

Частное дошкольное образовательное учреждение
«РЖД детский сад № 41»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

РЖД детского сада № 41

Протокол № 1

от «02» 09 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий детским садом

Кулабухова Н. А.

Приказ № 94-Т

от «02» 09 2025 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 02C8228700F7B1329E47D418291C754465

Владелец: Кулабухова Наталья Анатольевна

Действителен: с 26.09.2024 по 26.12.2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
РЖД детского сада № 41**

Составила:
инструктор по физической культуре
I кв. категории
Редозубова Антонина Павловна

Содержание

I. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка	с. 3
1.2. Цели и задачи Программы	с. 4
1.3. Принципы реализации программы	с. 5
1.4. Интеграция образовательных областей	с. 5
1.5. Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет	с. 6
1.6. Возрастные группы детского сада	с. 7
1.7. Особенности развития детей	с. 9
1.8. Целевые ориентиры освоения программы	с. 9
1.9. Мониторинг физического развития	с. 11
II. Содержательный раздел	
2.1. Содержание образовательной деятельности по освоению детьми программы	с. 13
2.2. Описание занятий	с. 23
2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	с. 18
2.4. Длительность занятий	с. 27
2.5. Перспективное планирование по физической культуре (Приложение № 1)	с. 27
III. Организационный раздел	
3.1. Формы организации занятий по физической культуре	с. 28
3.2. Планирование физкультурных праздников и развлечений	с. 29
3.3. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОО	с. 30
3.4. Двигательный режим детского сада	с. 33
3.5. Циклограмма занятий в физкультурном зале	с. 34
3.6. Физкультурное оборудование и инвентарь	с. 35
3.7. Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса	с. 37
3.8. Методическое обеспечение программы	с. 38
Приложения	с. 39

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по физическому развитию разработана инструктором по физической культуре Частного дошкольного образовательного учреждения «РЖД детский сад № 41» (РЖД детский сад № 41).

Программа спроектирована с учётом ФОП и ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательной организации, образовательных потребностей и запросов воспитанников. Кроме того, учтены концептуальные положения используемой в РЖД детский сад № 41.

Рабочая программа по физической культуре РЖД детский сад № 41 в соответствии с ФГОС является нормативно-управленческим документом, обосновывающим выбор цели, содержания, применяемых методик и технологий, форм организации воспитательно-образовательного процесса. Она представляет собой модель процесса воспитания и обучения детей, охватывающую все основные моменты их жизнедеятельности с учетом приоритетности видов детской деятельности в определенном возрастном периоде, обеспечивает разностороннее гармоничное развитие детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Рабочая программа обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – физическое развитие.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Рабочая программа разработана в соответствии с:

1. Международным законодательством:

Конвенция о правах ребенка.

2. Федеральными законами:

- Конституцией РФ;

- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (далее – Федеральная программа) разработана в соответствии с Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809).

3. Приказами, постановлениями, письмами и другими документами федерального уровня:

- Приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

- Приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 31.07.2020 №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования.

- Постановления Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологического требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Постановления Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. «Об утверждении СанПиН 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

4. Основным нормативно-правовым документом РЖД детский сад № 41

- **Устав детского сада.**

Основная образовательная программа ДО РЖД детский сад № 41 разработана на концептуальной основе Федеральной образовательной программе дошкольного образования.

1.2. Цели и задачи Программы

Цель программы: построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей условия для работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными видами движений (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- овладение элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)
- К *специфическим задачам* относится приобретение правильных двигательных навыков, волевых и физических качеств, необходимых для успешного овладения элементами техники и тактики ведения мяча, изучение правил спортивных игр с мячом.

1.3. Принципы реализации программы

Содержание рабочей программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципам:

- развивающего обучения, целью которого является развитие ребенка, и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач;
- этнокультурной соотнесенности дошкольного образования – приобщение детей к истокам народной культуры своей страны;
- гармоничности образования – широкое взаимодействие дошкольников с

различными сферами культуры;

- научной обоснованности и практической применимости.

Обучение движениям строится в соответствии общедидактическими принципами обучения:

- принцип развивающего обучения (при обучении движениям, предполагаемые упражнения, должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков).
- принцип воспитывающего обучения (в процессе занятий решаются воспитательные задачи: настойчивость, смелость, выдержка, нравственно – волевые качества).
- принцип сознательности (понимание ребёнка сути того или иного движения, которое он производит)
- принцип систематичности (чередование нагрузки и отдыха).
- принцип наглядности (заключается в создании у ребёнка с помощью различных органов чувств, представление о движении).
- принцип доступности (обучение детей с учётом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня физической подготовленности; постепенность усложнения физических упражнений).
- принцип индивидуализации (учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка с учётом состояния здоровья, развития, нагрузки).
- принцип оздоровительной направленности (укрепление здоровья средствами физического воспитания).
- принцип творческой направленности (ребёнок самостоятельно создаёт новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности)

1.4. Интеграция образовательных областей

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

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментов и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснять правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешать конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физической культуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

1.5. Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет

3 - 4 года: Рост ребенка увеличивается в среднем на 4-6 см в год, прибавка массы тела - 1,6 кг. В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения. Координация движений крайне неустойчива, ребенок может выполнять движения только по образцу.

4 - 5 лет: Прибавка массы тела детей составляет около 2 кг. Рост у девочек начинает несколько опережать аналогичные показатели у мальчиков, составляя в среднем 6-7 см в год (у мальчиков 4-5 см). Происходит коррекция более грубых форм движений; созревают предварительные зрительные представления о конечной фазе движения; ребенок может выполнить упражнения не только по образцу, но и по описанию, однако ориентировка положения рук, ног, туловища и головы в пространстве остается ещё достаточно слабой.

5 - 6 лет: Рост тела у мальчиков заметно ускоряется и сравнивается с аналогичными показателями у девочек, составляя в среднем 6-8 см. показатели прироста массы тела составляет с среднем около 2,5 кг. Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка.

6 - 7 лет: Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

1.6. Возрастные группы детского сада

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому планируемые результаты освоения Федеральной программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО.

К четырем годам:

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

К пяти годам:

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

К шести годам:

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.

Планируемые результаты на этапе завершения освоения Федеральной программы (к концу дошкольного возраста):

- у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.

В результате освоения парциальной программы у дошкольников могут быть сформированы:

представления о правилах безопасного для себя и окружающих поведения в ходе тренировок в спортивном зале и на открытой игровой площадке; об истории спортивных игр с мячом; о правилах, технике и тактике игр;
умения:

- соблюдать правила безопасности при транспортировке инвентаря, в ходе выполнения упражнений, игровой практики;
- использовать представления о технике и тактике игры в ходе отработки приёмов игры, в игровых ситуациях, в игровой практике;
- организовывать свой досуг и активный отдых сверстников,
- используя освоенные знания и умения;
- действовать в соответствии с игровой ситуацией;
- оценивать соответствие действий правилам игры и правилам безопасности;
- технично выполнять действия, связанные с отдельными элементами игры (см. таблицу).

Дошкольное детство			
2-ая младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
2	3	2	3
"Зайка" «Сказка»	«Колобок» «Теремок»	«Буратино» «Красная шапочка»	«Колокольчик» «Матрешка»

1.7. Особенности развития детей (группа здоровья)

Название группы	I группа здоровья	II группа здоровья	III группа здоровья
«Зайка» младшая группа	6	12	1
«Сказка» младшая группа	-	16	-
«Теремок» средняя группа	4	8	-
«Колобок» средняя группа	1	12	2
«Буратино» старшая группа	2	13	3
«Красная шапочка» старшая группа	2	16	-
«Колокольчик» подготовительная группа	3	22	-
«Матрешка» подготовительная группа	4	19	2

1.8. Целевые ориентиры освоения программы

Конечным результатом освоения образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

2-ая младшая группа (3-4 года)

- Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с

возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.

- Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

Средняя группа (4-5 лет)

- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.
- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
- Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

Старшая группа (5-6 лет)

- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).
- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
- Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
- Имеет представления о некоторых видах спорта.
- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.

Подготовительная группа (6-7 лет)

- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко,

выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).

- В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.

1.9. Мониторинг физического развития

Степень эффективности результата физической подготовленности детей оценивается по системе мониторинга физического развития и физической подготовленности детей.

- Определение скоростных качеств – бег на 30 метров;
- Определение ловкости – подбрасывание и ловля мяча, отбивание мяча от пола, прыжки через скакалку;
- Определение собственной силы – ручная динамометрия;
- Определение скоростно-силовых способностей – прыжок в длину с места, спрыгивание в глубину, прыжок вверх с места и с разбега, бросок набивного мяча из-за головы двумя руками, метание мешочка вдаль;
- Определение координации движений – координация движений рук (в сагиттальной плоскости, в вертикальной плоскости, в горизонтальной плоскости), координация движений рук и ног (в сагиттальной плоскости, в вертикальной плоскости, в горизонтальной плоскости), координационные возможности при удержании равновесия.

