»			
Ноябрь	«Перелет птиц» «Затейники» «Мышеловка»	«Мяч о стену» «Будь ловким» «Пас на ходу»	«Горелки» «Хоровод»	«Дорожка»	«Что изменилось» «Эхо» «Летает – не летает?»
Декабрь	«Ловля обезьян» «Коришун и наседка» «Совушка» «Затейники» «Карусель»	«Точно в цель» «Проскользи – не упади!» «Снайперы» «Догони пару» «Кто дальше?» «Гонки санок» «Точный пас» «Ловкие ребята»	«Мороз – Красный нос» «Горелки»	«Фигуры»	«Перемени предмет» «Летает – не летает?» «Эхо» «Что изменилось?»
Январь	«Ловишки с ленточкой» «Волк во рву» «Совушка» «Карусель»	«Метко в цель» «Пробеги – не задень!» «По снежному валу» «Точный пас» «Ловкий хоккеист» «Катание на санках»	«Вершки и корешки» «Два Мороза» «Мороз – Красный нос»	«Фигуры»	«Эхо»
Февраль	«Не попадись!» «Ловишка, бери ленту!» «Охотники и зайцы» «Ловишки с мячом» «Карусель»	«Метко в цель» «Кто быстрее» «По снежному валу»	«Мороз – Красный нос» «Хоровод»	«Задень обруч»	«Эхо» «По местам»

		«Хоккеист» «Катание на санках»			
Март	«Ловишки парами» «Совушка» «Стоп»	«Кто быстрее к флажку?» «Мяч о стенку» «Пробеги – не сбей!» «Пингвины» «Перебежки» «Перебрось – поймай» «Ловкие ребята» (передача мяча ногой)	«Горелки» «Жмурки» «Гори, гори ясно!»	«Слушай сигнал» «Фигуры»	«Летает – не летает» «Эхо» «Быстро по местам»
Апрель	«Ловля обезьян» «Охотники и утки» «Волк во рву» «Караси и щуки» «Ловишки» «Стоп»	«Кто быстрее соберется» «Перебрось – поймай» «Пройди – не задень» «Не попадись» «Передал – садись!» «Перепрыгни – не задень!» «Передача мяча в шеренге» «Мяч через сетку» «Кто дальше?»	«Вершки и корешки»	«Слушай сигнал» «Быстро возьми, быстро положи»	«Угадай, кто ушел?» «Перемени предмет»
Май	«Мышеловка» «Ловишка, бери ленту» «Затейники» «Не оставайся на полу!» «Совушка» «Ловишки с мячом» «Карусель»	«Сбей кеглю» «Кто быстрее?» «Передал – садись!» «Прокати – поймай» «Пробеги – не задень» «С кочки на кочку» «Перебежки» «Мяч в воздухе»	«Хоровод»	«Накорми рыбок»	«Краски» «Эхо» «Кого назвали, тот ловит мяч»
Июнь /авг	«Хитрая лиса»	«Не попадись»	«Платочек»	«Море волнуется»	«Рыбы, птицы, звери»

	<b>«Третий лишний» «Охотники и зайцы» «Совушка» «Ловишки»</b>	<b>«Кто быстрее соберется» Эстафеты с мячом, со скакалкой, с ведением мяча. «Кто дальше бросит»</b>			<b>«Запрещенное движение» «Угадай по голосу» «Отгадай, кто ушел?»</b>
--	---	---	--	--	---

**Перспективный план № 4. Планирование физкультурных досугов и праздников.**

<b>МЕСЯЦ</b>	<b>НАЗВАНИЕ</b>
<b>Сентябрь</b>	«ПДД»
<b>Октябрь</b>	«Веселые соревнования»
<b>Ноябрь</b>	«Папа, мама, я – спортивная семья!»
<b>Декабрь</b>	«Новогодний ералаш»
<b>Январь</b>	«Выходи скорей на старт!»
<b>Февраль</b>	«Остров сокровищ»
<b>Март</b>	«Город здоровья»
<b>Апрель</b>	«Любим спортом заниматься»
<b>Май</b>	«Пропавшие слова»

*Перспективный план № 5. Планирование работы с родителями.*

Месяц	Формы проведения	Тема	Оформление материала	Ответственный
Сентябрь	Общие групповые собрания	Роль семьи в физическом воспитании ребенка	Подборка информационного материала	Инструктор по физической культуре
Октябрь	Индивидуальные собеседования	Ознакомление родителей с результатами диагностики	Отчет о результатах диагностики на начало учебного года	Инструктор по физической культуре
Ноябрь	Спортивный досуг	«Папа, мама, я - спортивная семья»	Фото-видео отчет	Инструктор по физической культуре
Декабрь	Районные соревнования Практикум	«Мама, Папа, Я» Плоскостопие и его профилактика	Фото-видео отчет Подборка материала	Инструктор по физической культуре
Январь	Оформление информационного стенда	«Спорт – здоровый образ жизни!»»	Подборка материала	Инструктор по физической культуре
Февраль	Спортивное развлечение	«А ну-ка, папы!»	Фото-видео отчет	Инструктор по физической культуре
Март	Практикум для родителей	«О пользе закаливания»	Подборка материала	Инструктор по физической культуре
Апрель	Оформление информационного стенда	«Профилактика нарушения осанки у детей»	Подборка материала, статей	Инструктор по физической культуре
Май	Индивидуальные собеседования	Ознакомление родителей с результатами диагностики	Отчет о результатах диагностики на конец учебного года	Инструктор по физической культуре

