

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Управление образования Верх-Исетского района Департамента образования Администрации города  
Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад комбинированного вида № 27

620034, г. Екатеринбург ул. Опалихинская 29 а. тел. /факс: (343) 245-45-41  
Email: [mbdou27-ekb@vandex.ru](mailto:mbdou27-ekb@vandex.ru), сайт: [27.tvoyasadik.ru](http://27.tvoyasadik.ru)

ПРИНЯТО: Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «26» августа 2020 года

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МБДОУ – детский сад  
комбинированного вида № 27  
Приказ № 80 от «03» сентября 2020 г  
И.Ю. Подкина



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Совместной деятельности инструктора по**  
**физической культуре с детьми**  
**2 – 7 лет**  
**Срок реализации 1 год**

Составитель/Разработчик программы  
Павлова Анна Анатольевна  
Инструктор по физической культуре 1КК

г. Екатеринбург  
2020

Содержание	3
I. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи	6
1.3. Образовательная область «Физическое развитие»	7
1.4. Планируемые результаты	8
1.5. Организации образовательного процесса по разделу «Физическая культура», образовательной области «Физическое развитие»	11
II. Основное содержание	11
2.1. Содержание образовательной области «Физическая культура» Раздел «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	11
2.2. Перспективный план по реализации образовательной области «Физическое развитие» Раздел «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	
Вторая младшая группа	
Перспективный план по реализации образовательной области «Физическое развитие» Раздел «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	30
Средняя группа	
2.3. Перспективный план по реализации образовательной области «Физическое развитие» Раздел «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	51
Старшая группа	
2.4. Перспективный план по реализации образовательной области «Физическое развитие» Раздел «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	71
Подготовительная к школе группа	
III. Материально-техническое обеспечение	97
IV. Выводы по реализации программы	98



## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по развитию детей разработана в соответствии с основной образовательной программой МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 27, разработанной на основе Основной образовательной программы дошкольного образования, в соответствии ФГОС дошкольного образования.

Рабочая программа по развитию детей обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям - физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно – эстетическому.

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

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

Основными документами, регламентирующими ценностно-целевые и методологические основы Программы, являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273–ФЗ Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. № 1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования.

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России №1155 от 17.10.2013 года);

- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26 (зарегистрировано министерство юстиции РФ 29.05.2013 г., регистрационный № 28564)

- Устав учреждения

- Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения

Программа призвана обеспечить гуманизацию и индивидуализацию образовательного процесса на основе:



- учета потребностей воспитанников детского сада, их родителей;
- отбора содержания и его реализации в соответствии с возможностями и потребностями детей;
- использования и совершенствования методик образовательного процесса и образовательных технологий;
- сотрудничества ДООУ и семьи.

Содержание Программы разработано с использованием методического комплекса

- примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой (Соответствует ФГОС ДО, 2014 г.)

## 1.2: Цель и задачи

**Цель реализуется через решение следующих задач:**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка.
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Для достижения целей Программы первостепенное значение имеют:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;



- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;
- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- уважительное отношение к результатам детского творчества;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

Общеобразовательная программа детского сада направлена на создание условий развития ребенка, открывающих возможности для позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками, и соответствующими возрасту видам деятельности. Создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

#### **Научные принципы построения Программы:**

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости;
- принцип полноты, необходимости и достаточности, что позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»;
- принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса;
- принцип учета специфики дошкольного образования, предусматривающего решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов;
- принцип возрастной адекватности форм работы с детьми и приоритетности ведущего вида деятельности – игры;
- принцип культуросообразности и регионализма, обеспечивающий становление различных сфер самосознания ребенка на основе культуры своего народа, ближайшего социального окружения, на познании историко-географических, этнических особенностей социальной, правовой



действительности уральского региона, с учетом национальных ценностей и традиций в образовании.

- принцип процесса определен комплексно-тематический принцип с ведущей игровой деятельностью, а решение программных задач осуществляется в разных формах совместной деятельности взрослых и детей, а также в самостоятельной деятельности воспитанников.

### 1.3 Образовательная область «Физическое развитие»

Физическая культура выступает как часть общечеловеческой культуры, охватывающей те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы. Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно - важных систем и функций организма. В процессе занятий физической культурой у ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются такие физические качества, как координация и гибкость; способствующие правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, вырабатываются гигиенические навыки, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Данная рабочая программа разработана с учетом основных **принципов**, требований к организации и содержанию физического развития детей на основе примерной программы «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой и соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и при этом имеет возможность реализации в массовой практике дошкольного образования);

- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному



«минимуму»);

- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;

- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;

- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

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

- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Содержание раздела «**Физическая культура**» направлено на достижение **целей** формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических **задач**:

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

#### **1.4. Планируемые результаты**

- - снижения уровня заболеваемости,
- - повышение уровня физической подготовленности,
- - сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни,
- - развитие крупной и мелкой моторики,
- - ребёнок подвижен, вынослив,



- - ребёнок владеет основными движениями,
- - ребёнок может контролировать свои движения и управлять ими.

## **1.5. Организации образовательного процесса по разделу «Физическая культура», образовательной области**

### **«Физическое развитие»**

**Формы организации** занятий являются гибкими и разнообразными (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные, в спортзале, в группе, на воздухе, на спортивной площадке).

Физкультурные занятия проводятся в сюжетной, игровой форме и включают в себя такие элементы:

- оздоровительная аэробика, массаж и самомассаж,
- дыхательные упражнения, игровой стрейчинг,
- упражнения на коррекцию осанки и стопы,
- весёлый тренинг и элементы психогимнастики.

Для проведения занятий физической культурой на участке детского сада оборудована физкультурная площадка с зонами для подвижных и спортивных игр.

В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- малышам они должны доставлять удовольствие, научат их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием,
- в дошкольном возрасте сформировать потребность в движении, развить двигательные способности и самостоятельность, развить физические качества (скорость, выносливость, силу).

Занятия проводятся 3 раза в неделю, включая 1 занятие на воздухе. Продолжительность изкультурного занятия:

- Вторая младшая группа – 15 минут
- Средняя группа – 20 минут
- Старшая группа – 25 минут
- Подготовительная к школе группа – 30 минут

**Физкультурные досуги** (проводятся 1-2 раза в месяц);

**Спортивные праздники** (проводятся 2-3 раза в год);

**Физическая нагрузка** адекватна возрасту, полу ребёнка, биологическому портрету и группе здоровья, предусмотрено сочетание двигательной активности, с закаливающими процедурами, включение в комплекс физического воспитания классических оздоровительных техник в игровой форме (релаксации, дыхательной и пальчиковой гимнастики, оздоровительной аэробики, игрового массажа, гимнастики для глаз), проведение циклических движений для повышения выносливости (медленный бег, продолжительная ходьба).



Совместная образовательная деятельность педагогов и детей	образовательная деятельность	самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность
<p>непосредственно образовательная деятельность</p> <p>Физкультурные Занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- классические (обычные)</li> <li>- игровые (народные игры)</li> <li>- игровые</li> <li>- сюжетные</li> </ul> <p>тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольно-диагностические</li> <li>- учебно-тренирующего характера</li> <li>- сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек</li> </ul> <p>играми - эстафетами, игровые с играми-аттракционами</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тренировки</li> <li>- прогулки-</li> <li>- на спортивных комплексах</li> <li>- на тренажёрах</li> </ul> <p>на танцевальном материале из серии «Забочусь о своём здоровье»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-на воздухе тематические.</li> </ul>	<p>образовательная деятельность в режимных моментах</p> <p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- классическая</li> <li>- игровая</li> <li>- полоса препятствий</li> </ul> <p>музыкальноритмическая</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-аэробика</li> <li>-имитационные движения.</li> </ul> <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Проблемные ситуации.</p> <p>Имитационные движения.</p> <p>Спортивные праздники и развлечения.</p> <p>Гимнастика после дневного сна;</p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- корригирующие</li> <li>- классические</li> <li>- коррекционные.</li> <li>- двигательно-игровой час,</li> </ul>	<p>Спортивные уголки в группах с набором оборудования для двигательной деятельности детей в режиме дня</p> <p>Атрибуты для подвижных игр</p> <p>Оборудование для спортивных игр</p>	<p>Беседы, совместные игры</p> <p>походы занятия в спортивных секциях</p> <p>подвижные игры игровые упражнения имитационные движения</p>