Оценка нормативов по уровню развития

Вид деятельности	Оценка	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. группа
Бег (30 метров)	5	12,5с	7,5-8,4с	6,5-7с	6,8с
	4	13с	8,5-9,4с	7,2с	7с
	3	13,5с	9,5-10с	7,5-7,9с	7,2с
	2	14с	11с	8с	8с
	1	14,5	12с	9с	9с
Прыжки в длину с места	5	0,6м	0,8м	0,9м	1м
	4	0,5м	0,7м	0,8м	0,9м
	3	0,4м	0,6м	0,7м	0,8м

	2	0,3м	0,5м	0,6м	0,7м
	1	0,2м	0,4м	0,5м	0,6м
Прыжки в высоту с разбега	5			0,5м	0,6м
	4			0,45м	0,55м
	3			0,4м	0,5м
	2			0,35м	0,45м
	1			0,3м	0,4м
Прыжки вверх с места	5		0,3м	0,35м	0,4м
	4		0,25м	0,3м	0,35м
	3		0,2м	0,25м	0,3м
	2		0,15м	0,2м	0,25м
	1		0,1м	0,15м	0,2м
Спрыгивание	5	0,6м	0,9м	1м	1,1м
	4	0,5м	0,8м	0,9м	1м
	3	0,4м	0,7м	0,8м	0,9м
	2	0,3м	0,6м	0,7м	0,8м
	1	0,2м	0,5м	0,6м	0,7м
Метание мешочка (200 грамм)	5	3м	5м	6м	7м
	4	2,5м	4м	5м	6м
	3	2м	3м	4м	5м
	2	1,5м	2м	3м	4м
	1	1м	1м	2м	3м
Метание набивного мяча (младшие группы – малый; Старшие группы – большой)	5		1,5м	2м	2,5м
	4		1,3м	1,5м	2м
	3		0,8м	1м	1,5м
	2		0,7м	0,5м	1м
	1		0,6м	0,3м	0,5м

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной деятельности по освоению детьми программы

Четвертый год жизни. 2-я младшая группа

Задачи образовательной деятельности:

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

Содержание образовательной деятельности:

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу.

Основные движения.

Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске, ходьба и бег со сменой темпа и направления.

Бег, не опуская головы.

Прыжки. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними.

Катание, бросание, метание. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками вдаль, в горизонтальную и вертикальную цели.

Лазание по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.

Музыкально-ритмические упражнения.

Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.

Подвижные игры. Основные правила в подвижных играх.

Пятый год жизни. Средняя группа

Задачи образовательной деятельности:

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

Содержание образовательной деятельности:

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту.

Перестроения из колонны по одному, в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения. Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед —вверх; в метании —исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.

Подводящие упражнения.

Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного).

Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия.

Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, между линиями, с высоким подниманием колен; на скорость (15 м), в медленном темпе (до 2 мин); ведение колонны.

Бросание, ловля метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании.

Ползание, лазание. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек.

Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе —ноги врозь; с хлопками над головой; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами; прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5— 10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15 см).

Сохранение равновесия после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

Подвижные игры: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

Спортивные упражнения. Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу.

Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

Шестой год жизни. Старшая группа

Задачи образовательной деятельности:

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).

2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.

3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.

4. Развивать творчество в двигательной деятельности.

5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.

7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.

Содержание образовательной деятельности:

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Общеразвивающие упражнения: четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега — отталкивания, группировки и приземления, в метании — замаха и броска.

Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3 - раза), 20 м (2 - раза), челночный бег 3×10 м в медленном темпе (1,5— мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге. Прыжки через 5 - предметов на двух ногах (высота 15 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80 см), в высоту (40 см) с разбега 6 м; в длину (на 130 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30 см) в указанное место. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4— раз подряд. Отбивание мяча не

менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

Ползание и лазание. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков.

Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.

Спортивные игры. Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем. Футбол: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3 м); игра по упрощенным правилам.

Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, катание на двухколесном велосипеде и самокате.

Седьмой год жизни. Подготовительная группа

Задачи образовательной деятельности:

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.
6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.

Содержание образовательной деятельности:

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками.

Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.

Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице: в беге - энергичная работа рук; в прыжках - группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании - ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения.

Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия высотой 10-5 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Бегать в спокойном темпе до 2-3-х минут. Пробегать 2-4 отрезка по 100-50 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5×10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость 30 м.

Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо - влево; сериями по 30 прыжков 3 раза.

Прыжки, продвигаясь вперед на 5 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и др.) разными способами. Точное поражение цели.

Лазание. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице.

Подвижные игры. Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты.

Спортивные игры. Правила спортивных игр. Баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол: способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Настольный теннис, бадминтон: правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. Хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. Катание на самокате: отталкивание одной ногой. Катание на велосипеде: езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами.

**Перспективное планирование для детей младшего – старшего
дошкольного возраста по физической культуре разработано на основе ФОП
ДО**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития	
Возраст	Задачи
От 2 лет до 3 лет	- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; - развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве; поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах; - формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям; - укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.
От 3 лет до 4 лет	- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре; - развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал; - формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность; - укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности; - закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.
От 4 лет до 5 лет	- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр; - формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве; - воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений; - продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта; - укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания; - формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

От 5 лет до 6 лет	- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки; - развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде; - воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха; - продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов; - укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания; - расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха; - воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий; - приобретение правильных двигательных навыков, волевых и физических качеств. Необходимых для успешного овладения элементами техники и тактики игр с мячом; изучение правил игр с мячом.
От 6 лет до 7 лет	- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки; - развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество; - поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде; воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха; - формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта; - сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий; - воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям. - приобретение правильных двигательных навыков, волевых и физических качеств. Необходимых для успешного овладения элементами техники и тактики игр с мячом; изучение правил игр с мячом.

РАСПИСАНИЕ
занятий по физической культуре
2024 -2025 учебный год

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
9-00 № 4	8-45 № 10	9-00 № 8	8-45 № 10	8-45 № 10
9-30 № 5	9-00 № 2	9-30 № 7	9-00 № 2	9-00 № 2
10-00 № 6	9-20 № 4	10-15 № 11	9-20 № 4	9-30 № 6
10-30 № 7	9-45 № 8	11-15 № 6 улица	9-45 № 8	10-00 № 11
11-15 № 11 улица	11-15 № 5 улица		10.15 № 5	11.15 № 7 улица

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Время	Спортивный зал
7.50	№ 4, 8
8.05	№ 5, 6
8.20	№ 7, 11

2.2. Описание занятий

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе занятий по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде занятия имеют разную направленность.

Занятия по физическому развитию для детей от 3 до 7 лет организуются 3 раза в неделю, для детей 5-7 лет 1 занятие проводится на свежем воздухе. Занятие на свежем воздухе проводится в форме физкультурно-игровой прогулки, которая направлена на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемой в игровой форме. При составлении планирования игрового часа учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Формы, способы, методы и средства реализации Программы, формы работы.

Содержание	Совместная деятельность	Режимные моменты	Самостоятельная деятельность
1.Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Интегрированная деятельность Игровые занятия с использованием полифункционального игрового оборудования Упражнения Игры (дидактические, развивающие подвижные) Рассматривание Чтение Упражнения Беседы Рассказ Показ презентаций Игры – экспериментирования Досуг	Игровые упражнения Объяснение Показ Сюжетно-ролевая игра Беседы Чтение Напоминание	Игры (дидактические, развивающие, подвижные) Сюжетно-ролевая игра
2. Физическая культура	Игровые занятия с использованием полифункционального игрового оборудования Игровые упражнения Игры подвижные Показ Беседа Рассказ	Игровые упражнения Напоминание Объяснение Подвижные игры Беседы	Игры подвижные

Методы обучения.

- Словесный: обращён к сознанию детей, помогает осмысленно поставить

двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, подача команд, распоряжений, сигналов, беседа, вопросы к детям, словесная инструкция).

- Наглядный: создаёт зрительное, слуховое, мышечное представление о движении (использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры, музыка, непосредственная помощь воспитателя).
- Практический: закрепляет на практике знания, умения, навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении (повторение упражнений, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме).

Таким образом, решение программных задач осуществляется в совместной деятельности взрослых и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках занятий, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

Содержание рабочей программы включает совокупность образовательных областей, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям - физическому, социально-личностному, познавательно-речевому и художественно-эстетическому.

Методы и средства реализации программы

Наглядный	Наглядно-слуховой	Практический	Словесный
- Показ упражнений, - использование пособий, - имитация, - зрительные ориентиры	- Использование музыки	- Повторение Упражнений, - проведение в игровой, соревновательной форме	- Команды, - объяснения, - вопросы, - указания, - образные сюжетные рассказы

СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ.

Вводная часть:

Цель: повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части;

Содержание: строевые упражнения, различные виды ходьбы, и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, обучение правильному дыханию, построения и перестроения.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса, живота и спины, ног, для гибкости позвоночника.

Цель: обеспечивает тренировку всех мышц, способствует воспитанию хорошей осанки, подготавливает организм к дальнейшим нагрузкам.

Обучение детей основным видам движений.

Цель: способствует развитию всех физических качеств дошкольников. Задачи и объем для каждой возрастной группы определен Программой воспитания и обучения в детском саду.

Подвижная игра.

Цель: обогащает двигательный режим, способствует развитию всех физических качеств – силы, ловкости, выносливости, быстроты реакции, тренировке тормозных процессов, дает максимальную двигательную разрядку.

Заключительная часть:

Цель: восстановление частоты сердечного пульса, подведение педагогического итога занятия.

Содержание: малоподвижная или спокойная игра, физические упражнения с постепенным снижением темпа, заключительная ходьба с замедлением темпа, упражнения на восстановление дыхания.

Способы организации двигательной деятельности.

- **Поточный способ:**

Предусматривает выполнение упражнений по очереди, что неизбежно приводит к ожиданию тем более продолжительному, чем больше детей в группе. Разновидностью поточного способа является круговой, когда дети выполняют друг за другом не одно, а серию упражнений, повторяя каждую серию 4-6 раз. Этот способ применяется не для разучивания, а в основном для закрепления двигательных навыков и развития физических качеств.

- **Фронтальный способ**

Предполагает выполнение одного и того же упражнения всеми детьми одновременно, что исключает или сокращает до минимума ожидание. Такой способ требует соответствующей организации, так как контроль за правильностью выполнения движениями несколькими затруднен.