*Перспективный план № 6. План консультаций для воспитателей*

<i>МЕСЯЦ</i>	<i>ТЕМА</i>
Ноябрь	«Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре» Основные требования к отбору общеразвивающих упражнений.
Декабрь	Утренняя и бодрящая гимнастика. Особенности проведения.
Январь	Двигательная активность детей в каникулярное время
Февраль	Индивидуальная потребность ребенка в движении. Гиперактивные дети
Март	Двигательные предпочтения мальчиков и девочек.
Апрель	Итоги.
Май	Игры на воздухе. Кружки, секции.

**Перспективное планирование на 2020-2021 учебный год в подготовительной группе**

**Задачи на Сентябрь (подготовительная. гр.)**

1. Образовательные:
  - 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, чётким фиксированием поворотов, по кругу, с остановкой по сигналу.
  - 1.2. Закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
  - 1.3. Повторить прыжки в длину с разбега.
  - 1.4. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку.
2. Развивать точность, координацию движений.
3. Воспитывать интерес к двигательным действиям.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>СЕНТЯБРЬ</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	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 в рассыпную; бег с нахождением своего места в колонне	Без предметов	<p>I. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове;</p> <p>II. Прыжки на двух ногах через шнуры</p> <p>III. Перебрасывание мяча друг другу снизу</p>	«Ловишки»	Ходьба в медленном темпе. Игра малой подвижности «Вершки и корешки».
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в равномерно м беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	ОРУ С флажками	<p>1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка.</p> <p>2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу</p> <p>3. Лазанье под шнур,</p>	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Летает — не летает».

З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксирован ием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упраж-нениях с мячом, координаци ю движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползани е по гимнастичес кой скамейке.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах за ла (площадки ) по ориентира м. Бег в умеренном темпе. Перестрое ние в три колонны.	ОРУ с мячом.	1.Подбрасыван ие мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастическо й скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3.Упражнение на умение сохранять равновесие	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Летает — не летает».
З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксирован ием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упраж-нениях с мячом, координаци ю движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползани е по гимнастичес кой	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах за ла (площадки ) по ориентира м. Бег в умеренном темпе. Перестрое ние в три колонны.	ОРУ с мячом.	1.Подбрасыван ие мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастическо й скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3.Упражнение на умение сохранять равновесие	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Летает — не летает».

	скамейке.					
<b>5 Н Е Д Е Л Я</b>	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 и по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу	<b>ОРУ С</b> гимнастической палкой	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по гимнастической скамейке; 3. Прыжки из обруча в обруч	Подвижная игра «Не попадись».	Ходьба в колонне по одному.  Игра «Фигуры».

### **Задачи на Октябрь (подготовительная. гр.)**

#### 1. Образовательные:

- 1.1. Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами
- 1.2. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках
- 1.3. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу
- 1.4. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки

1.5. Повторить упражнения в ведении мяча

1.6. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры

1.7. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения

2. Развивающие:

2.1. развивать ловкость в упражнении с мячом

2.2. развивать координацию движений

3. Воспитательные:

3.1. Воспитывать в детях любовь к подвижным играм

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ОКТАБРЬ</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Закрепляют навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении и 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 темпа движений; бег с преодолением препятствий	ОРУ Без предметов	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному. П.И. «Фигуры».
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражняют детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отработать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений	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 с обручем	1. Прыжки с высоты 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3. Ползание на ладонях и ступнях	«Не оставайся на полу». «Совушка».(ул.)	И.М.П. «Эхо». Ходьба в колонне по одному.

	упражнениях с мячом.					
<b>З Н Е Д Е Л Я</b>	Упражняют 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 Ходьба в колонне по одному с изменением направления бег, перепрыгивая через предметы	ОРУ на гимнастических скамейках	1. Ведение мяча по прямой 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки	«Удочка». «Не попадись».(ул)	И.М.П. «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Закрепляют навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражняют в беге враспыну, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному Бег враспынную Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе	ОРУ с мячом	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке	«Удочка». «Ловишки с ленточками».	Ходьба в колонне по одному.  И.М.П. «Эхо».

## **Задачи на Ноябрь (подготовительная. гр.)**

### **1. Образовательные:**

- 1.1. Закреплять навык ходьбы и бега по кругу, в ходьбе по канату
- 1.2. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур
- 1.3. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения
- 1.4. Упражнять в прыжках через короткую скакалку;
- 1.5. Бросании мяча друг другу;
- 1.6. Ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.
- 1.7. Повторить ведение мяча с продвижением вперед;
- 1.8. Упражнять в лазаньи под дугу.
- 1.9. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие.
- 2.0. Учить переходу с пролёта на пролёт при лазание по гимнастической стенке  
повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.