<p>Общеразвивающие упражнения:  - с предметами,  - без предметов  - имитационные  Игры с элементами спорта.  Спортивные упражнения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- народные игры</li> <li>- спортивные упражнения</li> <li>- спортивные игры (городки, элементы баскетбола, бадминтон, элементы хоккея, элементы футбола, элементы настольного тенниса)</li> <li>- беседы о спорте, - продуктивная деятельность (рисование, лепка, спортивных достижениях аппликация и др.) на спортивные темы</li> </ul>		
---	---	--	--



## II. Основное содержание

### 2.1. Содержание образовательной области «Физическая развитие»

#### Раздел «ФИЗИЧЕСКАЯ УЛЬТУРА»

#### Перспективный план по реализации образовательной области «Физическое развитие»

#### Раздел «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

#### Вторая младшая группа

В данном возрастном периоде решаются следующие задачи:

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

**Подвижные игры.** Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

## СЕНТЯБРЬ

НЕДЕЛИ	МОТИВАЦИЯ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
1	«Пойдём в гости к зайчику»	Построение стайкой	Ходьба стайкой по направлению к игрушке, ходьба стайкой за инструктором	Бег стайкой по направлению к игрушке		Ходьба по извилистой дорожке (шир. 20 см, дл. 4 м) О	Прыжки на всей ступне с поднятием на носки (пружинка) П	Прокатывание мяча двумя руками от черты З		«По ровненькой дорожке»
2	«В гостях у лисички»	Построение стайкой в пары	Ходьба парами стайкой, ходьба обычной стайкой за инструктором	Бег парами в стайке	Спогремушками	Ходьба по извилистой дорожке (шир. 20 см, дл. 4 м) П	Прыжки на всей ступне с поднятием на носки (пружинка) З		Ползание на средних четвереньках по прямой (расст. 4 м) О	«Догонялки с лисичкой»
3	«Птички летают»	Построение врассыпную	Ходьба врассыпную, стайкой	Бег врассыпную	«Птички»	Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой (шир. 15 см, дл. 4 м) З		Катание мяча в парах двумя руками О	Ползание на средних четвереньках по прямой (расст. 4 м) П	«Птички, летите ко мне»



4	«Куручка Ряба»	Построение врассыпную	Ходьба врассыпную, стайкой	Чередование бега врассыпную с бегом в обусловленно е место по сигналу	«Цыплятки»	Ходьба со взмахами кистями	Прыжки на двух ногах на месте .	Катание мяча в парах двумя руками	Ползание на средних четвереньках по извилистой дорожке	«Найди, где спрятано яичко»
							О	П	З	

## ОКТАБРЬ

Н Е Д Е Л И	МОТИВАЦИЯ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
1	«В гостях у кукол»	Построение в колонну	Ходьба в колонне по одному по зрительной ориентации	Бег в колонне по одному по зрительной ориентации		Ходьба с перешагиванием через предметы – через рейки лестницы (выс. 10 – 15 см) О	Прыжки на двух ногах на месте  П	Катание мяча в парах двумя руками (расст. 1,5-2 м)  З		«Бегите ко мне!»
2	«К мишке»	Построение в колонну	Ходьба в колонне по 1 по зрительной ориентации		С платочками	Ходьба с перешагиванием через предметы – через рейки лестницы (выс. 10 – 15 см) П	Прыжки на двух ногах на месте  З		Ползание на средних четвереньках за катящимся мячом  О	«Догоните мишку»



3	«Пойдём в гости к зверятам»	Построение в колонну	Ходьба в колонне по 1	Бег в колонне по 1	С платочками	Ходьба с перешагиванием через предметы – через рейки лестницы (выс. 10 – 15 см)		Прокатывание мяча между кубиками (шир. 60 см) О	Ползание на средних четвереньках за катящимся мячом П	«Такси»
4	«Репка»	Построение свободное, в рассыпную	Ходьба стайкой, в колонне по 1	Бег в колонне по 1	«Тянем репку»		Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед О	Прокатывание мяча под дугу (шир. 50 см) с расст. 1 м П	Ползание на средних четвереньках под дугой за катящимся мячом З	«Весёлая пляска»

## Н О Я Б Р Ъ

Н Е Д Е Л И	МОТИВАЦИЯ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИК А)	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖН ЫЕ ИГРЫ
1	«Путешествие в лес на поезде»	Построение в колонну	Ходьба в колонне, в колонне по 1	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	С шишками «Белочки играют»	Ходьба по наклонной доске и спуск с неё О	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (до 2 м) П	Прокатывание мяча между дугами или под дуги (шир. 50 см) З		«Лесные жучки»
2	«Путешествие в лес на автобусе»	Построение в колонну парами, перестроение в круг	Ходьба в колонне парами	Бег в колонне парами	С шишками «Белочки играют»	Ходьба по наклонной доске и спуск с неё, руки на поясе П	Прыжки на двух ногах на месте в парах З		Ползание по доске положенной на пол, на средних четвереньках О	«Цветные автомобили»



3	«Курочка с цыплятками»	Построение в колонну парами, перестроение в круг	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием коленей	Бег в колонне парами, чередуя с бегом в рассыпную	«Пушистые цыплята»	Ходьба по наклонной доске и спуск с неё, руки на поясе 3		Прокатывание мяча под дугу  О	Ползание на средних четвереньках по скамейке  П	«Наседка и цыплята»
4	«Упрямые козы»	Свободное построение, перестроение в рассыпную	Ходьба с высоким подниманием коленей		«Козочки»	Ходьба из обруча в обруч	Прыжки вверх с места  О	Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю  П	Ползание на средних четвереньках по скамейке  3	«Самолёты»

## ДЕКАБРЬ

Н Е Д Е Л И	МОТИВАЦИЯ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖН ЫЕ ИГРЫ
1	«Цветные автомобили»	Построение в колонну, перестроение в круг	Ходьба в колонне «змейкой» между кеглями, ходьба в колонне по 1	Бег в колонне «змейкой»	«Ремонт и чистка автомобиля»	Ходьба по гимнастичес кой скамейке  О	Прыжки вверх с места с целью достать предмет П	Прокатывани е мяча под дугу с целью сбить кеглю  З		«Воробуш ки и автомобил ь»
2	«Варежка»	Построение в колонну, перестроение в круг	Ходьба в колонне «змейкой» между кеглями, в колонне по 1	Бег в колонне «змейкой»	«Ремонт и чистка автомобиля»	Ходьба по гимнастичес кой скамейке  П	Прыжки вверх с места с целью достать предмет З		Подлезание под дугу, не касаясь руками пола  О	«Снежинк и и ветер»



3	«Цирк»	Построение в шеренгу с перестроением в колонну, перестроение в круг	Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления движения, в колонне по 1	Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления движения	«Весёлые обезьянки играют с мячами»	Ходьба по гимнастической скамейке, держать мяч над головой	3	Броски мяча о пол двумя руками и ловля его	О	Подлезание под дугу, держа в руках мяч	П	«Лошадки»
4	«Горшок каши»	Построение свободное, перестроение в круг	Ходьба по извилистой дорожке	Бег враспынуто	«Алёнкины гости»	Спрыгивание со скамейки, выс. 15 см, мягко пружиня ноги при приземлении	О	Броски мяча о пол двумя руками и ловля его	П	Подлезание под несколько подряд расположенных дуг, не касаясь руками пола	3	«Воробушки и кот»

## ЯНВАРЬ

Н Е Д Е Л И	МОТИВАЦИЯ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИ Я И ПЕРЕСТРОЕН ИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖН ЫЕ ИГРЫ
1	«На помощь колобку»	Построение в шеренгу	Ходьба в колонне «змейкой»	Бег в колонне друг за другом с ускорение м и замедление м	«Кого встретил колобок»	Ходьба по гимнастическ о й скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой  О	Прыжки на 2- х ногах на месте и с продвижен ие м вперед, Спрыгиван ие с высоты 15- 20 см.  П	Броски мяча двумя руками о пол и ловля его(2- 3раза подряд)  3	Ползание на доске с опорой на колени и ладони  3	«Найди, где спрятано»
2	«Котята»	Построение в шеренгу	Ходьба в колонне с выполнением задания (с остановкой, приседанием, поворотом)	Бег обычный	«Поиграем с разноцветны ми мячами»	Ходьба по гимнастическ о й скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой П	Спрыгиван ие со скамейки в нарисован ны й круг (выс. 20 см)  3		Проползание между ножками стула произвольны м способом  О	«Котята и щенята»