- **Групповой способ**

Формируется 2-3 подгруппы детей, каждая получает свое задание. С одной проводится обучение запланированному движению, остальным предлагается выполнение уже знакомых, не требующих страховки упражнений. При использовании данного способа повышается общая и моторная плотность занятия, обеспечивается целесообразная, постепенно нарастающая динамика пульса, появляется возможность закрепления навыков при повторении упражнений. Преимущество способа состоит в возможности разделения детей на подгруппы с учетом их двигательной подготовленности, что в известной мере индивидуализирует занятия. Групповой способ целесообразен в работе со старшими дошкольниками.

2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Ведущая цель взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Основные формы взаимодействия с семьей.

1. Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.

2. Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на детские концерты и праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте.

3. Образование родителей: организация «Родительского всеобуча» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки.

4. Совместная деятельность: привлечение родителей к организации вечеров физкультурных развлечений, конкурсов, семейных праздников,

План работы с родителями

Месяц	Содержание работы
Сентябрь	Знакомство с планом работы по физкультурно-оздоровительному направлению на групповых собраниях.
Октябрь	Консультация «Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой».
Ноябрь	Консультация «Гимнастика и зарядка дома».
Декабрь	Консультация «Подвижные игры с детьми 3-5 лет в семье». Спортивный праздник для детей 6-7 лет и их родителей «Спорт – это здоровье, сила, красота, смех».
Январь	Оформление стенда «Зимние забавы» (подвижные игры и упражнения для детей на прогулке зимой).
Февраль	Лекция «Значение физического воспитания для правильного развития детей». Совместные спортивные развлечения, посвящённые Дню Защитника Отечества.
Март	Консультация «Как провести выходной день с пользой». Деловая игра для родителей «Здоровье в наших руках».
Апрель	Фотовыставка «Вот так мы спортом занимаемся!» Консультация «Профилактика плоскостопия».
Май	Участие в итоговом общем родительском собрании, подведение итогов физкультурной работы

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области "Физическое развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье", что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения,
- коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

2.4. Длительность занятий

зависит от возраста детей и составляет:

Младшая группа – 15 минут (3 занятия в зале);

Средняя группа – 20 минут (3 занятия в зале);

Старшая группа – 25 минут (2 занятие в зале по плану, 1 занятие на свежем воздухе);

Подготовительная группа – 30 минут (2 занятие в зале по плану, 1 занятие на свежем воздухе).

2.5. Перспективное планирование по физической культуре (Приложение № 1)

III. Организационный раздел

3.1. Формы организации занятий по физической культуре

Выделяется 7 основных форм организации двигательной деятельности на занятиях по физической культуре, каждая из которых отражает свои цели и задачи.

Вид занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Учебно-тренирующее	Построение Проверка осанки Ходьба (3-4 вида) Оздоровительный бег	ОРУ Точечный массаж Дыхательные упражнения ОВД	Игра малой подвижности Игра на ориентировку в пространстве Упражнения (2-3) на дыхание Ходьба
Игровое	Игры малой и средней подвижности (хороводные)	ОРУ (игра средней подвижности) ОВД: 1. игра легкой подвижности 2. игра более сложной	Игра малой подвижности Игра на релаксацию

		подвижности 3. игра большой подвижности	
Круговая тренировка	Построение Проверка осанки Ходьба (3-4 вида) Оздоровительный бег	ОРУ, точечный массаж Дыхательные упражнения ОВД (5-6 групп) смена деятельности по кругу	Упражнения (2-3) на дыхание Ходьба
Полоса препятствий	Построение Проверка осанки Ходьба (3-4 вида) Оздоровительный бег	ОРУ, точечный массаж Дыхательные упражнения ОВД поточная смена движений	Игра малой подвижности Игра на ориентировку в пространстве Упражнения (2-3) на дыхание, Ходьба
«Школа мяча»	Построение Проверка осанки Ходьба (3-4 вида) Оздоровительный бег	ОРУ с мячом Точечный массаж Дыхательные упражнения ОВД с мячом	Игра малой подвижности Игра на ориентировку в пространстве Упражнения (2-3) на дыхание, Ходьба
Гендерное	Мальчики: Построение Проверка осанки Ходьба (3-4 вида) Оздоровит. бег	Силовая аэробика, тренажеры. Элементы спортивных игр	Игра на ориентировку в пространстве, на внимание Упражнения на дыхание (2-3 вида)
	Девочки: Ритмика	ОРУ с лентами ОВД: скакалка, фитболы, диски здоровья	Танцевальные упражнения на импровизацию

3.2. Планирование физкультурных праздников и развлечений 2025-2026 учебный год

Месяц	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Октябрь	«Вышли зайцы в огород» (игровая программа)		«Ярмарка игр»	
			Игровая программа	Весёлые эстафеты
	День здоровья «Топ, топ, топают малыши» (профилактика плоскостопия)			
Ноябрь	«Мой веселый, звонкий мяч» (игровая программа)		«Волшебные превращения»	

Декабрь	«Снежная сказка»	«Зимние забавы»
Январь	«Зимушка - зима» (спортивный праздник)	«Сказочные эстафеты»
	День здоровья «Мы растем здоровыми»	
Февраль	«Поступаем в школу к Мишки-Топтыжки»	«Мы юные олимпийцы» (Детские зимние олимпийские игры)
Март	«Найди волшебный колокольчик»	«Хоровод игр» (народные игры)
Апрель	«Вот поезд наш едет»	«Школа космонавтов»
		Шашечный турнир
	День здоровья «Калейдоскоп здоровья» (профилактика зрения)	
Май	«Веселый стадион»	«Зарничка»

3.3. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОО

№	Мероприятия	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Время проведения	Ответственные
Физкультурно-оздоровительный блок						
1	Утренняя гимнастика с коррекционными упражнениями, дыхательной гимнастикой	Все группы	Все группы	Все группы	Каждый день	Инструктор по ФК
2	Физкультурно-оздоровительные занятия	Все группы	Все группы	Все группы	3 раза в неделю	Инструктор по ФК
3	Диагностика физического развития	Группы № 5,6,7,11,8,2			1-2 неделя	Инструктор по ФК
4	Группа здоровья		Сотрудники	Сотрудники	2 раза в неделю	Инструктор по ФК
5	Физкультурные развлечения «Вышли зайцы в огород» (игровая)		Младший, средний		1 раз в месяц	Инструктор по ФК, воспитатели

	программа) «Ярмарка игр» День ЗДОРОВЬЯ «Топ, топ, топают малыши»		возраст Старший возраст Все группы			
6	Физкультурные развлечения «Мой веселый звонкий мяч», «Волшебные превращения».			Младшие, средние гр. Старшие, подготов. группы	1 раз в месяц	Инструктор по ФК, воспитатели
Лечебно-оздоровительный блок						
7	Соляная пещера		Группы 6,7	Группы 9,10,5	15 сеансов	Старшая медсестра
8	Кислородный коктейль		Группы 9,10,5	Группы 6,7		Старшая медсестра
9	Ароматерапия			Все группы		Воспитатели
10	Витаминизация натуральными продуктами	Все группы	Все группы	Все группы		Старшая медсестра, шеф-повар
11	Дополнительная диспансеризация детей	Группы 1,6,7				Старшая медсестра
12	Вакцинация против гриппа «Гриппол»					Старшая медсестра
Физкультурно-оздоровительный блок						
1	Утренняя гимнастика с коррекционными упражнениями, дыхательной гимнастикой	Все группы	Все группы	Все группы	Каждый день	Инструктор по ФК, воспитатели
2	Физкультурно-оздоровительные занятия	Все группы	Все группы	Все группы	3 раза в неделю	Инструктор по ФК
3	Группа здоровья	Сотрудники	Сотрудники	Сотрудники	2 раза в неделю	Инструктор по ФК
4	Промежуточная диагностика	Гр № 3,4				Инструктор по ФК
5	Физкультурные развлечения «Снежная сказка» «Зимние забавы»	Младшие, средние группы; Старшие, подготов. группы			1 раз в месяц	Инструктор по ФК Воспитатели
6	Физкультурные праздники «Зимушка - зима»		Младшие,		1 раз в месяц	Инструктор по ФК

	(спортивный праздник) «Сказочные эстафеты»		средние группы Старшие, подготов. группы			Воспитатели
7	День ЗДОРОВЬЯ «Мы растем здоровыми»		Все группы			Инструктор по ФК Воспитатели
8	Физкультурные развлечения «Поступаем в школу к Мишки-Топтыжки» «Мы юные олимпийцы» (Детские олимпийские игры)			Младшие, средние группы; Старшие, подготов. группы		Инструктор по ФК Воспитатели

Лечебно-оздоровительный блок

9	Соляная пещера	По расписанию ст.медсестры			10 сеансов	Старшая медсестра
10	Ароматерапия (фитонцидные масла)	Все группы	Все группы	Все группы		Воспитатели
11	Кислородный коктейль		По группам	По группам		Старшая медсестра
12	Общее УФО	Все группы	Все группы	Все группы	Ежедневно	Старшая медсестра, воспитатели

Физкультурно-оздоровительная работа

1	Утренняя гимнастика с коррекционными упражнениями, дыхательной гимнастикой	Все группы	Все группы	Все группы	Каждый день	Инструктор по ФК, воспитатели
2	Физкультурно-оздоровит. занятия	Все группы	Все группы	Все группы	3 раза в неделю	Инструктор по ФК
3	Диагностика физ. развития			Все группы		Инструктор по ФК
4	Группа здоровья	Сотрудники	Сотрудники	Сотрудники	2 раза в неделю	Инструктор по ФК
5	Физкультурные развлечения «Найди волшебный колокольчик» «Хоровод игр» (народные игры)	Младшие, средние группы; Старшие, подготов. группы			1 раз в месяц	Инструктор по ФК, воспитатели
6	Физкультурные развлечения «Вот поезд наш едет» «Школа космонавтов»		Младшие, средние группы; Старшие, подготов. группы		1 раз в месяц	Инструктор по ФК, воспитатели