### **2. Развивающие:**

- 2.1. Развивать координацию движений , ловкость, смелость.

### **3. Воспитательные:**

- 3.1. Воспитывать интерес детей к занятиям физкультурой.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			Ноябрь			
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	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 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. Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).	ОРУ без предметов	1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через шнуры 3.Эстафета с мячом «Мяч водящему».  1.«Мяч о стенку». 2. «Будь ловким».	П.И. «Догони свою пару». П.И. «Мышеловка».	И.М.П. «Угадай чей голосок?» И.М.П. «Затейники».
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	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.	1.Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; 2.Бег с перепрыгиванием через предметы	ОРУ с короткой скакалкой	1.Прыжки через короткую скакалку 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах	П.И. «Не оставайся на полу».	Подвижная игра «Фигуры». Игра «Затейники».

	2.Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.					
<b>З Н Е Д Е Л Я</b>	1.Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. 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 с кубиками	1. Ведение мяча в прямом направлении 2. Лазанье под дугу 3. Равновесие  1. «Мяч водящему»	П.И. «Перелет птиц». П.И. «По местам».	«Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	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. Ходьба и бег врассыпную Ходьба с изменением направления движения, по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево);	ОРУ без предметов	1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет 2.Прыжки на двух ногах через шнур 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 4.Бросание мяча о стенку 5.«Передай мяч». 6.«С кочки на кочку».	П.И. «Фигуры» П.И. «Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижност и по выбору детей

## **Задачи на Декабрь (подготовительная. гр.)**

### **1. Образовательные:**

1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге с разным положением рук, в рассыпную, с изменением темпа движения, по кругу с поворотом в другую сторону.

1.2. Упражнять детей в продолжительном беге

1.3. Упражнять на правой и левой ноге

1.4. Упражнять в ползании на животе

1.5. Упражнять в подбрасывании малого мяча

### **2. Развивающие:**

2.1. Ловкость и глазомер

2.2. Силу

2.3. Выносливость

### **3. Воспитательные:**

3.1. Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу,

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ДЕКАБРЬ</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге в рассыпную; 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 различным и положениями рук, бег в рассыпную	Общеразвивающие упражнения в парах	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах между предметами 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. «Пройди — не задень». 5. «Пас на ходу». 6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	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 в рассыпную, ходьба в колонне по	Общеразвивающие упражнения.	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях 4. «Пройди — не урони» 5. «Из кружка в кружок» 6. Игровое упражнение «Стой!».	Подвижная игра «Салки с ленточкой».	Игра малой подвижности «Эхо!». Ходьба в колонне по одному

		одному, перестроение в три колонны.				
<b>З Н Е Д Е Л Я</b>	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 в рассыпную; чередование ходьбы и бега.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе 3.Равновесие 1.«Пас на ходу». 2.«Кто быстрее». 3.«Пройди — не урони».	Подвижная игра «Попрыгунчик и-воробышки». Подвижная игра «Лягушки и цапля».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	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 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 3.Прыжки на двух ногах с мешочком 4.«Точный пас».. 5.«Кто дальше бросит?» 6.«По дорожке проскользи».	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Игра малой подвижности «Эхо».

### Задачи на Январь (подготовительная. гр.)

#### 1.Образовательные:

- 1.1. Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук;
- 1.2. Упражнять в прыжках в длину с места;
- 1.3.Упражнять в ползании по скамейке.

- 1.4. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.
- 1.5. Учить подъему в гору и спуску с нее
- 1.6. Закреплять повороты на лыжах.
- 1.7. Упражнять в равновесии.
2. Развивающие:
  - 2.1. Развивать ловкость
  - 2.2. Силу
  - 2.3. Выносливость
3. Воспитательные:
  - 3.1. Воспитывать любовь к занятиям физической культурой,

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ЯНВАРЬ</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>						
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Повторить ходьбу с выполнением задания для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег в рассыпную.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Прыжки в длину с места (на мат). 2. «Поймай мяч». 3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой	Подвижная игра «Совушка»	Ходьба в колонне по одному.
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием; развивать ловкость и	Ходьба в колонне по одному в обход зала. По сигналу воспитателя ходьба с перешагиван	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	1. Подбрасывание малого мяча в верх одной рукой и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Удочка»	

	<p>глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.</p>	<p>ием через шнуры попеременной правой и левой ногой без паузы (6-8 шнуров; расстояние между шнурами один шаг ребенка).</p>		<p>2.Лазанье под шнур правым и левым боком. Не касаясь верхнего края 3.Равновесие -ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики</p>		
<p><b>4 Н Е Д Е Л Я</b></p>	<p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Закреплять повороты на лыжах. Упражнять в равновесии.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег враспынную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения со скакалкой Общеразвивающие упражнения без лыж Упражнения на лыжах:</p>	<p>1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Равновесие 3.Прыжки через короткую скакалку 1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами 3.Упражнение на равновесие.</p>	<p>Подвижная игра «Паук и мухи» Подвижная игра : «Доганялки»</p>	<p>Игра малой подвижности по выбору детей. Легкий бег без лыж 200 метров</p>