3	«Мой весёлый звонкий мяч»	Построение в шеренгу, перестроение в круг	Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Бег в колонне по 1 с остановкой по сигналу – присесть, в медленном темпе	«Поиграем с разноцветными мячами»	Ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой		Ловля мяча, брошенного инструктором, и бросок обратно	Проползание между ножками стула произвольным способом	«Мой весёлый звонкий мяч»
						3		О	П	
4	«Как лисичка бычка обидела»	Построение свободное, перестроение в круг	Ходьба обычная, по прямой дорожке (ширина 15-20см, длина 2-2,5 м)	Бег обычный, с остановкой по сигналу	Без предметов		Прыжки в длину с места через линию	Ловля мяча, брошенного инструктором, и бросок обратно (расст. 70-100 см)	Пролезть в обруч, расположенный вертикально к полу, прямо, не касаясь руками пола	«Поезд»
							О	З	З	

## ФЕВРАЛЬ

Н Е Д Е Л И	МОТИВАЦИЯ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖН ЫЕ ИГРЫ
1	«Мыши и кот Васька»	Построение в колонну, перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, перестроение в круг	Ходьба парами в колонне, парами «змейкой», огИБая предметы	Бег в парах со сменой направлен ия (в другую сторону)	«Мыши играют в своих норках»	Ходьба по гимнастическо й скамейке с перешагивание м через предметы О	Прыжки в длину с места через две линии (расст. 15- 20 см)  П	Ловля мяча, брошенно го инструкт ором и бросок обратно (расст. 1,5 м) 3		«Кот и мышь»
2	«В гости к собачке»	Построение в колонну, перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, перестроение в круг	Ходьба парами в колонне, парами «змейкой», огИБая предметы	Бег в парах со сменой направлен ия (в другую сторону)	«Собачки играют»	Ходьба по гимнастическ ой скамейке с перешагивани ем через предметы  П	Прыжки в длину с места через две линии (расст. 15- 20 см)  3		Переползан ие через- бревно боком, выс. 40 см  О	«Лохматы й пёс»



3	«Поиграем со снежками»	Построение в колонну, перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, перестроение в круг	Ходьба: - обычная; - на носках; - высоко поднимая колени и перешагивая через кубики	Бег в колонне по 1 со сменой направления (в другую сторону)	«Поиграем со снежками» (с мячами среднего диаметра)	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы  3		Броски мяча вперед двумя руками снизу вдаль в горизонтальную цель  О	Перелезание через бревно боком, выс. 40 см  П	«Берегись, заморожу»
4	«Волк и семеро козлят»	Построение свободное, перестроение в круг	Ходьба: - по прямой дорожке с перешагиванием через модули	Бег: - враспынуто;	«Волк – кусака»		Прыжки вверх с места, доставая предмет  О	Броски мяча вдаль двумя руками из-за головы в горизонтальную цель  П	Перелезание через бревно боком, выс. 40 см  3	«Весёлая дудочка»

## МАРТ

НЕДЕЛИ	МОТИВАЦИЯ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
1	«В гостях у Мишки-Топтыжки»	Построение в колонну, перестроение в 2 звена	Ходьба: - обычная; - широким и мелким шагом; - со сменой направления движения	Бег по извилистой дорожке, враспыну	«Уроки Мишки-Топтыжки»	Ходьба по лестнице положенной на пол  О	Прыжки вверх с места, доставая предмет  П	Броски мяча вдаль двумя руками от груди горизонтальную цель  З		«У медведя во бору»
2	«Нас ждут в Лимпопо»	Построение в круг, перестроение в круг	Ходьба по кругу, взявшись за руки	Бег по кругу, взявшись за руки	«В лодке»	Ходьба по лестнице положенной на пол  П	Прыжки вверх с места, доставая предмет  З		Лазание по лесенке стремянке (выс. 1,5 см)  О	«Обезьянки»



3	«У солнышка в гостях»	Построение в колонну	Ходьба: - обычная; - перешагивая через рейки, кубики	Бег по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением		Ходьба по кирпичикам, лестнице положенной на пол		Броски мяча из-за головы через верёвку, натянутую на уровне груди ребёнка	Лазание по лесенке стремянке	«Солнышко и дождю»
						3		О	П	
4	«Заюшкина избушка»	Построение свободное, перестроение в круг	Ходьба с перешагиванием из обруча в обруч (5-6 шт.)	Бег	«Заяц и собаки»		Прыжки через предметы (выс. 5 см)	Броски мяча из-за головы через верёвку, натянутую на уровне груди ребёнка	Лазание по лесенке стремянке	«Зайка серенький сидит»
							О	П	3	

## АПРЕЛЬ

НЕДЕЛИ	МОТИВАЦИЯ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
1	«Скоро лето»	Построение в колонну, перестроение в 3 звена	Ходьба с дополнительным заданием: по сигналу – остановка; поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением темпа	«На лугу»	Влезание на скамейку, держа руки в стороны	Прыжки через предметы (выс. 5 см)  П	Броски мешочка с песком в обруч, положенный на пол с расст. 1 м правой рукой О		«Огуречик, огуречик»
2	«Вспомним лето»				«На лугу»		Прыжки через предметы (выс. 5 см)  З	Броски мешочка с песком в обруч, положенный на пол с расст. 1 м левой рукой П	Лазание по гимнастической лестнице (на несколько ступенек) произвольным способом  О	«Птицы и лиса»



3	«На солнечной полянке»	Построение в колонну	Ходьба: - с высоким подниманием коленей; - со сменой направления движения по звуковому сигналу	Бег: со сменой темпа по звуковому сигналу	«На солнечной полянке»	Влезание на бум, поворот вокруг себя переступанием		Броски мяча двумя руками в корзину снизу с расст. 1 м	Лазание по гимнастической лестнице (на несколько ступенек) произвольным способом	«Поймай бабочку»
4	«Теремок»	Построение свободное, перестроение в круг	Ходьба друг за другом приставляя пятку одной ноги к носку другой.	Бег	«Теремок»	Ходьба по шнуру «зигзагом»		Броски мяча вверх и ловля его двумя руками	Лазание по лестнице	«Жуки»

## МАЙ

Н Е Д Е Л И	МОТИВАЦИЯ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖН ЫЕ ИГРЫ
1	«Волшебная палочка-скакалочка»	Построение в колонну	Ходьба по профилактической дорожке (ребристой)	Бег обычный с одного края площадки на другой	С гимнастической палкой	Ходьба по наклонной доске высота 30-35 см	Прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см	Броски мяча двумя руками вверх и ловля его		«Убеги – догони»
						О	О	3		
2	«Колобок»	Построение свободное, перестроение в круг	Ходьба друг за другом	Бег на скорость	«Колобок»	Ходьба по наклонной доске высота 30-35 см	Прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см		Лазание по лестнице вверх и вниз	«Брось мяч вперёд»
						П	3		О	



3	«На рыбалку»	Построение в шеренгу, повороты направо, налево переступанием	Ходьба приставным шагом вперёд и назад	Бег обычный, враспыну ю	«Рыбаки»	Ходьба по наклонной доске высота 30-35 см		Метание мешочка с песком на дальность правой и левой руко на расст. 2, – 5 м	Лазание по лестнице вверх и вниз	«Рыбаки и рыбки»
						3		О	П	
4	«На рыбалку»	Построение в шеренгу, повороты направо, налево переступанием	Ходьба приставным шагом вперёд и назад, руки на поясе	Бег в быстром темпе	«Поймай рыбку»		Прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см	Метание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой на расст. 2,5 – 5 м	Лазание по лестнице вверх и вниз	«Прокати обруч»
							П	П	3	

## 2.2. Перспективный план по реализации образовательной области «Физическое развитие»

### Раздел «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

#### Средняя группа

В средней группе детского сада решаются следующие задачи:

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься нагору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**Подвижные игры.** Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.



