



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная общеобразовательная
ШКОЛА № 300

Центрального района Санкт-Петербурга,

191002, г. Санкт-Петербург, Большая Московская улица, д.10/1-3

Тел.: (812) 713-2582, факс: (812) 713-2582, e-mail: sch300.cent@obr.gov.spb.ru, сайт: <http://shkola300.spb.ru>

ПРИНЯТА

решением Педагогического Совета
ГБОУ школы № 300
Центрального района Санкт-Петербурга
протокол от 30.08. 2023г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Директором школы
_____ Ю.Б. Ильина

Приказ № 162 от 31. 08.2023 г.

с учётом мнения совета родителей
ГБОУ школы № 300
Центрального района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08. 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2023-2024 учебный год
инструктора по физической культуре общеразвивающих групп
по реализации
образовательной области «Физическое развитие»
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

срок реализации рабочей программы 1 год

автор-составитель:
Леонова Светлана Анатольевна

Санкт-Петербург
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|--|
| I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ | |
| 1.1. Пояснительная записка | |
| 1.2. Цели и задачи деятельности по реализации программы | |
| 1.3. Принципы и подходы к формированию образовательной программы..... | |
| 1.4. Описание психолого – педагогических характеристик воспитанников группы..... | |
| 1.5. Планируемые результаты - целевые ориентиры освоения воспитанниками содержания образовательной программы..... | |
| II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ | |
| 2.1. Интегративное содержание образовательных областей и области физического развития | |
| 2.1.1. Задачи и содержание работы образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» в группе раннего возраста (от 1 года 5 месяцев до 3 лет) | |
| 2.1.2. Задачи и содержание работы образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» в младшей группе | |
| 2.1.3. Задачи и содержание работы образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» в средней группе..... | |
| 2.2. Описание системы мониторинга качества физического развития воспитанников | |
| 2.3. Планирование взаимодействия с родителями, сотрудниками ГБОУ №300..... | |
| 2.4. Перспективный план спортивных развлечений и досугов..... | |
| III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ..... | |
| 3.1. Режим двигательной активности детей дошкольного возраста | |
| 3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды..... | |
| 3.3. Оснащенность образовательного процесса игровыми материалами и оборудованием в спортивном зале (Материальнотехническое обеспечение программы) | |
| 3.4. Методическое обеспечение образовательного процесса: | |
| ПРИЛОЖЕНИЕ | |
| Перспективное планирование обучения основным движениям на физкультурных..... | |
| занятиях в группе раннего возраста (1.5-3 года)..... | |
| Перспективный план обучения основным движениям детей младшей группы | |
| Перспективный план обучения основным движениям детей средней группы..... | |
| Расписание образовательной деятельности | |
| Циклограмма рабочего времени | |

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее РП) – обязательный документ учебно-методической документации, реализуемых: образовательной программы дошкольного образования ГБОУ школа №300 ОДО Центрального района СПб .

РП разрабатывается на основе целевых ориентиров ОП ДО, определяет содержание дошкольного образования по пяти образовательным областям на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества.

РП определяет порядок и регламент организации образовательного и воспитательного процессов, является инструментом для построения комплексной модели психолого-педагогического сопровождения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями на основе уклада образовательного учреждения, включающего воспитывающие среды, общности, культурные практики, совместную деятельность и события.

РП определяет систему взаимодействия воспитателей группы с участниками образовательного процесса через совместную практическую работу с профессиональным, профессионально-родительским, детскими, профессионально-детскими сообществами и направлена на достижение целей и задач образовательно-воспитательного процесса.

РП разработана на основании локального акта ГБОУ школа №300 ОДО Центрального района СПб (далее по тексту – образовательное учреждение) «Положение о рабочей программе педагогов государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения школа №300 Центрального района Санкт-Петербурга, в соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г., Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) и соответствующей федеральной образовательной программой дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»).

РП разрабатывается педагогами ежегодно на текущий учебный год на основании учебного плана, календарно-учебного графика на 2023/2024 учебный год и календарного плана воспитательной работы (с учетом сроков функционирования образовательной организации в летний период).

РП педагогов рассматриваются и принимаются Педагогическим Советом образовательного учреждения, которому в соответствии с Уставом образовательного учреждения делегированы данные полномочия ежегодно до 10 сентября текущего года с учётом мнения Совета родителей.