### Задачи на Февраль ( подготовительная. гр.)

#### 1.Образовательные:

- 1.1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук, со сменой темпа движения, в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание

- 1.2. Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках, разучить прыжки с подскоком, упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге
- 1.3. Повторить упражнения в бросании мяча, в переброске мяча
- 1.4. Повторить игровое задание с клюшкой и шайбой
- 1.5. Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя
- 1.6. Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом
2. Развивающие:
  - 2.1. Развивать ловкость и глазомер, силу, выносливость, координацию движений
3. Воспитательные:
  - 3.1. Воспитывать самостоятельность и доброжелательное отношение друг к другу

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			ФЕВРАЛЬ			
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	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 2.Броски мяча 3. Прыжки на двух ногах  4.«Точная подача». 5.«Попрыгунчики».	Подвижная игра «Ключи»  Подвижная игра «Два Мороза».  Игра «У кого меньше шагов?».	Ходьба в колонне по одному
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком Упражнять в переброске мяча; повторить	Ходьба в колонне по одному затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег в рассыпную.	Общеразвивающие упражнения с палкой	1, Прыжки 2.Переброска мячей друг другу 3.Лазанье по дугу 4 «Гонки санок». 5. «Пас на клюшку». 6.Ходьба на лыжах по учебной лыжне	Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Игра «Затейники»

	лазанье в обруч упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Учить выполнять боковые шаги переступание вправо и влево, повороты вокруг себя. Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом	Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке				
<b>З Н Е Д Е Л Я</b>	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять попеременно подпрыгивания на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазанье 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	Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога Игровое задание «Шире шаг»	Общеразвивающие упражнения	Лазанье на гимнастическую стенку 1.Равновесие — ходьба парами 2.«Попади в круг» 3. «Гонка санок». 4.«Загони шайбу».	Подвижная игра «Не попадись»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Карусель».

	Повторить выполнение на лыжах различных шагов и поворотов. Повторить ходьбу на лыжах скользящим шагом.					
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками. Повторить выполнение упражнений на лыжах: «пружинка», приседание, повороты переступанием	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании). Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». Построение в две шеренги. Ходьба по извилистой лыжне	Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)	1. Ползание на четвереньках между предметами 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками 3. Прыжки из обруча в обруч 4. «Не попадись». Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте.	Подвижная игра «Жмурки».	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?». Игра «Белые медведи»
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»;	Общеразвивающие упражнения	1. Лазанье на гимнастическую стенку 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге	Подвижная игра «Совушка». Игра «Удочка»	Игра малой подвижности по выбору детей. Игра «Горелки».

	гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу педагога. Игровое упражнение «Салки — перебежки».		«Передача мяча в колонне»		
<b>5 Н Е Д Е Л Я</b>	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.  Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках ходьба и бег в рассыпную.  Игра с бегом «Кто скорее до мяча»	Общеразвивающие упражнения с палкой	1.Метание мешочков 2.Ползание 3.Равновесие 1.«Пас ногой» 2.«Ловкие зайчата»	Подвижная игра «Волк во рву». Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному Игра «Эхо».

### **Задачи на Март (подготовительная. гр.)**

#### 1.Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, беге в рассыпную;
- 1.2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием;

- 1.3. Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.
- 1.4. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель
- 1.5. Повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.
- 1.6. Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку
2. Развивающие:
  - 2.1. Ловкость, быстроту, силу.
  - 2.2. При выполнении упражнений на равновесие развивать координацию движений
  - 2.3. Развивать глазомер
3. Воспитательные:
  - 3.1. Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр и игр малой подвижности.

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>МАРТ</b>						
1 н е д е л я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках,	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками ходьба и бег в рассыпную  Игровое упражнение «Бегуны».	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Эстафета с мячом  Игровые упражнения	Подвижная игра «Ключи». Игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.

	эстафету с мячом.  Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.			1. Игра «Лягушки в болоте» 2.«Мяч о стенку».		
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. 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.  Игра с бегом «Мы — веселые ребята»	Общеразвивающие упражнения с флажками	1.Прыжки и 2.Перебрасывание мяча через сетку 3.Ползание под шнур Игра с бегом «Мы — веселые ребята».	Подвижная игра «Затейники». Игра «Охотники и утки»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Тихо — громко»
3 Н Е Д Е Л 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.  Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках ходьба и бег врассыпную.  Игра с бегом «Кто скорее до мяча»	Общеразвивающие упражнения с палкой	1.Метание мешочков 2.Ползание 3.Равновесие 1.«Пас ногой» 2.«Ловкие зайчата»	Подвижная игра «Волк во рву». Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному Игра «Эхо».