## СЕНТЯБРЬ

НЕДЕЛИ	МОТИВАЦИЯ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНЕНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
1	«Прогулка в осенний лес».	Построение в колонну	Ходьба: - на носках, руки вверх; - на пятках, руки вперед; - на наружном своде стопы; - в колонне, со	Бег на месте с переходом в движение и наоборот.	«В парке с осенними листочками».	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки. О	Прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом вокруг себя. П	Прокатывание мяча друг другу в паре между предметами		«Перелёт птиц»
2	«Экскурсия в лес на поезде».	Построение в колонну по 1 по росту, держась за шнур	Ходьба, держась за шнур: - на носках; - на пятках; - на наружном своде стопы;	Бег с изменением темпа движения: - с ускорением; - с замедлением;	«В парке с осенними листочками».	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через 6-7 мячей. П	Прыжки на 2-х ногах на месте со сменой положения ног. 3		Ползание на четвереньках по прямой: - на средних; - на низких. О	«Птицы и лиса»
3	«На день рождения куклы Алины»	Построение в круг, равнение по шнуру	Ходьба по кругу взявшись за руки с ускорением и замедлением, в колонне по 1.	Бег, взявшись за одну руку (цепочкой) со сменой направления	«Проверка вагончиков»	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (шир. 15 – 20 см, выс. 30 см) 3		Прокатывание обручей в парах. О	Ползание на четвереньках по прямой (по периметру зала), прокатывая перед собой мяч. П	«Подарки»



4	«На именины к Винни Пуху»	Построение в шеренгу, равнение по линии	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами, в колонне по 1.	Бег со сменой направления по звуковому сигналу (свистку).	«Проверка вагончиков»		Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед через 5-6 шнуров (расст. между шнурами 40-50 см друг от друга). О	Прокаты вани с обручей в парах между кубиками (расст. 40-50 см).  П	Ползание на четвереньках «змейкой», прокатывая перед собой мяч головой.  3	«Кто ушёл?»
---	---------------------------	---	---	---	-----------------------	--	--	---	--	-------------

**ОКТАБРЬ**

НЕДЕЛИ	МОТИВАЦИЯ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
1	«Карусель»	Построение в колонну	Ходьба в колонне со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному ориентиру – по линии)	Чередование бега в колонне по кругу с бегом в рассыпную.	С мелкими игрушками	Ходить по шнуру по прямой и по кругу, руки за спиной.  О	Прыжки на одной ноге (поочередно то на правой, то на левой) и с поворотом вокруг себя на двух ногах. П	Прокатывание обручей в парах между кубиками (расст. 40-50 см).  З		«Карусель»
2	«Карусель»	Построение в шеренгу; перестроение в колонну.	Ходьба в колонне со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному ориентиру – по линии); ходьба в рассыпную	Бег, по команде с поворотом кругом; чередовать с бегом в рассыпную		Ходьба по шнуру «змейкой», руки в стороны.  П	Прыжки на одной ноге (поочередно то на правой, то на левой) и ноги врозь – вместе с продвижением вперёд З		Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками  О	«Огуречик, огуречик»

3	«Цирк»	Построение в шеренгу; перестроение в колонну, перестроение в колонну по 2 с места.	Ходьба приставным шагом вперед и назад, руки на поясе; ходьба по кругу	Чередование обычного бега с бегом, высоко поднимая колени.	«Весёлые Петрушки»	Ходьба по шнуру «змейкой», руки в стороны.  3		Прокатывание мяча друг другу двумя руками; одной рукой (расст. 2,5 м) О	Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками  П	«Поймай бабочку»
4	«Цирк»	Построение в шеренгу; перестроение в колонну, перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 с места за направляющим по ориентиру (кегли).	Ходьба приставным шагом вперед и назад по кругу, руки на поясе.	Бег мелким и широким шагом.	«Весёлые Петрушки»		Прямой галоп  О	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений двумя руками; одной рукой (расст. 3 м) П	Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками.  3	«Найди, где спрятана игрушка»



НОЯБРЬ

Н Е Д Е Л И	МОТИВАЦИЯ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИ Е	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖН ЫЕ ИГРЫ
1	«Путешествие на волшебный остров»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну	Ходьба: - обычная; - пригнувшись («крадучись»)	Бег враспынную с остановкой на сигнал	«Проверка и ремонт самолёта»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе  О	Прямой галоп, руки за спину  П	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений одной рукой между предметами 3		«Кролик и»
2	«Путешествие на волшебный остров»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну; перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 за направляющим по ориентиру - кегли	Ходьба с выполнением заданий по словесной команде: присесть; лечь на живот; пригнувшись	Бег по кругу с изменением темпа по звуковому сигналу; бег пригнувшись – «крадучись»	«Проверка и ремонт самолёта»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки к плечам  П	Прямой галоп по кругу и «змейкой», руки на поясе  3		Подлезание под дуги (2-3 шт.) правым боком  О	«У медведя во бору»

3	«В гости к Айболиту на автомобиле»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну; перестроение из колонны по 1 в колонну по 3	Ходьба со сменой ведущего	Бег со сменой ведущего	«Поиграем с любимыми зверятами Айболита»	Ходьба по доске, перешагивая через предметы, руки на поясе 3		Броски мяча вверх; вниз о пол и ловля его двумя руками О	Подлезание под дуги (2-3 шт.) правым и левым боком П	«Цветные автомобили»
4	«В гостях у Айболита»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну; перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 по ориентирам	Ходьба в колонне по 1 со сменой ведущего в чередовании с ходьбой в рассыпную	Бег в колонне по 1 со сменой ведущего в чередовании с бегом в рассыпную	«Поиграем с любимыми зверятами Айболита»		Прыжки вверх из глубокого приседа О	Броски мяча вверх; вниз о пол и ловля его двумя руками П	Подлезание под дуги (2-3 шт.) правым и левым боком 3	«Цветные автомобили»

ДЕКАБРЬ

НЕДЕЛИ	МОТИВАЦИЯ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
1	«Магазин игрушек»	Построение в шеренгу; перестроение в колонну; перестроение в колонну по 1; в колонну по 3 по ориентирам в движении	Ходьба с дополнительными заданиями для рук: рывки руками; вращения кистями	Бег в колонне по 1 со сменой ведущего в чередовании с бегом враспыленную	«Куколочки танцуют»	Ходьба по доске, лежащей на полу, сходясь вдвоём при встрече и расходясь на доске, не столкнув товарища	Прыжки вверх из глубокого приседа в движении	Броски мяча вверх; вниз о пол и ловля его двумя руками		«Магазин игрушек»
						0	П	3		



2	«Магазин игрушек»	Построение парами	Ходьба парами в колонне чередуется с ходьбой в рассыпную	Бег в парах в колонне чередуется с бегом в рассыпную	«Куколочки танцуют»	Ходьба по доске, лежащей на полу, сходясь вдвоём при встрече и расходясь на доске, не столкнув товарища П	Прыжки вверх из глубокого приседа со сменой высоты прыжка и темпа движения З	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок, на средних четвереньках О	«Птички и кошка»
3	«Пожарные на учениях»	Построение в колонну по 1; перестроение в колонну по 3 по ориентирам в движении	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте на 2-х ногах и с продвижением вперёд		«Пожарные на учениях» с гантелями	Ходьба по доске, лежащей на полу, сходясь вдвоём при встрече и расходясь на доске, не столкнув товарища З	Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой О	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок, на низких четвереньках П	«Пожарные на учениях»

4	«Пожарные на учениях»	Построение в колонну по 1; перестроение в колонну по 4 по ориентирам в движении	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте на 2-х ногах и с продвижением вперед		«Пожарные на учениях» с гантелями		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через 6-8 линий кирпичиков (выс. 5 см)	Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой	Пролезание между ножками стула на низких четвереньках	«Пожарные на учениях»
								П	3	

ЯНВАРЬ

Н Е Д Е Л И	МОТИВАЦИЯ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИ Я И ПЕРЕСТРОЕН ИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕС ИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАН ИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖ НЫ Е ИГРЫ
1	«Зимние забавы» - занятие-игра	Построение в колонну по 1; перестроение в колонну по 2; перестроение из 2-х колонн в две шеренги		Бег навстречу друг другу, не наталкиваясь			Прыжки на двух ногах, присаживаясь	Прокатывание мяча, сбивая кегли	Лазание по гимнастической стенке	«Снежинки - пушиночки»
2	«Зимние забавы» - занятие-игра	Построение в шеренгу, размыкание на вытянутые руки в стороны; перестроение в колонну, размыкание на вытянутые руки вперёд					Прыжки в высоту	Подбрасывание мяча и ловля его	Лазание по гимнастической стенке	«Перелёт птиц»