7	День ЗДОРОВЬЯ «Калейдоскоп здоровья»		Все группы			Инструктор по ФК, воспитатели
8	Физкультурные развлечения «Веселый стадион» «Зарничка»			Младшие, средние группы Старшие, подготов. группы	1 раз в месяц	Инструктор по ФК, воспитатели
9	Шашечный турнир		Старшие, подготов. Группы			Инструктор по ФК, воспитатели
Лечебно-оздоровительный блок						
10	Соляная пещера	По расписанию старшей медсестры			10 сеансов	Старшая медсестра
11	Витаминация 3- из блюд	Все группы	Все группы	Все группы		Старшая медсестра, шеф-повар
12	Кислородный коктейль	По расписанию старшей медсестры			15 сеансов	Старшая медсестра
13	Ароматерапия	Все группы	Все группы	Все группы		Воспитатели

3.4. Двигательный режим детского сада (холодный период)

Формы работа	Раннего развития (мин)	Младшая (мин)	Средняя (мин)	Старшая (мин)	Подготовите льная (мин)
Утренняя гимнастика	5/25	5/25	7/35	10/50	10/50
Физкультминутки во время занятия статического характера	1/5	1/5	1/5	2/10	2/10
Физкультурная пауза между занятиями	-	-	-	3/15	5/25
Физическая культура	10/30	15/45	20/60	25/75	30/90
Музыка	10/20	15/30	20/40	25/50	30/60
Прогулка: подвижные игры, упражнения	5/25	5/25	5/25	7/35	15/75
Самостоятельная двигательная активность на прогулке	15/75	15/75	20/100	25/125	30/150
Оздоровительная гимнастика после сна (самомассаж, дорожки здоровья, Су- Джок)	5/25	5/25	5/25	7/35	10/50
Самостоятельная двигательная активность в группе	15/75	15/75	15/75	20/100	20/100

Всего в день/ всего в неделю	56 мин / 4 ч 40 мин	1 ч 06 мин / 5 ч 30 мин	1 ч 13 мин/ 6 ч 05 мин	1ч 42 мин/ 8 ч 30 мин	2 ч 02 мин/ 10 ч 10 мин
Физкультурный досуг	-	15 мин/ 1 раз в месяц	20 мин/ 1 раз в месяц	30 мин/ 1 раз в месяц	30 мин/ 1 раз в месяц
Физкультурные праздники	-	до 20 мин 2 раза в год	до 30 мин 2 раза в год	до 45 мин 2 раза в год	до 45 мин 2 раза в год
Дни здоровья	-	1 раз в 3 месяца			
Неделя здоровья	-	2 раза в год			

3.5. Циклограмма занятий в физкультурном зале

№ Недели	Младший возраст		Кол.занятий	Средний возраст		Кол.занятий	Старший возраст		Кол.занятий	
	Вид деятельности	Направленность		Вид деятельности	Направленность		Вид деятельности	Направленность		
I	Традиционное (ознакомление)	Ознакомление с ОВД	2	Традиционное (ознакомление)	Ознакомление с ОВД	2	Традиционное (ознакомление)	Ознакомление с ОВД	1	2-ое занятие недели «Детский фитнес»
II	Традиционное (закрепление)	*Игровое *Полоса препятствий	2	Традиционное (закрепление)	*Игровое *Полоса препятствий	2	Традиционное (закрепление)	*Полоса препятствий *Круговая тренировка	1	
III	«Школа мяча»	Тренировочное	2	«Школа мяча»	Тренировочное	2	«Школа мяча»	Тренировочное	1	
IV	Игровое	Игры малой, средней, большой подвижности	2	Танцевальная ритмика	*Игротанец *Игроритмика *Игрогимнастика	2	Контрольное	*Круговая тренировка *Эстафеты	1	

3.6. Физкультурное оборудование и инвентарь

Тип оборудования	Наименование	Количество
Для ходьбы, бега, равновесия, перестроения	Гимнастическая скамейка	3 шт.
	Доска гладкая с зацепами	1 шт.
	Дорожка массажная	590 см
	Канат	2 шт.
	Массажные кочки	10 шт.
	Ходунки	4 пары
	Массажная дорожка (плашки)	1 шт.
	Плоские ориентиры	6 шт.
Для прыжков	Скакалки	30 шт.
	Стойка для прыжков	2 шт.
	Маты гимнастические	2 шт.
Для метания, катания, бросания	Кегли	2 набора
	Мешочек с песком	36 шт.
	Набивной мяч: большой	4 шт.
	малый	2 шт.
	Мягкие мячи	26 шт.
	Мяч резиновый (Д-200)	26 шт.
	Мяч резиновый (Д-150)	15 шт.
	Мяч резиновый (Д-100)	20 шт.
	Мяч маленький (Д-70)	22 шт.
	Мяч маленький (Д-50)	13 шт.
	Мяч футбольный	2 шт.
	Мяч волейбольный	4 шт.
	Мяч волейбольный	1 шт.
	Бадминтон	10 пар
Для ползания, лазания	Тоннель	2 шт.
	Гимнастическая стенка	2 шт.
	Физкультурные барьеры	4 шт.
	Воротца	8 шт.
	Спортивный комплекс для лазания	1 шт.
Для общеразвивающих упражнений	Косички	29 шт.
	Кубики	18 пар

	Обруч (Д – 700)	24 шт.
	Обруч (Д – 600)	18 шт.
	Гимнастическая палка	24 шт.
	Эспандер	15 шт.
	Флажки цветные	31 шт.
	Гантели	17 пар
	Погремушки	58 шт.
	Лента короткая	19 пар
	Длинная веревка	13 м.
Для детского фитнеса	Степ-платформа	20 шт.
	Мячи фитболы	25 шт.
	Помпоны	15 пар
	Ручной резиновый тренажер	4 шт.
	Диск здоровья	15 шт.
	Гимнастические ленты	12 шт.
Для подвижных игр	Цветные коврики	14 шт.
	Колпачки	13 шт.
	Кольца плоские	25 шт.
Для самомассажа	Су-Джок	20 шт.
	Массажные мячи	17 шт.
Технические средства	Музыкальный центр	1 шт.
	Ноутбук	1 шт.
	Проектор	1 шт.
	Увлажнитель воздуха/ионизатор	1 шт.

3.7. Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса



3.8. Методическое обеспечение программы

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования. – https://files.oprf.ru/storage/image_store/docs2022/programma15122022.pdf, 2022.
2. Борисова М.М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб. – метод. пособие / Марина Борисова. – М.: Обруч, 2014. – 256с.
3. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Системы работы – М.: «Скрипторий 2003», 2008. – 160 с.
4. Гуменюк Е.И. Слисенко Н.А. Недели здоровья в детском саду: метод. пособие. - СПб.: «Детство-Пресс», 2013. – 160 с.
5. Детские подвижные игры народов России, стран СНГ и Балтии./ Под ред. Т.И. Осокиной. – АНО «Диалог культур», 2013. – 240 с.
6. Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. – СПб.: «Детство-Пресс», 2013. – 80с.
7. Железняк Н.Ч., Желобкович Е. Ф. 100 Комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: «Скрипторий 2003», 2009. – 112 с.
8. Кириллова Ю.А. Навстречу Олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: «Детство-Пресс», 2012. – 80 с.
9. Николаева Н. И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: Детство-Пресс, 2008. – 96 с.
10. Познавательные физкультурные занятия. Подготовительная группа/ авт.-сост. Т.Б. Сидорова. – Волгоград: Учитель, 2011. – 169 с.
11. Примерная образовательная программа дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой, 2014г.
12. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет: Методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.6 Детство-Пресс, 2008. – 48 с.
13. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – 2-е изд., дополн. и испр. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 112 с.
14. Тематические подвижные игры для дошкольников/М.М. Борисова. – М.: Обруч, 2015. – 160 с.
15. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Гнм и Д, 2006 – 104 с.
16. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ6 из опыта работы / Авт.-сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж, 2007 – 176 с.
17. Фрилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «Детство-Пресс», 352 с., ил. 2010.
18. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. сценарии спортивных праздников и развлечений: Пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: «Детство-Пресс», 2011.–16 с.

Перспективный план физкультурно-оздоровительных занятий в 1 младшей группе

М	Н	ОРУ	ОВД					П/и	Игра м.п.
			Ходьба, бег	Прыжки	Бросание/ катание /ловля	Ползание/ Лазание	Упражнение в равновесии		
Сентябрь	1	Без предметов	Обычная, стайкой	Подпрыгивание на двух ногах на месте (10-15 р)		Ползание по прямой	Ходьба по прямой дорожке	"Поезд"	
	2		Обычная, стайкой			Ползание по прямой		"Солнышко и дождик"	«Пузырь»
	3	С погремушкой	Обычная, стайкой, перешагивая предметы	Подпрыгивание на двух ногах на месте		Ползание по прямой		"Огуречик"	
	4		«Полоса препятствий» № 1						
Октябрь	1	Без предметов	Обычная, на носках стайкой, бег стайкой		Скатывание мяча по наклонной доске			"Вышла курочка гулять"	
	2		Обычная, на носках стайкой	Прыжки в длину с места			Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длинна 2-3 м)	«Собираем урожай»	«Пирожки»
	3	С платочком	Стайкой за педагогом перешагивая линии		Прокатывание друг другу стоя и сидя			"Птички в гнездышках"	
	4		«Полоса препятствий» № 2						
Н	1	Без предметов	Ходьба с перешагиванием предметов		Прокатывание мяча под дугу		Ходьба по ребристой дорожке	"У медведя во бору"	