Реализация РП в летний оздоровительный период проходит в соответствии с рекомендациями по организации работы в летний оздоровительный период и характеризуется:

- минимальным количеством или отсутствием в режиме дня занятий;
- преобладанием в организации образовательного процесса совместной организованной деятельности взрослых и детей оздоровительной, физкультурной, художественно-эстетической направленности и самостоятельной детской деятельности;
- увеличением времени пребывания детей на свежем воздухе и увеличением времени двигательной активности;
- преобладанием форм досуговой и проектно-исследовательской деятельности.

Содержание РП корректируется по результатам мониторинга качества реализации ОП ДО.

РП направлена на создание развивающей предметно-пространственной среды (далее по тексту – РППС) для детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (далее

по тексту – ОВЗ). В общей архитектуре развивающей предметно-пространственной среды особое внимание уделяется открытому ландшафту воспитательного компонента, учитывающего сотрудничество всех сообществ, создаваемых участниками образовательных отношений, событийный ряд календарного планирования воспитательной работы рабочей программы воспитания.

1.2. Цели и задачи деятельности по реализации программы

Целью РП является разностороннее развитие ребенка дошкольного возраста с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Цель РП достигается через решение следующих задач:

- обеспечение равных условий получения качественного образования каждым ребенком независимо от возраста, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья) при разных стартовых возможностях;
- содействие формированию общей культуры личности детей, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- формирование позитивной социализации и личностного развития дошкольников на основе базовых ценностей российского общества через: овладение первичными представлениями о базовых ценностях, а также выработанных обществом нормах и правилах поведения; приобретение первичного личного опыта деятельности и поведения в соответствии с базовыми национальными ценностями, нормами и правилами, принятыми в обществе;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности.

1.3. Принципы и подходы к формированию образовательной программы

РП разработана в соответствии с принципами и подходами, определенными в ОП ДО ГБОУ школа №300 ОДО Центрального района СПб.

| ФГОС ДО | Название раздела ФОП ДО | пункты | страницы |
|--|-------------------------|---------------------------------|----------------|
| | | <i>П. Целевой раздел ФОП ДО</i> | <i>п.14.3.</i> |
| <i>При нумерации принципов используется знак /; первая цифра обозначает нумерацию принципов ФГОС ДО, вторая цифра обозначает нумерацию принципов ФОП ДО.</i> | | | |

| | | | |
|------|--|---|---|
| 1 | полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития; | | |
| 2 | построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования; | | |
| 3 | содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений; | 3 | содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе – взрослые); |
| | | 4 | признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений; |
| 4/5 | поддержка инициативы детей в различных видах деятельности; | | |
| 5/6 | сотрудничество ОДО с семьей; | | |
| 6/7 | приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства; | | |
| 7/8 | формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности; | | |
| 8/9 | возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития); | | |
| 9/10 | учет этнокультурной ситуации развития детей. | | |

Принципы физического развития

Общепедагогические

Принцип осознанности и активности (П.Ф. Лесгафт) направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм

Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативности и творчества

Принцип систематичности и последовательности означает построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное ее воплощение

Принцип повторения предусматривает формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений

Принцип постепенности означает постепенное наращивание физ.нагрузок

Принцип наглядности способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении

Принцип доступности и индивидуализации означает обязательный учет индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок

Специальные

Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического развития как целостного процесса

Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха направлен на сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной активности

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий выражает поступательный характер и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического развития

Принцип всестороннего и гармоничного развития личности выражает взаимосвязь физического, интеллектуального, духовного, нравственного и эстетического

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка

Принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения

1.4. Описание психолого – педагогических характеристик воспитанников группы

При разработке РП учитываются психолого-педагогические характеристики воспитанников раннего возраста, их особые индивидуальные образовательные потребности, представленные в полном объёме в приложении_3 ОП ДО ГБОУ школа №300 Центрального района СПб.