3	«Путешествие в зоопарк»		<p>Ходьба с преодолением препятствий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перешагивание через модули;</li> <li>- ходьба «с кочки на кочку»</li> <li>- по кирпичикам</li> </ul>	<p>Бег с преодолением препятствий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- через модули;</li> <li>- «змейкой», огибая кегли</li> </ul>	«Весёлые жители зоопарка» (ритмическая гимнастика)	<p>Ходьба по наклонной доске и спуск с неё с поворотом вокруг себя на середине спуска</p> <p>3</p>		<p>Метание мешочков с песком в горизонтальную цель (обруч) правой и левой рукой с расст. 2,5 м – снизу</p> <p>О</p>	<p>Перелезание через «бревно» боком</p> <p>П</p>	«Загадай, отгадай и повтори»
4	«Путешествие в зоопарк»		<p>Ходьба с преодолением препятствий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перешагивание через модули;</li> <li>- ходьба «с кочки на кочку»</li> <li>- по кирпичикам;</li> <li>- поднимаясь на кубы разной высоты и сходя с них</li> </ul>	<p>Бег с ловлей и увертыванием</p>	«Весёлые жители зоопарка» (ритмическая гимнастика)		<p>Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками флажка, находящегося выше поднятой руки ребёнка на 15 см</p> <p>О</p>	<p>Метание мешочков с песком в горизонтальную цель (обруч) правой и левой рукой с расст. 2,5 м – снизу</p> <p>П</p>	<p>Перелезание через «бревно» боком</p> <p>3</p>	«Пилоты»

ФЕВРАЛЬ

Н Е Д Е Л И	МОТИВА ЦИ Я	СТРОЕВЫ Е УПРАЖНЕН ИЯ И ПЕРЕСТРОЕ НИЯ	ХОДЬБА	БЕ Г	ОРУ (ТЕМАТИ КА)	РАВНОВЕС ИЕ	ПРЫЖК И	МЕТАН ИЕ	ЛАЗАН ИЕ	ПОДВИ ЖН ЬЕ ИГРЫ
1	«В гости к Красной шапочке»	Повороты кругом на месте с переступание м	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами	Бег с ловлей и увёртыван ие м	«Букет для бабушки » с цветами	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (шир. 15- 20 см; выс. 30- 35 см)	Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенн ого выше поднятой руки ребёнка на 20 см П	Метание шишек в горизонтал ьную цель (корзину) правой и левой рукой с расст. 2-2,5 м – снизу		«Мыши в кладово й»

2	«В гости к Красной шапочке»	Повороты кругом на месте прыжком	Чередование ходьбе на месте, высоко поднимая колено, с обычной ходьбой в движении по залу по звуковому сигналу	Чередование бега в колонне с бегом на месте, высоко поднимая колено	«Букет для бабушки» с цветами	Ходьба, бег и прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх и вниз (шир. 15-20 см; выс. 30-35)	Прыжки вверх с места с касанием головой предмета (мяч в сеточке)		Ползание на средних, низких четвереньках по доске, лежащей на полу (шир. 15-20 см)	«Подбрось – поймай»
3	«Мой весёлый звонкий мяч»	Повороты кругом на месте прыжком	Ходьба с мячом: - на носках, руки с мячом вверх; - на пятках, руки с мячом вперёд; - на внешней стороне стопы, мяч за головой	Бег в колонне с остановкой на свисток: спрятать мяч за голову; зажать мяч между ног	С большими мячами	Ходьба по наклонной доске вверх и спуск с неё, поднимая высоко бедро и касаясь его мячом	Прыжки на месте с мячом, зажатым между коленей	Броски мяча двумя руками из-за головы через шнур, натянутый на уровне груди детей с расст. 2 м	«Юла»	



4	«Мой весёлый звонкий мяч»	Повороты кругом на месте прыжком	<p>Ходьба с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках, руки вверх;</li> <li>- на пятках, руки вперёд;</li> <li>- на внешней стороне стопы, мяч за головой</li> </ul>	<p>Бег в колонне с остановкой на свисток: спрятать мяч за голову; зажать мяч между коленями</p>	С большими мячами	<p>Ходьба по скамейке с мячом в прямых руках над головой, на середине – поворот вокруг себя, пройти до конца и спуститься с неё</p> <p>О</p>	<p>Прыжки с продвижением вперёд с мячом, зажатым между коленями (расст. 3 м)</p> <p>3</p>	<p>Броски мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через шнур, натянутый на уровне груди детей с расст. 2 м</p> <p>П</p>		«Найди и промолчи»
---	---------------------------	----------------------------------	--	---	-------------------	--	---	--	--	--------------------

МАРТ

Н Е Д Е Л И	МОТИВАЦ И Я	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИ Я И ПЕРЕСТРОЕН ИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИК А)	РАВНОВЕС ИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖ Н ЫЕ ИГРЫ
1	«Волшебна я палочка- выручалоч ка »	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 в движении	Ходьба с палкой: - руки вверх; - руки вперед; - палка на плечах.	Непрерыв ны й бег «змейкой » с палкой на плечах	С гимнастиче ско й палкой	Ходьба по гимнастиче ско й скамейке с палкой на плечах  О	Прыжки с продвижен ие м вперед на одной ноге расст. 2-3 м  П	Броски мяча двумя руками из- за головы и одной рукой через шнур, натянутый на уровне груди детей с расст. 2 м 3		«Пастух и стадо»
2	«Волшебна я палочка- выручалоч ка »	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 в движении	Ходьба: на носках, на пятках, на наружном своде стопы со сменой положения рук (с гимнастическ ой палкой)	Бег со средней скорость ю (40-60 м) в чередован ии с ходьбой	С гимнастиче ско й палкой	Ходьба по гимнастиче ско му буму с палкой на голове + спрыгивани е с бума выс. 25 см в обруч П	Прыжки с продвижен ие м вперед на одной ноге расст. 2-3 м  З		Лазание по гимнастиче ско й стенке произвольн ым способом  О	«Подбрось — поймай»

3	«Автомобилисты»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении	Ходьба с кольцами (рули) с остановкой на зрительный сигнал (флажки или шарик красного, жёлтого и зелёного цвета); ходьба парами	Бег со средней скоростью (40-60 м) в чередовании с ходьбой пробегать по узкой извилистой дорожке	С кольцами (обручи малого диаметра)	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом обруча вправо – влево		Метание мячей малого диаметра вдаль (расст. 3,5 – 6,5 м) правой и левой рукой	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом выс. 2,5 м	«Скок - прыжок»
						3		О	П	
4	«Автомобилисты»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении	Ходьба с остановкой на звуковой сигнал: встать на одной ножке, присесть	Бег со средней скоростью «змейкой» (80-120 м) в чередовании с ходьбой	С кольцами (обручи малого диаметра)		Прыжок в высоту с места (через резиночку) выс. 10-15 см	Метание мячей малого диаметра вдаль (расст. 3,5 – 6,5 м) правой и левой рукой П	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом выс. 2,5 м	«Такси»
							О		3	



**АПРЕЛЬ**

<b>НЕДЕЛИ</b>	<b>МОТИВАЦИЯ</b>	<b>СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ</b>	<b>ХОДЬБА</b>	<b>БЕГ</b>	<b>ОРУ (ТЕМАТИКА)</b>	<b>РАВНОВЕСИЕ</b>	<b>ПРЫЖКИ</b>	<b>МЕТАННИЕ</b>	<b>ЛАЗАНИЕ</b>	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>
1	«Весёлые туристы»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4	Ходьба в колонне «змейкой»; с поворотом кругом по команде; ходьба по шнуру	Чередование бега в колонне с бегом в рассыпную в медленном темпе	С султанчиками	Ходьба по наклонному бревну с движениями и рук вперёд, за голову О	Прыжок в высоту с места (через резиночку) выс. 10-15 см  П	Метание мешочков с песком вдаль (расст. 3,5 – 6,5 м) правой и левой рукой 3		«Не забегай в круг»
2	«Весёлые туристы»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4	Ходьба в колонне «змейкой»; с остановкой на сигнал свистка: сесть «пугающе» без помощи рук; встать на одной ножке	Бег в медленном темпе с остановкой по сигналу свистка: присесть; лечь на живот	С султанчиками	Ходьба по наклонному бревну, ставя ногу с носка, руки на поясе  П	Прыжки через 3-4 кирпичика поочередно через каждый, руки на поясе (выс. 10-15 см)		Лазание по гимнастической стенке с переходом с одного пролёта на другой приставным шагом О	Эстафета