4 Н Е Д Е Л 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 в рассыпную с остановкой по сигналу педагога. Игровое упражнение «Салки — перебежки».	Общеразвивающие упражнения	1.Лазанье на гимнастическую стенку 2.Равновесие 3.Прыжки на правой и левой ноге «Передача мяча в колонне»	Подвижная игра «Совушка». Игра «Удочка»	Игра малой подвижности по выбору детей. Игра «Горелки».
---------------------------------	---	--	----------------------------	--	---	---

### Задачи на Апрель (подготовительная. гр.)

#### 1.Образовательные:

- 1.1. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, Повторить бег на скорость
- 1.2. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два)
- 1.3. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе с дополнительным заданием;
- 1.4. Повторить задание в прыжках, с мешочком, упражнять детей в прыжках в длину с разбега
- 1.5. Упражнять в метании мешочков на дальность
- 1.6. Повторить упражнения в ползании по повышенной опоре.
- 1.7. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, игровые упражнения с мячом

#### 2. Развивающие:

- 2.1. Ловкость, быстроту, силу.
- 2.2. При выполнении упражнений на равновесие развивать координацию движений
- 2.3. Развивать глазомер

#### 3. Воспитательные:

- 3.1. Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр и игр малой подвижности.

### ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			Апрель			
<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Игра «Быстро возьми». Игровое задание «Быстро в шеренгу»	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	Равновесие Прыжки на двух ногах Переброска мячей в шеренгах 1. «Перешагни — не задень». 2. «С кочки на кочку»	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Охотники и утки».	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности «Великаны и гномы».
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу  Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег в рассыпную.  «Слушай сигнал».	Общеразвивающие упражнения с обручем.	<b>1.</b> Прыжки в длину с разбега. <b>2.</b> Броски мяча друг другу в парах. <b>3.</b> Ползание на четвереньках 1.«Пас ногой». 2.«Пингвины».	Подвижная игра «Мышеловка».  Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.

<b>З Н Е Д Е Л Я</b>	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.</p> <p>Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.</p>	<p>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.</p> <p>«Перебежки»</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове 4. Прыжки на двух ногах 1. «Пройди — не задень». 2. «Кто дальше прыгнет». 3. «Пас ногой». 4. «Поймай мяч».</p>	<p>Подвижная игра «Затейники» .</p> <p>Подвижная игра малой подвижности и «Тихо — громко».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.</p>
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.</p> <p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.</p>	<p>Игровое задание «По местам» Игровое задание «По местам»</p>	<p>Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке</p>	<p>1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие 1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие</p>	<p>Подвижная игра «Салки с ленточкой». Подвижная игра «Салки с ленточкой».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.</p>

## Задачи на МАЙ (подготовительная. гр.)

### 1. Образовательные:

- 1.1. Повторить упражнения в ходьбе и беге; со сменой темпа движения, в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; с выполнением заданий по сигналу
- 1.2. Упражнять в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в прыжках в длину с места;
- 1.3. Упражнять в бросании малого мяча о стенку
- 1.4. Упражнять детей в продолжительном беге,
- 1.5. Упражнять в прыжках через короткую скакалку;
- 1.6. Повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.
- 1.7. Повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку;
- 1.8. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре

### 2. Развивающие:

- 2.1. Развивать выносливость
- 2.2. При выполнении упражнений на равновесие развивать координацию движений
- 2.3. Развивать глазомер
- 2.4. Развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении

### 3. Воспитательные:

- 3.1. Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр, игр малой подвижности и при проведении ОРУ

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>МАЙ</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	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. Упражнять детей в	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие 2. Прыжки с ноги на ногу 3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока 4. «Пас на ходу». 5. «Брось — поймай». 6. «Прыжки через	Подвижная игра «Совушка»	Игра малой подвижности «Великаны и гномы». Игра по выбору детей.

	продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	(продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.		короткую скакалку»		
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом 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. 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 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3. Пролезание в обруч прямо и боком 4. «Ловкие прыгуны». 5. «Проведи мяч» 6. «Пас друг другу»	Подвижная игра «Горелки». Игра «Мышеловка».	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	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. Упражнять детей в ходьбе и беге	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 2. Равновесие 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «Мяч водящему». «Кто скорее до кегли».	Подвижная игра «Воробьи и кошка»  Подвижная игра «Горелки».	Ходьба в колонне по одному Ходьба в колонне по одному.

	<p>между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.</p>			<p>Индивидуальные игры с мячом.</p>		
<p><b>4 Н Е Д Е Л Я</b></p>	<p>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. Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с палками</p>	<p>1.Лазанье по гимнастической 2.Равновесие 3.Прыжки на двух ногах между кеглями «Кто быстрее». «Пас ногой». «Кто выше прыгнет».</p>	<p>Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Не оставайся на земле».</p>	<p>Игра малой подвижности «Летает — не летает». Игра малой подвижности по выбору детей.</p>