	2		С предметами в руке, бег в разных направлениях	С продвижением вперед		Проползание под дугой		"Зайчик в домике"	«Кораблик»
	3	С кубиками	Обычная, на носках, с переходом на бег	Прыжки вверх касаясь предмета	Остановка катящегося мяча		Кружение на месте	"Вышла курочка гулять"	
	4		Обычная, в чередовании с бегом			Ползание на четвереньках до погремушки		«Зайка серенький»	
Декабрь	1	Без предметов	На месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад	С продвижением вперед		Влезание на лесенку стремянку		"Наседка и цыплята"	«На прогулку»
	2		Ходьба на носках, бег за катящимся мячом		Ловля мяча брошенного взрослым		Ходьба с перешагиванием предметов	"Поезд"	
	3	С косичкой	С предметами в руке	Через две линии вперед				"Воробушки и автомобиль"	
	4		Между предметами		Прокатывание мяча в воротца, сидя в парах			«Бельчата»	«Пузырь»
Январь	1	Без предметов	Приставным шагом вперед	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед			Ходьба по гимнастической скамейке	"Снежинки и ветер"	
	2		По кругу по одному, бег в заданном направлении	Прыжки через две параллельные линии (10-20 см)		Под дугой		«Лошадки»	

	3	С погремушкой	В колонне на носках		Остановка катящегося мяча	Проползание под дугой		«Наседка и цыплята»	
	4		«Полоса препятствий» № 3						
Февраль	1	Без предметов	С предметами в руке	Через 2 линии (расстояние 20 - 25 см)	Бросание предмета в горизонтальную цель		Ходьба по мостику-лесенке	"Зайцы и волк"	
	2		С предметами в руке	В длину с места				"Весёлые зайчата"	
	3	С кубиками	По кругу по одному и парами, взявшись за руки		Бросание мяча от груди, снизу		Кружение на месте		
	4		«Полоса препятствий» № 3						
Март	1	Без предметов	По кругу по одному и парами	В длину с места		На животе	Ходьба с перешагиванием предметов	"Наседка и цыплята"	
	2		Приставным шагом вперед, назад, в сторону	Спрыгивание в глубину с тумб (4-5 шт.)		На четвереньках		"Лохматый пес"	
	3	С платочком	С предметами в руке	С продвижением вперед			Подъем без помощи рук на скамейку (руки в стороны)	«Чайки»	
	4		«Полоса препятствий» № 4						
	1	Без предметов	На носках	Прыжки в длину с места			Ходьба по гимнастической скамейке	«Муравьи»	

	2		Змейкой между предметами	Прыжки вверх касаясь предмета				«Салют»	
	3	С мячом	С перешагиванием (плоские г.п.)		Бросание мяча из-за головы		По наклонной доске (наклон 20 см)	"Птички летают"	
	4		«Полоса препятствий» № 5						
Май	1	Без предметов	В колонне на носках	На двух ногах на месте, с продвижением вперед		Влезание на лесенку стремянку		«Лохматый пес»	
	2				Бросание предмета в горизонтальную цель	Влезание на лесенку стремянку			
	3	С флажками	В колонне "Паровозик"	«Полоса препятствий» № 6					
	4		На месте	Продвигаясь вперед	Перебрасывание мяча через сетку		Ходьба по извилистой дорожке, между линиями	«Пушинки»	

Перспективный план физкультурно-оздоровительных занятий во 2 младшей группе

М	Н	ОРУ	ОВД					П/и	Игра м.п.
			Ходьба, бег	Прыжки	Метание/ катание	Ползание/ Лазание	Упражнение в равновесии		
Сентябрь	1	Без предметов	Обычная, стайкой	Подпрыгивание на двух ногах на месте		Ползание по прямой	Ходьба по прямой дорожке	"Поезд"	
	2		Обычная, стайкой, с остановкой по сигналу	Подпрыгивание на двух ногах и на одной ноге		Ползание по прямой	Ходьба по прямой и извилистой дорожке	"Солнышко и дождик"	«Пузырь»

	3	С погремушкой	По кругу, на носках	Продвигаясь вперед		Ползание под 3-4 дугами		"Огуречик"	
	4		«Полоса препятствий» № 1						
Октябрь	1	Без предметов	Обычная, на носках стай		Катание мяча прямо, вокруг предмета		Ходьба обычным и приставным шагом	"Мыши и кот"	
	2		Обычная, на носках стайкой; с выполнением заданий(присесть, встать, идти дальше)		Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета		Ходьба по гимнастической скамье	«Собираем урожай»	«Пирожки»
	3	С платочком	В колонне "Паровозик" в чередовании с бегом.		Катание мяча друг другу из положения сидя ноги врозь	В обруч боком		"Птички в гнездышках"	
	4		«Полоса препятствий» № 2						
Ноябрь	1	Без предметов	Ходьба с перешагиванием предметов		Прокатывание мяча в кругу друг другу		Ходьба по ребристой дорожке	"У медведя во бору"	
	2		Ходьба парами друг за другом, бег мелкими шагами		Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой	Ползание змейкой между предметами		"Зайчик в домике"	«Кораблик»
	3	С кубиками	Обычная, в колонне, на носках, с высоким подниманием колен.	Прыжки из плоского кольца в кольцо		Ползание змейкой между предметами	Обычным и приставным шагом	"Лохматый пес"	

	4		Ходьба высоко поднимая колени, в чередовании с бегом			Ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой)	Ходьба по наклонной доске	«Зайка серенький»	
Декабрь	1	Без предметов	В колонне на носках, обходя предметы		Прокатывание мяча друг другу в парах, из положения сидя, стоя		Ходьба с перешагиванием предметов	"Наседка и цыпленок"	«На прогулку»
	2		В колонне на носках, на пятках	Прыжки из обруча в обруч		Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни		"Поезд"	
	3	С косичкой	На месте с высоким подниманием бедра	Через линию вперед и развернувшись	Произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога			"Воробушки и автомобиль"	
	4		С выполнением заданий, с остановкой по сигналу.	Через веревку(высота 2-5см)		Влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее		«Бельчата»	«Пузырь»

Январь	1	Без предметов	Врассыпную, с поворотом и сменой направления	Прыжки - прямой галоп "Лошадки"	Прокатывание мяча в воротца, сидя в парах		Ходьба по гимнастической скамейке	"Снежинки и ветер"	«Шла коза»
	2		С остановками, бег на носках	Прыжки - прямой галоп "Лошадки"		Бросание и ловля мяча в кругу взрослому	Перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу	«Лошадки»	
	3	С погремушкой	В колонне на носках	Диагностика					
	4		«Полоса препятствий» № 3						
Февраль	1	Без предметов	С выполнением заданий	Через 2 линии (расстояние 25 - 30 см)	Прокатывание мяча друг другу в парах		Ходьба по обручу	"Зайцы и волк"	
	2		С приседанием, бег мелким шагом	Прыжки из кольца в кольцо		Подлезание в обруч, боком		"Весёлые зайчата"	
	3	С кубиками	Змейкой между предметами	«Школа мяча» Отбивание мяча об пол и ловля его двумя руками					
	4		«Полоса препятствий» № 3						
Март	1	Без предметов	С перешагиванием через предметы	Прыжки через 4-6 параллельных линий		Ползание змейкой между предметами		"Наседка и цыплята"	
	2		С перешагиванием через предметы	Спрыгивание в глубину с тумб (высота 10-15 см)		Ползание по гимнастической скамейке за мячом		"Лохматый пес"	

	3	С платочком	По наклонной доске, бег мелким шагом	«Школа мяча» Отбивание мяча об пол и ловля его двумя руками			С выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.	«Чайки»	
	4		«Полоса препятствий» № 4						
Апрель	1	Без предметов	На месте с высоким подниманием бедра	Спрыгивание в глубину, прыжки в длину с места	Бросание мешочка в горизонтальную цель		Ходьба по гимнастической скамейке	«Муравьи»	
	2		Змейкой между предметами, бег на носках	Через 4-6 параллельных линий (15-20 см)		Подлезание под дугу не касаясь руками пола		«Салют»	«Шла коза»
	3	С большим мячом	Ходьба врассыпную, бег со сменой направления		Метание мешочка		По наклонной доске	"Птички летают"	
	4		«Полоса препятствий» № 5						
Май	1	Без предметов	В колонне на носках, на пятках	Диагностика					
	2		Обычная, на носках, на пятках	Диагностика					
	3	С флажками	В колонне "Паровозик"	«Полоса препятствий» № 6					
	4		На месте с высоким подниманием бедра	Прыжки через линию вперед и развернувшись	Перебрасывание мяча через сетку		Ходьба по веревочной лестнице, положенной на пол	«Пушинки»	

Перспективный план физкультурно-оздоровительных занятий в средней группе

М	Н	ОРУ	ОВД					П/и	Игра м.п.
			Ходьба	Прыжки	Метание/ катание	Ползание/ Лазание	Упражнение в равновесии		
Сентябрь	1	Б/ предметов	Диагностика						
	2		Диагностика						
	3	С платочком	В колонне с изменением темпа, бег на носках	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Катание мяча между линиями (15-20 см)	Ползание змейкой между предметами		"У медведя во бору"	"Самый внимательный" (грибы)
	4		«Полоса препятствий» № 1 1.Прыжки из колечка в колечко. 2 Ползание змейкой между предметами. 3. Ходьба по ребристым дорожкам.						
Октябрь	1	Б/ предметов	В разных направлениях, мелким и широким шагом	Прыжки на двух ногах из кольца в кольцо		Ползание на четвереньках между предметами змейкой, в рассыпную	Ходьба по гимнастическо й скамейке	"Мышки - шалунишки"	"Узнай по голосу"
	2		В на носках, пятках, бег на месте		Прокатывание мяча огибая кубики	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	Ходьба по канату	"Перелет птиц"	
	3	С косичками	В на внешней стороне стопы, бег на месте	Прыжки с поворотом вправо влево	Прокатывание обруча педагогу, удержание обруча от него		Ходьба по скамейке с предметом в руках		«Молчанка»
	4		Ходьба «змейкой» с остановкой по сигналу	Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя	Прокатвание обруча друг другу в парах	Ползание по гимнастической скамейке на животе		"Котята и щенята"	