3	«На помощь трём поросятам»	Построение в колонну, размыкание на вытянутые руки вперёд; перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 в движении	Ходьба мелким и широким шагом	Чередование обычного бега с бегом широким шагом	С гантелями – «Мы сильные»	Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием модулей	3	Метание мешочков с песком в обруч, лежащий на полу, правой и левой рукой (расст. 2-2,5 м) О	Лазание по гимнастической стенке с переходом с одного пролёта на другой приставным шагом влево П	«Нам не страшен серый волк»
4	«В гости к трём поросятам»	Построение в колонну парами; перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении	Чередование ходьбы парами с ходьбой враспыну	Чередование бега в парах, взявшись за руки, с бегом враспыну	С шишками		Прыжки через неподвижную короткую скакалку вперёд и назад	Метание шишек в корзину, стоящую на полу правой и левой рукой (расст. 2-2,5 м) П	Лазание по гимнастической стенке с переходом с одного пролёта на другой приставным шагом вправо П	«Зайка серый умывается»

МАЙ

НЕДЕЛИ	МОТИВАЦИЯ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
1	«На солнечной полянке»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 в движении	Ходьба в рассыпную с переменной направленности и остановкой на зрительный сигнал	Челночный бег	С разноцветной лентой	Ходьба по наклонному бревну со взмахом ленточкой над головой  О	Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд  П	Метание мешочков с песком в корзину, стоящую на полу правой и левой рукой (расст. 2-2,5 м) 3		«Раз, два, три, ищи»
2	«На солнечной полянке»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении	Чередование обычной ходьбы с ходьбой спиной вперёд по команде	Челночный бег	С разноцветной лентой	Ходьба по наклонному бревну с поворотом вокруг себя на середине, затем продолжить ходьбу П	Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд  3		Перелезание через верхнюю планку лесенки-стремянки боком и спуск с неё  О	«Прятки»



МАЙ

НЕДЕЛИ	МОТИВАЦИЯ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
1	«На солнечной полянке»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 в движении	Ходьба в рассыпную с переменной направленности и остановкой на зрительный сигнал	Челночный бег	С разноцветной лентой	Ходьба по наклонному бревну со взмахом ленточкой над головой  О	Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд  П	Метание мешочков с песком в корзину, стоящую на полу правой и левой рукой (расст. 2-2,5 м) 3		«Раз, два, три, ищи»
2	«На солнечной полянке»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении	Чередование обычной ходьбы с ходьбой спиной вперёд по команде	Челночный бег	С разноцветной лентой	Ходьба по наклонному бревну с поворотом вокруг себя на середине, затем продолжить ходьбу П	Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд  3		Перелезание через верхнюю планку лесенки-стремянки боком и спуск с неё  О	«Прятки»

3	«Поиграйка, поиграйка, наш весёлый стадион»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении	Чередование обычной ходьбы с ходьбой спиной вперёд по команде	Челночный бег	С надувными мячами	Ходьба по горизонтальному бревну, перешагивая через модули	3	Метание мешочков с песком в вертикальную цель – мишень на стене, правой и левой рукой с расст. 1,5 – 2 м, выс. мишени 1,5 м от пола О	Перелезание через верхнюю планку лесенки – стремянки боком и спуск с неё  П	«Мы весёлые ребята»
4	«Поиграйка, поиграйка, наш весёлый стадион»	Повороты на месте переступанием направо, налево на месте, перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении	Ходьба в колонне в чередовании и с ползанием на четвереньках	Бег в быстром темпе на скорость	С надувными мячами		Прыжок в длину с места в прыжковую яму  О	Метание мешочков с песком в вертикальную цель правой и левой рукой с расст. 1,5 – 2 м, выс. мишени 1,5 м от пола П	Перелезание через верхнюю планку лесенки – стремянки боком и спуск с неё  3	«Мяч через сетку»

## **2.3. Перспективный план по реализации образовательной области Физическое развитие»**

### **Раздел «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **Старшая группа**

В старшей группе детского сада решаются следующие задачи:

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

**Подвижные игры.** Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.



## СЕНТЯБРЬ

НЕДЕЛИ	МОТИВАЦИЯ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАННИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
1	«Сбор урожая»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении	Ходьба: - обычная; - на носках, руки вверх; - в полуприседе, руки в стороны	Бег: - с изменением темпа (с ускорением и замедлением); - с остановкой по звуковому сигналу	С малыми мячами	Ходьба по гимнастической скамейке, неся корзину  О	Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч  П		Лазание по наклонной лестнице с переходом на вертикальную и спуск с неё  З	«Огородники»

2	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении	Ходьба: - обычная; - на носках, руки вверх; - на пятках, руки вперёд; - врассыпную	Бег: - обычный; - с высоким подниманием коленей; - с захлестыванием голени назад.	С малыми мячами	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая модули	Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд между кеглями «змейкой»	Подбрасывание мяча вверх; броски вниз о пол и ловля его двумя руками, не прижимая к груди (до 10 раз подряд)	О	Эстафета «Весёлое соревнование»	
3	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение в пары и обратно в шеренгу; перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении	Ходьба в колонне: - обычная; - перекатом с пятки на носок; - парами; - на носках	Бег: - обычный; - мелким и широким шагом; - врассыпную	Со скакалками	Ходьба по гимнастическому буму на носках, руки вверх		Игра «Подбрось – поймай» - подбрасывание мяча вверх и ловля его	П	Ползание на четвереньках «змейкой» между кеглями	«Удочка»
4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх	Построение в шеренгу; перестроение в колонну; перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 в движении	Игровое задание «Найди своё место в колонне»: ходьба врассыпную, по сигналу найти своё место в колонне	Эстафета «Перенеси овощи в корзину»: бег к корзине и обратно			«Пингвины с мячом»: прыжки с зажатым между колен мячом до ориентира	«Попади в воротики»: прокатывание мяча с расст. 3м в воротики		«Кто быстрее проползёт»: ползание по скамейке на средних четвереньках	«Стань сильным»

## ОКТАБРЬ

НЕДЕЛИ	МОТИВАЦИЯ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАННИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
1	«Экскурсия в осенний лес»	Построение в шеренгу; перестроение в колонну; перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении	Ходьба в глубоком приседе, с поворотом туловища назад	Бег: - «змейкой»; - широким шагом; - с преодолением препятствия выс. 10-20 см (модули)	«Тренировка велосипедиста»	Ходьба по шнуру, руки в стороны – «пройди по тонким веточкам»		Броски мяча о пол поочередно правой и левой рукой и ловля его	Ползание на средних четвереньках «змейкой» между кеглями	«Стой!»
2	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение в круг; перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении	Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево; на пятках, на носках	Бег: - со сменой ведущего; - выбрасывая прямые ноги вперед; - с остановкой на звуковой	С большими мячами	Ходьба по шнуру, выложенному «змейкой»		Ведение мяча одной рукой в движении	Лазание по гимнастической стенке разнообразным способом, перелезая на соседний пролёт	«Коршун и наседка»



3	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение в два круга и обратно в один; перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении	Ходьба по кругу: - на носках; - на пятках; - выпадами; - спиной вперед	Бег: - длинной «змейкой» и короткой; - с поворотом кругом по звуковому сигналу	С большими мячами	Ходьба по шнуру с мешочком на голове  3	Прыжки через 6 модулей, выс. 15-20 см по прямой на 2-х ногах  О	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом с изменением темпа  П	«Ловишка с мячом»
4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх	Построение в шеренгу; перестроение в 2 колонны	Ходьба: - обычная; - спиной вперед; - на высоких четвереньках; - с приседанием на звуковой сигнал	Игра «Встречные перебежки» - бег в противоположную сторону с поворотом кругом по звуковому сигналу		Игровое задание «Через кочки» - ходьба по скамейке с перешагиванием кубиков	«Большая прыжковая эстафета» - прыжки из обруча в обруч, через скамейку, вокруг предмета	Эстафета «Пронеси предмет, не задев кегли» - быстрая ходьба с бадминтонной ракеткой, на которой лежит волан	