Примерное тематическое планирование для детей 2-7 лет

Месяц	Неделя	Тема события	Направление воспитания	Ценности	Ценностно-смысловое наполнение жизнедеятельности группы
сентябрь	1	День знаний. До свидания, лето. Здравствуй, детский сад!	Познавательное направление	Знания	Развивать познавательный интерес, интерес к школе, к книгам. Закреплять знания детей о школе, о том, зачем нужно учиться, кто и чему учит в школе, о школьных принадлежностях и т. д. Формировать положительные представления о профессии учителя и «профессии» ученика.
	2	Мой дом, район, город. Безопасность дорожного движения	Познавательное направление	Знания	Расширять и закреплять представления детей о назначении светофора, пешеходного перехода, тротуаров. Закреплять знания детей о правилах дорожного движения, о дорожных знаках. Продолжать знакомить с понятием «улица», «дорога», «перекрёсток», «остановка общественного транспорта» и элементарными правилами поведения на улице.
			Физическое и оздоровительное направление	Здоровье	
	3	Я и моя семья. Домашние увлечения (хобби).	Социальное направление	Человек, семья, дружба, сотрудничество	Развивать представление о временной перспективе личности, об изменении позиции человека с возрастом. Углублять представления ребенка о себе в прошлом, настоящем и будущем. Расширять представления детей об истории семьи в контексте истории родной страны (роль каждого поколения в разные периоды истории страны). Закреплять знание домашнего адреса и телефона, имен и отчеств родителей, их профессий. Воспитывать любовь к домашним животным.
	4	Каждый человек по делу узнаётся. Профессии.	Трудовое направление	Труд	Формирование первичных представлений и положительного отношения к профессии воспитателя, другим профессиям дошкольных работников, детскому саду как ближайшему социуму.
	5	Осень кормит урожай птиц, зверей и нас с тобой.	Познавательное направление	Знания	Сформировать у детей у детей познавательный интерес к окружающему миру растений: овощам и фруктам. Расширять у детей знания и представления об овощах и фруктах; обогащать словарный запас.
Патриотическое направление			Родина, природа		
октябрь	1	В здоровом теле здоровый дух. Витамины в жизни человека.	Физическое и оздоровительное направление	Здоровье	Формирование первичных представлений о профессии врача, ее социальной значимости и гуманной направленности (помогать больным, восстанавливать здоровье, облегчать страдания). Расширять представления о здоровье и здоровом образе жизни. Формировать у детей необходимости заботы о своём здоровье и правильном питании. Воспитывать стремление вести здоровый образ жизни. Формировать положительную самооценку.
			Трудовое направление	Труд	
			Социальное направление	Человек, семья	
	2 3	Мир природы и человека «Осень»	Патриотическое направление	Родина, природа	Расширять знания детей об осени. Продолжать знакомить с сельскохозяйственными профессиями. Закреплять знания о правилах безопасного поведения в природе. Закреплять знания о временах года, последовательности месяцев в году. Воспитывать бережное отношение к природе. Расширять представления об отображении осени в произведениях искусства (поэтического, изобразительного, музыкального). Расширять представления о творческих профессиях.
			Этико-эстетическое направление	Культура и красота	
			Трудовое направление	Труд	
	4	Мой город. Транспорт.	Социальное направление	Человек	Расширять представления детей о родном крае. Продолжать знакомить с достопримечательностями региона, в котором живут дети. Воспитывать любовь к «малой Родине», гордость за достижения своей страны. Рассказывать детям о том, что Земля — наш общий дом, на Земле много разных стран. Объяснять, как важно жить в мире со всеми народами, знать и уважать их культуру, обычаи и традиции.
Познавательное направление			Знания		

ноябрь

1	Мой дом, город, страна, планета. День народного единства	Познавательное направление	Знания	Расширять представления детей о родной стране, о государственных праздниках. Дать элементарные сведения об истории России. Углублять и уточнять представления о Родине — России. Поддерживать интерес детей к событиям, происходящим в стране, воспитывать чувство гордости за ее достижения. Закреплять знания о флаге, гербе и гимне России. Расширять представления о Санкт-Петербурге.
		Патриотическое направление	Родина, природа	
		Социальное направление	Человек, дружба, сотрудничество	
	2	Азбука природолюбия. Картина из мусорной корзины	Этико-эстетическое направление	Культура и красота
Патриотическое направление			Природа	
Познавательное направление			Знания	
3	Я – человек. Мы такие разные. Международный день толерантности. Всемирный день приветствий.	Патриотическое направление	Родина, природа	Воспитывать уважение к людям разных национальностей и их обычаям. Сформировать у детей представления о нравственных нормах отношений с окружающими; развивать дружеские, доброжелательные отношения в коллективе, коммуникативные навыки; закреплять <b>вежливые слова</b> , воспитывать культуру общения, чуткость, отзывчивость, сопереживание. Формировать представления о формах и способах приветствий, культуры поведения, желания и умения устанавливать положительные взаимоотношения с людьми.
		Социальное направление	Человек, семья, дружба, сотрудничество	
4	День матери. Профессии.	Социальное направление	Человек, семья, дружба, сотрудничество	Воспитывать чувства любви и уважения к матери, желания помогать маме, радовать её добрыми делами и поступками, заботиться о ней. Показать детям социальную значимость материнства, значимый для ребенка образ мамы. Воспитывать у детей чувство глубокой любви и привязанности к самому близкому и родному человеку – маме. Развивать эмоциональную отзывчивость, творческую самостоятельность, эстетический вкус.
		Трудовое направление	Труд	