Ноябрь	1	Б/предметов	Ходьба приставным шагом вперед, назад, в стороны	Прыжки через предметы		Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках	Ходьба по скамье руки в стороны	"1,2,3 - место своё займи"	"Ровным кругом"
	2		На внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен	"Полоса препятствий" № 2 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках 2. ходьба по ребристым дорожкам (кочки, веревочная лесенка) 3. ползание под воротцами/ змейкой 4. перешагивание через кубики				"Цветные паровозики"	
	3	С обручем	В разных направлениях, мелким и широким шагом, бег на месте			Проползание в обручи , под дуги	Ходьба по гимнастической скамейке. перешагивая кубики	"Рыбаки"	
	4		Ходьба в чередовании с бегом, прыжками	С поворотом вправо, влево, вокруг себя		Влезание на г.с. и спуск с нее не пропуская реек		По выбору детей	
Декабрь	1	Б/предметов	На внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен	Ноги вместе - ноги врозь	Подбрасывание мяча и ловля его после удара об пол		Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	"Льдинки, ветер и мороз"	"Угадай, кто позвал"
	2		Змейкой, бег со сменой направляющего	"Полоса препятствий" № 3 1. Подтягивание по гимнастической скамейке на животе 2. ходьба по ребристым дорожкам (кочки, веревочная лесенка, поленница) 3. ходьба по гимнастической скамейке 4. ползание змейкой между предметами				"Цветные автомобили"	

	3	С большим мячом	Ходьба в чередовании с другими движениями		Бросание и ловля мяча в паре, в кругу		Ходьба по канату боком приставным шагом	"Затейники"	
	4		Перешагивая предметы, мелким и широким шагом	На двух ногах с продвижением вперед	Бросание из-за головы (стоя и сидя)	Переход по г.л. с пролета на пролет на уровне 1-2 рейки		"Бездомный зайчик"	
Январь	1	Б/предметов	В разных направлениях, мелким и широким шагом	Боком вправо-влево	Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет		Ходьба по доске до конца и обратно		"Море волнуется!"
	2		На внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен	"Полоса препятствий" № 4 1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 2. Прыжки через предметы 2-3 шт. (h - 5-10см) 3. Ходьба по ребристым дорожкам 4. Подлезание в воротца				"Жмурки"	
	3	С кубиками	На носках Бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места	Прыжки стараясь достать предмет	Отбивание мяча об пол правой и левой рукой (не менее 5 раз)		Ходьба на носках между набивными мячами, руки на поясе	"Мы весёлые ребята"	
	4		С изменением темпа, бег на месте	Прыжки стараясь поймать предмет подвешенный над головой	Подбрасывание и ловля мяча		Ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней		
Фев	1	Б/предметов	На внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен	Прыжки в длину		Подлезание в обруч (правым, левым боком)	Ходьба на носках между предметами	"Самолёты"	"Найди и промолчи"

	2		На носках, бег на месте	Спрыгивание со скамейки		Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони	Стойка на одной ноге	Игры народов мира	
	3	С гимнастической палкой	В разных направлениях, мелким и широким шагом, бег на месте	Спрыгивание со скамейки			Ходьба по ребристой дорожке	По желанию детей	
	4	«Полоса препятствий» № 5 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках 2. ходьба по ребристым дорожкам (кочки, веревочная лесенка) 3. ползание под воротцами/ змейкой 4. перешагивание через кубики							
Март	1	Б/предметов	На внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен	Прямой галоп		Влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё	Ходьба по гимнастической скамейке на носках	"Бусы"	"Ровным кругом"
	2		Ходьба в чередовании с другими движениями . бег на месте	Прыжки на двух ногах из кольца в кольцо		Ползание по прямой на четвереньках, прокатывая мяч головой впереди себя, закатывая его в обруч	Кружение с платочком в одну, затем в другую сторону	"Бездомный заяц"	
	3	С большим мячом	На носках, бег по кругу держась за руки		Метание в горизонтальную цель (правой, левой руками)		Ходьба по канату боком приставным шагом	"1,2,3 - место своё найди"	

		4		«Полоса препятствий» № 6 1. Подтягивание по гимнастической скамейкой на животе 2. ходьба по ребристым дорожкам (кочки, веревочная лесенка, поленница) 3. ходьба по гимнастической скамейке 4. ползание змейкой между предметами						
Апрель	1	Б/предметов	В разных направлениях, мелким и широким шагом	Прыжки вверх с места через резинку					"Мы весёлые ребята"	"Узнай, кто позвал"
	2		На носках, перебегание подгруппами(5-6 чел.) с одной стороны площадки на другую	"Полоса препятствий" № 7 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках 2. ходьба по ребристым дорожкам (кочки, веревочная лесенка) 3. ползание под воротцами 4. перешагивание через кубики				"Ракета"		
	3	С косичкой	На внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен	Прыжки вверх с места через резинку	Метание в вертикальную, цель (правой, левой руками)		Ходьба по канату прямо	"Лошадки"		
	4		С изменением темпа, бег с высоким подниманием колен	С короткой скакалкой		Подлезание под веревку, не касаясь руками пола прямо и боком	Ходьба по доске ставя ногу с носка	«Из круга вышибалы»		
Май	1	Б/предметов	Диагностика							
	2									
	3	С флажками	"Полоса препятствий" № 8 1. Перелезание через скамейку 2. Ходьба по ребристым дорожкам 3. Прыжки из плоского кольца в кольцо 4. Ходьба по гимнастической скамейке							"Море волнуется"
	4		Приставным шагом, «змейкой», бег в парах	20 подпрыгиваний с небольшими перерывами	Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2-2,5 м)		Ходьба с мешочком на голове	"Самолёты"		

Перспективный план физкультурно-оздоровительных занятий в старшей группе

М	Н	ОРУ	Построение, перестроение	ОВД					П/и
				Ходьба, бег	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Ползание/ Лазание	Упражнение в равновесии	
Сентябрь	1	Б/предмет ов	Диагностика						
	2								
	3	С мячом	В шеренгу, колонну. 3 колонны Размыкание в колонне на вытянутые вперед руки	На носках, на пятках, мелким и широким шагом	Ноги скрестно-ноги врозь, на одной ноге, с хлопками	Прокатывание мяча одной и двумя руками между предметами (ширина 40-30 см, длина 3-4 м)		Ходьба по канату боком	"1,2,3 - стоп!"
	4			Ходьба «змейкой»	«Школа мяча» Занятие №1, №2				"Успей занять"
Октябрь	1	Б/предмет ов	В шеренгу, колонну. 3 колонны. Размыкание в шеренге на вытянутые в стороны руки.	На внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен	Продвигаясь вперед через линии, из кружка в кружок		Ползание на четвереньках, толкая мяч головой	Ходьба с закрытыми глазами	"Третий лишний" (к - 15 осенние игры)
	2			Бег со сменой ведущих	Перепрыгивание предметов высотой 30 см		Ползание по скамейке, подтягиваясь с помощью рук	Ходьба по шнуру прямо, приставляя пятку к носку	"Перелет птиц"
	3	С косичками	В шеренгу, колонну. 3 колонны	В полуприседе, перекатом с пятки на носок		Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд		Ходьба с мешочком на голове	"Пустое место" (к - 20)
	4			Ходьба гимнастическим шагом	«Школа мяча» Занятие №3, №4				

Ноябрь	1	Б/предмет ов	В шеренгу, колонну. 3 колонны	На носках, на пятках, мелким и широким шагом	Прыжки через 5-6 косичек, положенных на полу (расстояние 30-40 см)		Пролезание под скамейкой на животе (2 пролета), ползание по полу «гусеница»	Ходьба по гимнастической скамейке. перешагивая кубики	"Цветные паровозик и"
	2			Ходьба с высоким подниманием колен	Прыжки через канат боком		1 Перелезание через скамейку; 2 Ползание под воротцами на низких и средних четвереньках		"Цветные паровозик и"
	3	С обручем	В шеренгу, колонну. 3 колонны, 2 колонны, по диагонали	На внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен		Бросание мяча вверх, о землю и ловля одной рукой 4-6 раз подряд		Приседание после бега на носках, руки в стороны	"Шука и караси"
	4			Ходьба в колонне по одному и по два	«Школа мяча» Занятие №5, №6				"Перелет птиц" (цветные коврики)
Декабрь	1	Б/предмет ов	В шеренгу, колонну. 3 колонны, по диагонали	В полуприседе, перекатом с пятки на носок	<i>Ноги вместе - ноги врозь</i> Прыжки в длину с места (80-90 см), спрыгивание			Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	"Снежная королева"
	2			Знакомство с эстафетами					
	3	С платочком	В шеренгу, колонну. 3 колонны,	Ходьба в чередовании с другими движениями	Впрыгивание на степ	Отбивание мяча на месте (не менее 10 раз подряд) и в движении (не менее 5-6 м)		Кружение парами держась за руки	"Поменяй предмет" Стр. 151 № 1