## НОЯБРЬ

НЕ ДЕ ЛИ	МОТИВАЦИ Я	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИ Я И ПЕРЕСТРОЕН ИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИК А)	РАВНОВЕСИ Е	ПРЫЖКИ	МЕТАНИ Е	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖ НЫЕ ИГРЫ
1	«Путешест вие по родному посёлку»	Построение в шеренгу; перестроени е в колонну; перестроени е из колонны по 1 в колонну по 3 в движении	Ходьба: - обычная; - на носках, руки за голову; - по массажной поверхнос ти, руки на поясе; - по буму выпад ами	Бег: - противохо д м; - с ускорением; - с остановкой на звуковой сигнал	С лентами	Ходьба по гимнастиче ско му буму, руки в стороны, с приседание м на середине, руки вперёд  О	Прыжки через 6 модулей на 2-х ногах правым и левым боком с продвижен ие м вперёд  П		Лазание по гимнастиче ско й стенке с переходом на другой пролёт и скатывание м по наклонной доске 3	«Попади в яблочко »
2	Традицион ная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение в колонну; перестроение в колонну по 1; в 3 колонны с места	Ходьба: - обычная; - с заданиями для рук (различные положения рук; с хлопками)	Бег: - обычный; - высоко поднимая колени; - по сигналу врассыпную	С лентами	Ходьба по гимнастиче ско му буму, руки на поясе, приседая на одной ноге, другую ногу прямую проносить сбоку П	Прыжки через модули, чередую прыжки на 2- х ногах, на одной ноге с продвижен ие м вперёд  3	Перебрасы ван ие мяча в парах из положения снизу, от груди с расст. 1,5-2 м  О		«Медвед и пчёлъ»

3	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение в колонну	Ходьба: - обычная; - расхождение из колонны по 1 в разные стороны колоннами; - с закрытым и глазами	Бег: - семенящим шагом; - высоко поднимая колени; - обычный в чередовании с прыжками на одной ноге по сигналу	На гимнастических скамейках	Лёгкий бег по скамейке, в конце присесть и прыгнуть вверх с приземлением в обозначенное место (обруч)		Перебрасывание мяча в парах из-за головы, стоя с расст. 2 м	Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками	«Эстафета парами»
						3		П	П	
4	Зачётное	Построение в шеренгу; перестроение в колонну	Ходьба: - обычная; - парами	Бег: - обычный; - с остановкой на звуковой сигнал		Ходьба по буму с поворотом вокруг себя на середине	Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд	Подбрасывание мяча вверх и удары вниз о пол, ловля его двумя руками	Лазание по гимнастической стенке разнообразным способом	«Ловишки с приседанием»



## ДЕКАБРЬ

НЕ ДЕ ЛИ	МОТИВАЦИ Я	СТРОЕВЫ Е УПРАЖНЕН ИЯ И ПЕРЕСТРОЕ НИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИ КА)	РАВНОВЕС ИЕ	ПРЫЖК И	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖ Н ЫЕ ИГРЫ
1	«Мы – туристы»	Построени е в шеренгу; перестроен ие по расчёту в 3 шеренги и обратно; перестроен ие в колонну	Ходьба: - обычная; - с перешагивание м через предметы выс. 20-26 см – через модули	Бег с преодолен ем препятствий : по наклонной доске; через кубики выс. 10 см	«Трениров ка туриста перед походом»	Ходьба по скамей ке с закрыт ыми глазам и		Перебрасы вание мяча в парах через сетку от груди; из-за головы	Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками, подняться на ноги, спрыгнуть со скамейки на мягкое покрытие с выс. 30 см в обруч П	«Эстафет а с рюкзакам и»
						П		3		

2	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение в колонну; перестроение в пары	Ходьба: - обычная с постановкой рук вперёд, в стороны, вверх; - высоко поднимая колени, руки на поясе; - спиной вперёд	Медленный бег, чередующийся прыжками с ноги на ногу	В парах	Прыжки со скамейки на мягкое покрытие с выс. 40 см в обозначенное место (в обруч)	Ходить по гимнастическому буму, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловя его двумя руками	Ползание по прямой полу, прокатывая перед собой мяч головой	«Мороз – красный нос»
3	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение в колонну; перестроение в колонну по 3	Ходьба: - обычная; - на носках, руки за головой; - на пятках, руки вперёд; - на высоких четвереньках	Бег: - обычный; - высоко поднимая колени, руки на поясе; - пронося прямую ногу через сторону, руки на поясе; - по сигналу враспынную	В парах	Прыжки на скамейку и спрыгивание обратно со скамейки выс. 20 см	Ходить по гимнастическому буму, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловя его двумя руками	Перелезание через бум правым и левым боком	«Охотники и звери»

4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх	Построение в шеренгу; перестроение в две шеренги и обратно в одну; перестроение в колонну	Ходьба: - обычная; - на носках, руки за головой; - на пятках, руки вперед; - по сигналу с поворотом кругом	Игра «Уголки»			«Эстафета прыжков» - прыжки боком через маленькие шнуры, выложенные на расст. 50 см один от другого		Игровое упражнение «Перелезть и подлезть» - перелезание через скамейку и подлезание под неё	Игра «Мяч капитану»
---	---	---	--	---------------	--	--	---	--	---	---------------------



ЯНВАРЬ

НЕДЕЛИ	МОТИВАЦИЯ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАННИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
1	«Забавы Зимы»	Построение в шеренгу; перестроение в колонну; перестроение в колонну по 3	Ходьба: - обычная; - имитационная: лыжника, конькобежца; - в сочетании с прыжками на 2-х ногах;	Бег: - обычный; - с преодолением «снежных преград»	«Со снежками» (малыми мячами)	Ходьба по гимнастическому буму, с переключением мяча из одной руки в другую над головой 3		Метание малых мячей вдаль правой и левой рукой на расст. 5-9 м  О	Ползание по наклонной доске вверх и скатывание с неё, как с горки  П	«Ловишка с мячом»
2	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение в круг; перестроение в колонну по 3	Ходьба по кругу, взявшись за руки (одну и другую сторону)	Бег: - обычный; - присесть по звуковому сигналу	«Со снежками» (малыми мячами)	Ходьба по наклонной доске вверх боком с переходом на соседний пролёт лестницы 3	Прыжок в длину с места «через ручеек»  О	Метание малых мячей вдаль правой и левой рукой на расст. 3,5 м в корзину  П		«Мышеловка»

3	Занятие с элементами и аэробики	Построение в шеренгу; перестроение в пары; перестроение в колонну по 3	Ходьба: - парами; - в колонне по 1 приставным шагом вперед с притопами и прихлопами на каждый шаг	Бег со сменой направления движения по музыкальному у сигналу	Аэробика	Ходьба по буму на носках, руки вверх	Прыжок в длину с места «через брёвнышки»	Метание малого мяча в вертикальную цель с расст. 3,5 м на выс. 2,2 м правой и левой рукой 3		«Ловля обезьян»
4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 1; перестроение в колонну по 3	Ходьба: - обычная; - расхождение через середину по одному в правую и левую стороны; - перекатом с пятки на носок, руки на поясе; - с поворотом кругом прыжком по звуковому сигналу	Бег: - «змейкой» - со сменой ведущего по сигналу			Игровое упражнение «Кто дальше?» - прыжки в длину с места	Игровое упражнение «Попади в корзину» - метание малого мяча в корзину, стоящую на расст. 2,5 м	Игровое упражнение «Подлезь и не задень» - подлезание под дуги на расст. 2-3 м друг от друга	Эстафета «Кто скорее?»