декабрь

1	Мир природы и человека «Зима» (зима в городе)	Патриотическое направление	Природа	Пополнить и расширить представления детей о зиме, учить называть признаки зимы, конкретизировать их; учить сравнивать зиму с другими временами года; закрепить названия зимних месяцев; обратить внимание детей на изменения, которые происходят зимой в городской жизни.
		Познавательное направление	Знания	
2	Мир природы и человека «Зима» (зима в лесу)	Патриотическое направление	Природа	Пополнить и расширить представления детей о зиме, учить называть признаки зимы, конкретизировать их; учить сравнивать зиму с другими временами года; закрепить названия зимних месяцев; обратить внимание детей на изменения, которые происходят зимой в лесу.
		Познавательное направление	Знания	
3	Предметный мир. Новогодний праздник.	Этико-эстетическое направление	Культура и красота	Учить детей сравнивать предметы, придуманные людьми, с объектами природы и находить между ними общее (то, что не дала человеку природа, он придумал сам).
4 5	Новый год!	Социальное направление	Человек, семья, дружба, сотрудничество	Привлекать к активному разнообразному участию в подготовке к празднику и его проведению. Воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной предпраздничной деятельности. Закладывать основы праздничной культуры. Вызвать эмоционально положительное отношение к предстоящему празднику, желание активно участвовать в его подготовке. Вызвать стремление поздравить близких с праздником, преподнести подарки, сделанные своими руками. Продолжать
		Этико-эстетическое направление	Культура и красота	

					знакомить с традициями празднования Нового года в различных странах.
январь	1	Зимние забавы.	Физическое и оздоровительное направление	Здоровье	Закрепить знания детей о зимних видах спорта. Способствовать развитию умения различать простейшие взаимосвязи между видом спорта и его атрибутами. Формировать представления о важности и пользе занятиями спортом для здоровья. Пробудить интерес к физической культуре.
			Познавательное направление	Знания	
	2	Неделя конструирования и изобретательности	Познавательное направление	Знания	Развивать эстетическое восприятие, эстетические эмоции и чувства, эмоциональный отклик на проявления красоты в окружающем мире, эмоционально-ценностные ориентации. Развивать творческие способности детей через разнообразные виды деятельности. Способствовать развитию воображения, внимания, памяти, речи, познавательной активности, кругозора детей.
Этико-эстетическое направление			Культура и красота		
	3	Зима. Блокада	Патриотическое направление	Родина	Расширять представления детей о значимых исторических событиях нашей Родины. О роли защитников родного города в период Великой Отечественной Войны. Дать представления о тяжелых и героических днях в истории родного города. Расширять представления об истории родного города Санкт-Петербурга. (Ленинграда).
февраль	1	Уроки доброты	Социальное направление	Человек, семья, дружба, сотрудничество	Формирование первичных ценностных представлений о добре и зле, нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. Формировать у детей нравственные качества доброты, заботы, внимания к окружающим. Воспитывать любовь и заботу к ближним, с благодарностью относиться к помощи; поощрять стремление детей совершать добрые поступки. Воспитывать дружеские отношения между детьми. Познакомить с новыми словами и их значением «милосердие, благотворительность»
	2	В мире сказок	Этико-эстетическое направление	Культура и красота	Приобщать детей к художественной культуре, воспитывая любовь и интерес к сказке как одной из форм устного народного творчества, учить выделять основных персонажей, рассказывать о их поступках, характерах. Формировать у детей представление о том, что такое сказка, какие бывают сказки (народные, авторские или литературные); познакомить с основными видами сказок (волшебные, о животных, бытовые). Развивать эмоциональную отзывчивость и сопереживание героям сказок. Развивать у детей эмоциональную отзывчивость на произведения книжной графики, обращать внимание детей на используемые художником выразительные средства.
	3	Что из чего сделано	Познавательное направление	Знания	Продолжать расширять и уточнять представления детей о предметном мире. Углублять представления о существенных характеристиках предметов. Сформировать знания о различных инструментах, используемых для обработки дерева, металла, пластмассы, ткани и бумаги; объяснить, как человек использует свойства железа, дерева, ткани, бумаги и пластмассы для своей пользы; воспитывать бережное отношение к вещам, уважение к труду.
			Трудовое направление	Труд	
4	День Защитника Отечества	Патриотическое направление	Родина, природа	Продолжать расширять представления детей о Российской армии. Рассказывать о трудной, но	