	4			Ходьба и бег приставным шагом	«Школа мяча» № 7, №8				"Волшебные превращения" Стр. 143 № 1
Январь	3	С гимнастической палкой	В шеренгу, колонну. 3 колонны,	На внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен	Перешагивание и прыжки через неподвижную скалку(3-5 см) Перепрыгивание с одной ноги на другую	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю)		Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке	"Мы весёлые ребята" «Зима»
	4			Ходьба «змейкой», бег с перестроением на ходу в пары	В высоту с разбега, прыжки в высоту с места (30-40 см)			Стойка на гимнастическом скамье на одной ноге, на носках на г.с.	"Мяч капитану" "Ровным кругом"
Февраль	1	Б/предметов	В шеренгу, колонну. 3 колонны, повороты направо-налево.	В разных направлениях, мелким и широким шагом	<i>Попеременно на правой и левой ноге</i> Прыжки в высоту с разбега (35-45 см)		Ползание под барьерами	Ходьба на носках между предметами	"Кого называли, тот и ловит"
	2			Ходьба приставным шагом	«Школа мяча» № 9, №10				
	3	С мячом	В шеренгу, колонну. 3 колонны, повороты направо-налево.	В полуприседе, перекатом с пятки на носок		Метание в горизонтальную цель	Ползание под барьерами	Ходьба навстречу и расхождение вдвоем на г.с	По желанию детей

	4			Ходьба гимнастическим шагом, бег высоко поднимая колена	С хлопками над головой, за спиной, перед собой Перепрыгивание с ноги на ногу.		Лазание по гимнастической стене	Приседание после бега на носках.	"Защита укрепления" (мальчики) К - 2 ст. и подг.
Март	1	Б/предметов	В шеренгу, колонну. 3 колонны, повороты направо-налево.	Ходьба в чередовании с другими движениями	<i>Ноги вместе - ноги врозь</i> Прыжки в глубину (спрыгивание)	Прокатывание набивного мяча одной, двумя руками		Ходьба по гимнастической скамейке на носках	"Бусы"
	2			ег змейкой	Перепрыгивание через канат боком		продвижение вперед сидя на гимнастической скамейке с помощью рук и ног	Ходьба с мешочком на голове	"Заря" К-18 П/и № 4
	3	С кубиками	В шеренгу, колонну. 3 колонны, повороты направо-налево. Размыкание в колонне.	На носках, на пятках, мелким и широким шагом		Метание в вертикальную цель (высота 2,2 м) с расстояния 3,5-4 м		Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки	"1,2,3 - место своё найди"
	4			Бег в колонне по одному со сменой ведущих	«Школа мяча» № 11, №12				«Обыкновенные жмурки» К-26 П/и № 4
Апрель	1	Б/предметов	В шеренгу, колонну. 3 колонны, повороты направо-налево, бег змейкой.	На внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен	<i>Одна нога вперед, другая назад</i> Прыжки на скакалке		Ползание и перелезание через предметы «Полоса препятствий»		"Мы весёлые ребята"

	2		Размыкание в шеренге.	Ходьба с перекатом с пятки на носок, бег с пролезанием в обруч	Прыжки на скакалке			Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине	"Ракета"
	3	С флажками	В шеренгу, колонну. 3 колонны, повороты направо-налево, бег змейкой.	В полуприседе, бег «змейкой»			Лазание по гимнастической стене с перекрестной координацией рук и ног	Ходьба по канату прямо	"Пронеси - не урони" К-9 П/и № 4
	4			С закрытыми глазами 3-4 м	«Школа мяча» № 13, №14				
Май	1		Диагностика						
	2								
	3	С гимнастической палкой	В шеренгу, колонну. 3 колонны, повороты направо, налево	На носках, на пятках, мелким и широким шагом	Попеременно на правой и левой ноге Прыжки на скакалке			Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	"Ручеек" К-5 П/и № 1
	4			Приставным шагом в сторону	«Школа мяча» № 15, №16				"Жмурки с погремушкой" К-1 П/и № 1

Перспективный план физкультурно-оздоровительных занятий в подготовительной группе

М	Н	ОРУ	Построение, перестроение	ОВД					П/и
				Ходьба	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Ползание/ Лазание	Упражнение в	

								равновесии	
Сентябрь	1	Б/предметов							
	2								
	3	С мячом	В шеренгу, колонну. 3,2 колонны. Делать повороты на углах.	На носках, на пятках, мелким и широким шагом	Ноги вместе - ноги врозь Прыжки через косички (40 см) 5-6 шт.	Перебрасывани е мяча в парах двумя руками снизу, из-за головы, с отбиванием об пол		Ходьба по канату боком	"1,2,3 - стоп!"
	4								
Октябрь	1	Б/предметов	В шеренгу, колонну. 3,2 колонны Делать повороты на углах.	На внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен	Одна нога вперед, другая назад Прыжки через набивные мячи (расстояние 40-50 см)		Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	Ходьба с закрытыми глазами	"Третий лишний" (к - 15 осенние миры)
	2			С закрытыми глазами 3-4 м	Прыжки через канат правым и левым боком		Ползание по скамейке, подтягиваясь с помощью рук		"Перелет птиц"
	3	С косичками	В шеренгу, колонну. 3 колонны. Делать повороты на углах.	В полуприседе, перекатом с пятки на носок	Впрыгивание на предмет высотой 30 см	Отбивание мяча правой, левой руками о пол не менее 10 раз		Ходьба с мешочком на голове	"Пустое место" (к - 20)
	4								

Ноябрь										Декабрь
1	В/предметов	В шеренгу, колонну. 3 колонны, 2 колонны	В колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты		Бросание малого мяча вверх и ловля его обеими руками с хлопками в ладоши	Пролезание под скамейкой на животе (2 пролета)	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом правым и левым боком, руки на поясе, за головой.	"Цветные паровозики"		
			Приставным шагом в сторону		Прыжки вправо-влево с продвижением вперед через канат, лежащий на полу					Передача мяча друг другу лежа на спине, на животе
	С обручем	В шеренгу, колонну. 3 колонны, 2 колонны по диагонали	Ходьба выпадами, в приседе и полуприседе	Прыжки вправо-влево с продвижением вперед через канат, лежащий на полу	Перебрасывание мяча в парах друг другу с отскоком о пол, из-за головы.		Ходьба по гимнастической скамейке. перешагивая кубики	"Щука и караси"		
			«Школа мяча» № 5, №6							"Перелет птиц" (цветные коврики)
1	В/предметов	В шеренгу, колонну. 3,2 колонны, по диагонали	В полуприседе, перекатом с пятки на носок спиной вперед	Прыжки в длину с места (100 см)		Ползание под барьерами	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	"Снежная королева"		

	2			Ходьба «змейкой»		Прокатывание пр. и лев. ногой м\д предметами, по кругу с выполнением заданий		Перешагиван ие через барьеры	"Цветные автомобили" (цветные коврики)
	3	С платочком	В шеренгу, колонну. 3 колонны, 2 колонны. Повороты направо, налево.	Ходьба в чередовании с другими движениями	Прыжки с движениями рук Прыжки в высоту с места (не менее 50 см)		Ползание под барьерами	Кружение , остановка и «ласточка»	"Поменяй предмет" Стр. 151 № 1
	4			«Школа мяча» № 7, №8					
Январь	3	С гимнастической палкой	В шеренгу, колонну. Повороты направо, налево. 3 колонны, бег (змейкой)	С закрытыми глазами		Отбивание мяча правой, левой руками о пол не менее 10 раз в движении	Пролезание в обруч разными способами	Ходьба по узкой рейке гимнастическ ой скамейке (2 подгруппы)	"Мы весёлые ребята"
	4			«Школа мяча» № 9, №10					"Мяч капитану"
Февраль	1	Б/предметов	В шеренгу, колонну. 3 колонны, Рассчитывать- ся на "первый- второй", перестраиватьс я из одной шеренге в две	Гимнастически м шагом, парами	Прыжки "Пингвины" на двух ногах, с зажатым мешочком между ног	Бросание набивного мяча (2 кг)		Ходьба на носках между предметами	"Кого назвали, тот и ловит"
	2			С перекатом с пятки на носок	Прыжки смещая ноги вперед, назад, вправо, влево		Влезание на г.с. и спуск чередующимся шагом одноименным и разн-м способом	Ходьба по г.с. высоко поднимая пря- мую ногу и делаю под ней хлопок	

	3	С мячом	В шеренгу, колонну. Рассчитываться на "первый-второй", перестраиваться из одной шеренге в две	Ходьба выпадами, в приседе и полуприседе	Прыжки через скакалку		Ползание по-пластунски	Х. подпрыгивая на одной ноге другой ногой катя набивной мяч	По желанию детей
	4			«Школа мяча» № 11, №12					
Март	1	Б/предметов	В шеренгу, колонну. 3 колонны, повороты направо-налево.	Приставным шагом, бег со сменой ведущих	Прыжки в высоту с разбега (не менее 50 см)		Диски «Здоровье»	Стойка на одной ноге закрыв по сигналу глаза	"Бусы"
	2			На носках, на пятках; бег «змейкой»	Прыжки через скакалку	Метание в горизонтальную цель	Ползание по гимнастической скамейке на спине с помощью рук и ног.	Ходьба с мешочком на голове	"Заря" К-18 П/и № 4
	3	С кубиками	В шеренгу, колонну. 3 колонны, повороты направо, налево.	На носках, на пятках, мелким и широким шагом	Прыжки через обруч, как через скакалку	Метание в вертикальную цель.	"Диски здоровья"	Ходьба по гимнастической скамейке на носках	"1,2,3 - место своё найди"
	4			«Школа мяча» № 13, №14					
Апрель	1	Б/предметов	В шеренгу, колонну. 3 колонны, повороты направо-	На внешней стороне стопы, бег с пролезанием в обруч	Одна нога вперед, другая назад		Лазание по гимнастической стенке	Ходьба по г.с. с пролезанием в обруч	"Мы весёлые ребята"