Для планирования образовательно-воспитательной деятельности и коррекционно-развивающей работы групп общеразвивающей направленности учитываются следующие характеристики:

Для формирования образовательных маршрутов воспитанников по направлению/образовательной области «Физическое развитие» учитываются следующие характеристики:

- возрастной состав (таблица);
- гендерный состав (таблица);
- состав по группам здоровья (таблица);

| Группа | Гендерный состав | Группы здоровья | Примечание |
|-----------------------|------------------|------------------------------|------------|
| Первая младшая группа | М.- Д.- | I - II - III - IV - | |
| Младшая группа | М.- Д.- | I - II - III - IV - | |
| Средняя группа | М.- Д.- | I - II - III - IV - | |

1.5. Планируемые результаты - целевые ориентиры освоения воспитанниками содержания образовательной программы

| ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ | |
|--|---|
| В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ (к 3-м годам) | У ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры; |
| | Ребенок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное); |
| | Ребёнок стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении; |
| | Ребёнок способен направлять свои действия на достижение простой, самостоятельно поставленной цели; знает, с помощью каких средств и в какой последовательности продвигаться к цели; |
| | Ребёнок осуществляет поисковые и обследовательские действия; |
| (к 5-ти годам) | Ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности; |
| | Ребёнок 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; |
| | Ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания; |
| | Ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации; |
| | Ребёнок самостоятелен в самообслуживании; |
| | Ребёнок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу; ведет негромкий диалог с игрушками, комментирует их «действия» в режиссерских играх. |

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Интегративное содержание образовательных областей и области физическое развитие

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

| Образовательная область | Образовательные задачи |
|---|---|
| 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 моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение. |
| Познавательное развитие. | Обогащать знания о двигательных режимах, спорта. Развивать интерес 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 физкультуре (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 |

2.1.1. Задачи и содержание работы образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» в группе раннего возраста (от 1 года 5 месяцев до 3 лет)

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба стайкой, ходьба по доске (ширина 20 см, длина 1,5-2 м), приподнятой одним концом от пола на 15-20 см. Подъем на опрокинутый вверх

дном ящик (50 х 50 х 15 см) и спуск с него. Перешагивание через веревку или палку, приподнятую от пола на 12-18 см.

Ползание, лазанье. Перелезание через бревно (диаметр 15-20 см), подлезание под веревку, поднятую на высоту 35-40 см, пролезание в обруч (диаметр 45 см). Лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м).

Катание, бросание. Катание мяча (диаметр 20-25 см) в паре с взрослым, катание по скату и перенос мяча к скату. Бросание мяча (диаметр 6-8 см) правой и левой рукой на расстояние 50-70 см.

Общеразвивающие упражнения. В положении сидя на скамейке поднимание рук вперед и опускание их, отведение за спину.

В положении сидя повороты корпуса вправо и влево с передачей предмета.

В положении стоя полунаклоны вперед и выпрямление; при поддержке взрослого полунаклоны вперед, перегибаясь через палку (40-45 см от пола).

Приседания с поддержкой взрослого.

Подвижные игры

Формировать у детей устойчивое положительное отношение к подвижным играм. Ежедневно проводить подвижные игры с использованием игрушки и без нее.

С детьми 1 года — 1 года 6 месяцев подвижные игры проводятся индивидуально. С детьми старше 1 года 6 месяцев — индивидуально и по подгруппам (2-3 человека).

Развивать основные движения детей (ходьба, ползание и лазанье, катание и бросание мяча).

Формировать умение двигаться стайкой в одном направлении, не мешая друг другу. Развивать умение внимательно слушать взрослого, действовать по сигналу.

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, враспынную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для **развития** и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием. Приучать к совместным играм небольшими группами. Поддерживать игры, в которых совершенствуются движения (ходьба, бег, бросание, катание).

С ходьбой и **бегом**. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмета

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. - «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

2.1.2. Задачи и содержание работы образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» в младшей группе

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Основные движения

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, в рассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель - двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмета»

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

2.1.3. Задачи и содержание работы образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» в средней группе

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой

(между предметами), в рассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым или левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Проходить на лыжах до 500м.

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

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

Сбегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

**Планирование образовательной деятельности при работе
по пятидневной неделе**

| Образовательная деятельность (занятия) | | | |
|---|--------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Базовый вид деятельности | Периодичность | | |
| | Группа раннего возраста | Младшая группа | Средняя группа |
| Физическая культура в помещении | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю |
| Физическая культура на прогулке | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю |

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы в ГБОУ школа № 300 ОДО

Создание условий для двигательной активности

- Гибкий режим;
- Занятия по подгруппам
- Создание условий (оборудование спортзала спортивных уголков в группах, спортивный инвентарь);

Система двигательной деятельности + система психологической поддержки

- Утренняя гимнастика;
- Прием детей на улице в теплое время года;
- Физкультурные занятия;
- Двигательная активность на прогулке;
- Подвижные игры;
- Динамические паузы на занятиях;
- Гимнастика после дневного сна;
- Физические досуги, забавы, игры;
- Спортивно-ритмические гимнастики;
- Игры, хороводы, игровые упражнения.