## ФЕВРАЛЬ

НЕ ДЕ ЛИ	МОТИВАЦИ Я	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИ Я	ХОДЬБА	БЕ Г	ОРУ (ТЕМАТИК А)	РАВНОВЕСИ Е	ПРЫЖКИ	МЕТАНИ Е	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖ НЫЕ ИГРЫ
1	«Пожарные на учениях»	Построение в шеренгу; перестроени е в колонну; перестроени е в колонну по 3	Ходьба: - обычная; - шеренгой с одной стороны зала на другую; - по сигналу принять и.п. - лёжа	Бег: - обычный; - приставны м шагом вправо, влево; - с изменением темпа; - со сменой направлю щего	С гимнастич еск ими палками	Лёгкий бег по- пластунски до обозначенн ого места	Прыжк и через длинну ю скакал ку		Ползание по- пластунски до обозначенн ого места	«Пустое место»
2	Традицион ная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроени е в колонну; перестроени е в колонну по 3	Ходьба: - обычная; - широкой «змейкой»; - выпадами; - спиной вперёд	Бег: - обычный; - между предмета ми широкой «змейкой»; - по сигналу присесть, руки вперёд	С гимнастич еск ими палками	Ходьба по буму, высоко поднимая колени через модули	Прыжки через раскачива ющ уюся длинную скакалку		Ползание по- пластунск и «змейкой » между предмета ми	«Поспеши, не урони»



3	Занятие с элементами аэробики	Построение в шеренгу; равнение в шеренге, колонне; перестроение в колонну по 3	Ходьба: со сменой упражнения: - на счёт 1-4 – ходьба на носках, руки на поясе; - на счёт 5-8 – ходьба на пятках, руки вперед	Бег: - обычный; - с изменением темпа по музыкальному сигналу; - с захлёстыванием голени	Аэробика	Упражнения на гимнастических кольцах: вис, раскачивание, соскок  О		Перебрасывание мяча в парах через сетку  П	Ползание по-пластунски и в сочетании с перебежками  З	«Кто летает»
4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх	Построение в шеренгу, колонну по диагонали; перестроение в две колонны	Ходьба: - на носках, руки вверх; - на пятках, руки за спину; - высоко поднимая колени, руки на поясе; - по сигналу – поворот кругом прыжком	Бег: - на носках; - по сигналу в рассыпную в сочетании с построением по диагонали			Игра «Не потеряй груз» - спрыгивание со скамейки в обруч	Игровое упражнение «Проведи мяч в ворота» - ведение футбольного мяча правой и левой ногой к воротикам	Игровое упражнение «Доберись и подай сигнал» - лазание по гимнастической стенке и спуск с неё	«Стань сильным»

## МАРТ

НЕДЕЛИ	МОТИВАЦИЯ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
1	«Мы – юные циркачи»	Построение в шеренгу; построение в один, два круга; перестроение в колонну по 3	Ходьба: - обычная; - имитация ходьбы гимнастов; - имитация ходьбы силачей (руки в стороны, к плечам, вверх)	Бег: - обычный; - «змейкой»; - ускоряя и замедляя шаг; - с высоким подниманием коленей; - через препятствия выс. 15-20 см	С гантелями		Прыжок вверх с 3-4-х шагов, касаясь двумя руками воздушного шарика, подвешенного на 15-20 см выше поднятой руки ребёнка О	Перебрасывание мяча из разных и.п. через сетку в парах  3	Лазание по шесту  П	Игровое задание «Проведи мяч по кругу»
2	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 3	Ходьба: - обычная; - скрестным шагом вправо, влево	Бег: - обычный; - со сменой направления движения; - спиной вперед	С гантелями	Ходьба по гимнастическому буму через модули, выс. 20 см с хлопками над головой, двигаясь боком	Перешагивание модулей, в конце дорожки с 3-4 шагов разбега прыгнуть вверх с касанием рукой предмета, подвешенного выше	Броски мяча маленького диаметра из одной руки в другую, стоя на месте		«Горелки»

3	Занятие с элементами аэробики	Построение в шеренгу; равнение в шеренге, колонне; перестроение в колонну по 3	Ходьба со сменой упражнения на каждые 4 счёта: - ходьба на носках, руки вверх; - ходьба правым боком, руки на поясе; - ходьба спиной вперёд; - ходьба левым боком, руки на поясе	Бег: - обычный; - на носках, пронося прямые ноги через стороны; - по музыкальному сигналу чередовать с ходьбой с притопами	Аэробика	Перебрасывание мяча из одной руки в другую в движении до ориентира (3-4 м) П	Прыжок вверх с 3-4-х шагов с касанием флажка рукой 3		Лазание по канату  О	«Охотник и звери»
4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх					Игровое упражнение «Сумей попасть» - увертывание от мячей	Игровое упражнение «Сделай меньше прыжков» - прыжки до ориентира	Игровое упражнение «Попади в обруч» - метание в горизонтальную цель		«Караси и щука»



## АПРЕЛЬ

НЕДЕЛИ	МОТИВАЦИЯ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАННИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
1	«Мы – космонавты»	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 3 в движении	Ходьба выпадами, руки на поясе	Бег обычный; широким шагом	С обручем	Перебрасывание мяча из одной руки в другую, двигаясь по доске 3	Прыжок в высоту с разбега (выс. 30-40 см)  О		Подлезание под 3 дуги правым, левым боком, держа в руке маленький мяч П	«Третий – лишний»
2	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение в пары на месте; перестроение в колонну по 3 на месте	Ходьба: - с перестроением в пары в движении; - на высоких четвереньках; - спиной вперед	Медленный бег широкой «змейкой» с остановкой на сигналах	С обручем		Прыжок в высоту с разбега (выс. 40 см)  П	Перебрасывание набивного мяча из положения снизу в паре на расст. 1,5 – 2 м О	Пролезание правым боком в обручи, приподнятые от пола на 15 см  3	«Мы – веселые ребята»

3	Занятие с элементами аэробики	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 3	Ходьба в колонне по 1: - с расхождением в правую и левую стороны по одному; - с притопами и прихлопами	Бег приставным шагом правым и левым боком, руки на поясе	Аэробика	Вис на гимнастической стенке с подниманием прямых ног вперед и удерживанием «угла»; разводить ноги в стороны и соединять О	Прыжок в высоту с разбега, (выс. 40 см)  3	Перебрасывание набивного мяча из положения снизу в паре на расст. 2 м  П	«Волк во рву»
4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх					Эстафета «Кто быстрее» - перепрыгивание через модули на одной ноге до ориентира	Эстафета «Обеги кегли» - бег «змейкой» между кеглями	Эстафета «Пронеси волан и не урони» - быстрая ходьба с бадминтоном и ракеткой, на которой лежит волан	«Ловишка, бери ленту»

МАЙ

НЕДЕЛИ	МОТИВАЦИЯ	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНЕНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
1	«Олимпийские звёзды»	Построение в шеренгу; перестроение в колонну	Ходьба: - обычная; - перестроение в колонну парами и обратно	Бег челночный в медленном темпе	С длинным шнуром	Ходьба по гимнастическому буму с мешочком с песком на голове, руки в стороны П		Перебрасывание набивного мяча из положения снизу в паре на расст. 2,5 м 3	Лазание по верёвочной лестнице разноимённым способом О	Игровое упражнение «Быстрые и ловкие»
2	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; размыкание из одной колонны в 3 приставным шагом; перестроение в круг	Ходьба: - обычная; - широким шагом; - на низких четвереньках спиной вперёд	Бег в медленном темпе по пересечённой местности	С длинным шнуром	Ходьба по гимнастическому буму правым, левым боком 3	Прыжки в длину с разбега, с определением толчковой ноги О		Лазание по верёвочной лестнице одноимённым способом П	«Лиса и куры»



3	Занятие с элементами аэробики	Построение в шеренгу	Ходьба перекатом с пятки на носок	Бег 20-30 м			Прыжки в длину с разбега (130-150 см) П	Метание теннисного мяча на дальность правой и левой рукой О	Лазание по верёвочной лестнице произвольным способом 3	«Лесная эстафета»
4	Зачётное занятие	Построение в шеренгу	Ходьба с различным и положениями рук	Бег на короткую дистанцию 10; 30 м		Ходьба по скамейке с мешочком на голове прямо и боком приставным шагом, руки на поясе	Прыжки в длину с разбега (130-150 см)	Метание теннисного мяча на дальность правой и левой рукой		«Школа мяча»

## **2.3. Перспективный план по реализации образовательной области «Физическое развитие»**

### **Раздел «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **Подготовительная к школе группа**

В подготовительной к школе группе решается следующий комплекс задач:

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

**Подвижные игры.** Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).



#### IV. Выводы по реализации программы

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования представляет собой совокупность требований, которые учитываются в Федеральном образовательном стандарте дошкольного образования.

В результате реализации основной общеобразовательной программы ДОУ, будут созданы благоприятные условия для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. В процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, будут сформированы основы базовой культуры личности (целевые ориентиры), осуществлена коррекция и всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями воспитанников, подготовка их к жизни в современном обществе, к обучению в школе.

В полной мере будут удовлетворены образовательные потребности детей с ограниченными возможностями здоровья.

Целевые ориентиры развития выпускника ДОУ является фундаментом для формирования личностных результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, которые отражают:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентации;

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.