	2		налево, бег змейкой.	Ходьба «змейкой»; бег с перестроением на ходу в пары	Прыжки в высоту с разбега (не менее 50 см)	Перебрасывание одной рукой от плеча; перебрасывание с отскоком от пола из одной руки в другую		Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине	"Ракета"
	3	С флажками	В шеренгу, колонну. 3 колонны, повороты направо-налево, бег змейкой.	Бег со сменой ведущих	Подпрыгивание из глубокого приседа	Прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей		Ходьба по канату прямо	"Пронеси - не урони" К-9 П/и № 4
	4			«Школа мяча» № 15, №16					
Май	1	Б/предметов	Рассчитываться на 1,2	Диагностика					
	2								
	3	С гимнастической палкой	В шеренгу, колонну. 3 колонны, повороты направо-налево, бег змейкой.	На носках, на пятках, мелким и широким шагом	Прыжки высоту с места и с разбега			Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	"Ручеек" К-5 П/и № 1
	4			Бег с высоким подниманием колен	«Школа мяча» №17, №18				"Жмурки с погремушкой" К-1 П/и № 1

Классификация подвижных игр для детей группы раннего развития

ОВД		Название	Литература
Ходьба, бег		Воробышки и автомобиль	№2 стр. 34
		Поезд	№2 стр. 35
		Солнышко и дождик	№2 стр. 38
		Карусель	№1 стр. 132
		В гости к медвежонку	№1 стр. 43
		Прогулка	№1 стр. 44
		Тише, мыши, кот услышит	№1 стр. 45
		Лесенка	№1 стр. 45
		Кошка и воробушки	№1 стр. 45
		По грибы	№1 стр. 49
		Воробушки учатся летать	№1 стр. 50
		Паровоз	№1 стр. 50
		Бусы	№1 стр. 55
Прыжки		Мой весёлый звонкий мяч	№1 стр. 39
		Зайка беленький сидит	№1 стр. 40
		Птички летают	№1 стр. 41
		Подпрыгни до ладошки	№1 стр. 64
		Через ручеек	№1 стр. 64
Ползание		Проползи и не задень	№2 стр. 68
		Пройди мышкой, проползи мышкой	№2 стр. 68
		Проползи через обруч	№2 стр. 69
Бросание и ловля мяча		Мяч в кругу	№2 стр. 62
		Прокати мяч	№2 стр. 62
		Попади в воротца	№2 стр. 62
Малой подвижности		Пузырь	№1 стр. 46
		Ладушки, ладушки	№1 стр. 48
		Идет коза...	№1 стр. 48
		По грибы	№1 стр. 49

Литература:

№1 «Физкультура». Часть 1 (составитель М.А. Фисенко) изд. «Корифей» Волгоград 2008 г.

№ 2 «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста» изд. «Просвещение», Москва 1986 г.

Классификация подвижных игр для детей младшего дошкольного возраста

ОВД		Название	Литература
Ходьба, бег		Птички в гнездышках	№2 стр. 42
		Лошадки	№2 стр. 42
		Мыши и кот	№2 стр. 43
		Лохматый пес	№2 стр. 44

		Конники	№2 стр. 45
		Поезд	№2 стр. 45
		Трамвай	№2 стр. 46
		На базаре	№1 стр. 36
		Птички и птенчики	№1 стр. 36
		Едет паровоз	№1 стр. 36
		Солнышко и дождик	№1 стр. 37
		Мыши и кот	№1 стр. 38
		Карусель	№ 3 стр. 88
Прыжки		Кролики	№2 стр. 47
		Воробышки и кот	№2 стр. 46
		Зайцы и волк	№2 стр. 49
		Через ручеек	№2 стр. 73
		С кочки на кочку	№2 стр. 73
		Поймай комара	№2 стр. 74
		Лягушки	№3 стр. 94
		Веселые зайчата	№3 стр. 68
		Через веревочку	№2 стр. 75
Ползание, лазание		Проползи и не задень	№2 стр. 68
		Проползи через обруч	№2 стр. 69
		Обезьянки	№2 стр. 61
		Наседка и цыплята	№2 стр. 48
Бросание и ловля мяча		Кто дальше бросит	№2 стр. 70
		Попади в круг	№2 стр. 70
		Поймай мяч	№ 2 стр. 71
		Воздушный шар	№ 2 стр. 57
Малой подвижности		По ровненькой дорожке	№3 стр. 48
		Узнай, кто позвал?	№1 стр. 126
		Все спортом занимаются	№3 стр. 41
Ориентировка в пространстве		Найди флажок	№2 стр. 54
		Найди свой цвет	№1 стр. 39
		Найди свой домик	№2 стр. 54

Литература:

№1 «Физкультура». Часть 1 (составитель М.А. Фисенко) изд. «Корифей» Волгоград 2008 г.

№ 2 «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста» изд. «Просвещение», Москва 1986 г.

№ 3 «Занимательная физкультура в детском саду» К. К. Утробина, изд. ГНОМид, Москва 2006 г.

Классификация подвижных игр для детей среднего дошкольного возраста

ОВД		Название	Литература
Ходьба, бег		Берегите предмет	№1 стр. 110
		Воробышки и автомобиль	№1 стр. 117
		Воробышки и кот	№1 стр. 105
		Карусель	№1 стр. 132
		Лошадки	№1 стр. 115
		Мышеловка	№1 стр. 133
		Найди себе пару	№1 стр. 111
		Пробеги тихо	№1 стр. 114

		Самолеты	№1 стр. 115
		Трамвай	№1 стр. 112
		У медведя во бору	№1 стр. 114
		Цветные автомобили	№1 стр. 112
Прыжки		Воробышки и автомобиль	№1 стр. 117
		Воробышки и кот	№1 стр. 105
		Зайцы и волк	№1 стр. 116
		Лягушки	№1 стр. 107
		Огуречик, огуречик	№1 стр. 110
		Перепрыгнем ручеек	№1 стр. 117
		Поймай комара	№1 стр. 106
		Сидит, сидит зайка...	№1 стр. 124
		Через ручеек	№1 стр. 107
Ползание, лазание		Котята и щенята	№1 стр. 121
		Кролики	№1 стр. 120
		Лиса в курятнике	№1 стр. 120
		Мыши в кладовой	№1 стр. 113
		Наседка и цыплята	№1 стр. 103
Метание		Накинь кольцо	№1 стр. 118
		Охотник и зайцы	№1 стр. 118
Малой подвижности, внимание		Где купался Иванушка	№1 стр. 124
		Где постучали	№1 стр. 126
		Теремок	№1 стр. 125
		Найди, где спрятано	№1 стр. 123
Ориентировка в пространстве		Найди себе пару	№1 стр. 111
		Скворечники	№1 стр. 105
		Цветные автомобили	№1 стр. 112

Литература:

№1 «Игры с правилами в детском саду». Составитель: Сорокина А.И.

Классификация подвижных игр для детей старшего дошкольного возраста (старшая, подготовительная группы)

ОВД		Название	Возраст	Литература
Ходьба, бег		Море волнуется	5-7	№1 стр. 150
		Пустое место	6-7	№1 стр. 154
		Скок, поскок...	5-7	№1 стр. 178
		Быстрее по местам	5-6	№1 стр. 145
		Горелки	6-7	№1 стр. 154
		Гуси-лебеди	5-7	№1 стр. 178
		День и ночь	6-7	№1 стр. 158
		Два мороза	5-7	№1 стр. 156
		Ещё вейся, плетень...	6-7	№1 стр. 179
		Ключи	6-7	№1 стр. 154
		Космонавты	5-7	№1 стр. 149
		Краски	5-7	№1 стр. 180
		Мы весёлые ребята	5-6	№1 стр. 130
		Пустое место	6-7	№1 стр. 154
		Стоп	6-7	№1 стр. 175
		Хитрая лиса	6-7	№1 стр. 151
		Эстафета по кругу	6-7	№1 стр. 158

		Эстафета с обручами	6-7	№1 стр. 157
Прыжки		Волк во рву	6-7	№1 стр. 161
		Классы	6-7	№1 стр. 162
		Кто скорей?	5-6	№1 стр. 135
		Кто скорей снимет ленту?	6-7	№1 стр. 160
		Не попадись	5-7	№1 стр. 136
		Пастух и стадо	5-6	№1 стр. 136
		Прыжки через веревку	6-7	№1 стр. 135
		Удочка	6-7	№1 стр. 161
Ползание, лазание		Белки в лесу	5-7	№1 стр. 141
		Ловля обезьян	6-7	№1 стр. 164
		Медведи и пчелы	5-6	№1 стр. 140
		Перелет птиц	5-6	№1 стр. 165
		Пожарные	5-7	№1 стр. 142
Метание		Бабки	6-7	№1 стр. 169
		Брось и поймай	6-7	№1 стр. 171
		Городки	6-7	№1 стр. 166
		Забрось мяч в кольцо	6-7	№ 1 стр. 168
		Кегли	5-7	№1 стр. 138
		Ловишка с мячом	6-7	№1 стр. 176
		Мяч водящему	6-7	№1 стр. 166
		Мяч через веревку	5-7	№1 стр. 119
ОВД		Название	Возраст	Литература
Метание		Мяч-чижик	6-7	№1 стр. 173
		Накинь кольцо	4-7	№1 стр. 118
		Охотник и зайцы	4-7	№1 стр. 118
		Передай мяч	5-7	№1 стр. 171
		Серсо	6-7	№1 стр. 170
		Снежные круги	5-6	№1 стр. 138
		Чей дальше?	6-7	№1 стр. 174
		Шар в ворота	6-7	№1 стр. 173
		Школа мяча	5-7	№1 стр. 138
Координация движений		Эстафета с мячами	6-7	№1 стр. 176
		Чей дальше?	6-7	№1 стр. 174
		Успей пробежать	5-6	№1 стр. 131
		У кого мяч?	5-6	№1 стр. 149
Ритмичность движений		Иван, Иван...	5-6	№1 стр.148
		Скок, поскок...	5-7	№1 стр.178
		Тетери	5-7	№1 стр. 146
Ориентировка в пространстве		Бездомный заяц	6-7	№1 стр.152
		Ключи	6-7	№1 стр. 154
		Космонавты	5-7	№1 стр. 149

Литература:

№1 «Игры с правилами в детском саду». Составитель: Сорокина А.И.