			Трудовое направление	Труд	почетной обязанности защищать Родину, охранять ее спокойствие и безопасность; о том, как в годы войн храбро сражались и защищали нашу страну от врагов прадеды, деды, отцы. Воспитывать в духе патриотизма, любви к Родине. Знакомить с разными родами войск (пехота, морские, воздушные, танковые войска), боевой техникой. Расширять гендерные представления, формировать у мальчиков стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины; воспитывать у девочек уважения к мальчикам как будущим защитникам Родины.
			Познавательное направление	Знания	
март	1	Масленица. Международный женский день	Патриотическое направление	Родина, природа	Организовывать все виды детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально художественной, чтения) вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке. Воспитывать уважение к воспитателям. Расширять гендерные представления, воспитывать у мальчиков представление о том, что мужчины должны внимательно и уважительно относиться к женщинам. Привлекать детей к изготовлению подарков маме, бабушке, воспитателям. Воспитывать бережное и чуткое отношение к самым близким людям, потребность радовать близких добрыми делами.
			Этико-эстетическое направление	Культура и красота	
			Патриотическое направление	Родина, природа	
	2	Народная культура и традиции.	Этико-эстетическое направление	Культура и красота	Знакомить детей с народными традициями и обычаями. Расширять представления об искусстве, традициях и обычаях народов России. Продолжать знакомить детей с народными песнями, плясками. Расширять представления о разнообразии народного искусства, художественных промыслов (различные виды материалов, разные регионы нашей страны и мира). Воспитывать интерес к искусству родного края; прививать любовь и бережное отношение к произведениям искусства. Средствами эстетического воспитания познакомить детей с народными традициями встречи весны, с празднованием Масленицы.
			Патриотическое направление	Родина, природа	
	3	Мир природы и человека «Ранняя весна»	Патриотическое направление	Природа	Формировать у детей обобщенные представления о весне, приспособленности растений и животных к изменениям в природе. Расширять знания о характерных признаках весны; о прилете птиц; о связи между явлениями живой и неживой природы и сезонными видами труда; о весенних изменениях в природе.
			Познавательное направление	Знания	
	4	Земля – наш общий дом.	Патриотическое направление	Родина, природа	Углублять экологические знания детей, воспитывать у них гуманное отношение к природе, чувство ответственности за все живое на Земле. Привлекать к активному участию по охране и защите природы, развивать экологическую культуру на основе эмоциональных переживаний. Практических действий.
			Познавательное направление	Знания	
	5	Птицы	Познавательное направление	Знания	Расширять знания детей о разнообразии животного мира. Систематизировать знания о домашних, зимующих и перелётных птицах. Учить узнавать и правильно называть птиц, живущих в местности, где живут дети. Совершенствовать умение выделять характерные особенности разных птиц. Формировать интерес к миру животных, желание наблюдать за птицами и помогать им.
Патриотическое направление			Природа		
апрель	1	Неделя здоровья. Всемирный день здоровья.	Физическое и оздоровительное направление	Здоровье	Формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни.
	2	День космонавтики	Патриотическое направление	Родина, природа	Расширить знания детей о государственных праздниках, познакомить со

			Познавательное направление	Знания	<p>знаменательными датами, важными для нашей страны - День космонавтики. Дать первоначальные сведения о звезде и спутнике Солнце, Луне, о первом космонавте Ю.А. Гагарине.</p> <p>Систематизировать детские представления о Вселенной, Солнечной системе и ее планетах. Формировать понятие о себе, как о жителе планеты Земля. Воспитывать чувства гордости за достижения отечественных ученых и космонавтов; бережное отношения к тому, что есть на нашей планете.</p>
			Трудовое направление	Труд	
	3	Книжкина неделя.	Познавательное направление	Знания	
	Этико-эстетическое направление		Культура и красота		
4	Пожарная безопасность «Искра мала».	Трудовое направление	Труд	<p>Закреплять знания детей о правилах пожарной безопасности. Обучать правилам поведения при пожаре. Закреплять знания о правилах пожарной безопасности, средствах пожаротушения. Повышать личную ответственность за свои поступки, формировать дисциплинированность, чувство долга.</p>	
		Физическое и оздоровительное направление	Здоровье, безопасность		
май	1	День Победы	Патриотическое направление	Родина, природа	<p>Воспитывать детей в духе патриотизма, любви к Родине. Расширять знания о героях Великой Отечественной войны, о победе нашей страны в войне. Познакомить с памятниками героям Великой Отечественной войны. Показать преемственность поколений защитников Родины от древних богатырей до героев Великой Отечественной войны.</p>
			Социальное направление	Человек, семья, дружба, сотрудничество	
	2	Мир природы и человека «Весна цветущая»	Патриотическое направление	Природа	<p>Продолжать знакомить детей с признаками весны; формировать наблюдательность и умение делать выводы; воспитывать интерес к природным явлениям и бережное отношение к природе.</p>
			Познавательное направление	Знания	
	3	День рождения нашего города	Познавательное направление	Знания	<p>Развивать интерес к культурному наследию Санкт-Петербурга.</p> <p>Содействовать становлению желания у детей принимать участие в традициях города и петербургской семьи.</p> <p>Создать у ребенка радостное, праздничное настроение.</p> <p>Показать, как украшен город, какие веселые радостные люди живут в нашем Петербурге.</p>
			Этико-эстетическое направление	Культура и красота	
			Патриотическое направление	Родина, природа	
	4	До свидания, детский сад! Здравствуй, школа!	Этико-эстетическое направление	Культура и красота	<p>Организовывать все виды детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения) на тему прощания с детским садом и поступления в школу.</p> <p>Формировать эмоционально положительное отношение к предстоящему поступлению в 1-й класс.</p>
			Социальное направление	Человек, семья, дружба, сотрудничество	