Система закаливания

- Утренний прием на воздухе в теплое время года;
- Облегченная форма одежды;
- Ходьба босиком по спальне до и после сна;
- Одностороннее проветривание во время сна (+17°C, +19°C);
- Воздушные ванны;
- Обширное умывание;
- Полоскание рта;

Организация рационального питания

- Организация второго завтрака (соки, фрукты);
- Введение овощей и фруктов в обед и полдник;
- Строгое выполнение натуральных норм питания;
- Замена продуктов для детей-аллергиков;
- Соблюдение питьевого режима;
- Индивидуальный подход к детям во время приема пищи;
- Правильность расстановки мебели.

Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья

- Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья;
- Диспансеризация детей с привлечением врачей детской поликлиники;
- Диагностика физической подготовленности к

ЛЕЧЕБНО – ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Лечебно – профилактические мероприятия

**Профилактика
простудных
заболеваний**

Вакцинация
(профилактические прививки в соответствии
с общероссийским календарем прививок)

Витаминация

Оздоровительные мероприятия

Закаливание

**Дыхательная
гимнастика**

**Упражнения для
профилактики
плоскостопия**

**Упражнения для
формирования и коррекции
осанки**

2.2. Описание системы мониторинга качества физического развития воспитанников

Диагностика индивидуальных физических возможностей детей является частью комплексной педагогической диагностики индивидуального развития детей. Подбор методов и материалов обследования построен на принципе интеграции методик обследования индивидуального развития ребенка, указанных в списке литературы и методик обследования физического развития отечественных авторов, указанных в списке литературы.

Сроки проведения диагностики соответствуют срокам, указанным в основном этапе реализации ОП ДО.

Первичная диагностика проводится в начале учебного года по следующим показателям

I. Физическая подготовленность

- Бег на скорость (10 м/с)
- Прыжки в длину с места (в см)
- Метание вдаль (мешочек 150 гр.) правой левой рукой
- Челночный бег (30 м)

II. Физические качества

- гибкость (высота скамейки 25 см)
- равновесие удерживание равновесия на одной ноге (сек)

Результаты обследования физического развития фиксируются в таблице, что позволяет выявлять особые образовательные потребности воспитанников и объективно оценивать динамику физического развития детей на протяжении всего периода освоения образовательной программы дошкольного образования, вносить изменения в коррекционную работу с воспитанниками.

Итоговая диагностика дает полное представление о динамике развития ребенка в течение года и на этой основе позволяет наметить общие перспективы дальнейшей работы с ним.

2.3. Планирование взаимодействия с родителями, сотрудниками ГБОУ №300 ОДО (в соответствии с перспективным планированием образовательной деятельности)

| Месяц | Формы работы | | |
|----------|--|--|---|
| | Информационная открытость | Р.Собрания, консультация | Открытые мероприятия и др. |
| Сентябрь | Оформление информационных уголков <input type="checkbox"/> График работы <input type="checkbox"/> Расписание занятий Информация на сайт (по мере проведения мероприятий) <input type="checkbox"/> Единый день детской дорожной безопасности <input type="checkbox"/> Районные соревнования «Юные велогонщики» | <ul style="list-style-type: none">• «Физическая культура – залог здорового развития ребенка» | <ul style="list-style-type: none">• Районные соревнования «Юные велогонщики»Занятие –экскурсия «Безопасность на дорогах» |

| | | | |
|---------|---|--|--|
| Октябрь | Оформление информационных уголков • Памятка для родителей «Играем вместе» (Влияние физических упражнений, игр, развлечений на физическое развитие детей) | Памятки для родителей: • Как обеспечить ребенку хороший старт двигательной игровой деятельности (Выбор спортивной секции) | Районные соревнования «Знатоки шашек» • Спортивный досуг: «Шашечный турнир» |
| Ноябрь | Информация на сайт (по мере проведения мероприятий) | «Развитие физических качеств в подвижных играх» | Районные спортивные соревнования «Семейная спартакиада» |
| Декабрь | <u>Консультация. на тему:</u> «Оздоровительные мероприятия для детей часто болеющих ОРЗ» | • «Играем вместе» Картотека подвижных игр с умеренной нагрузкой | Спортивные досуги: «Путешествие в страну Здоровья» |
| Январь | Информация на сайт (по мере проведения мероприятий) | «Планирование основных движений на прогулке в течение недели» (во всех группах) | Музыкально - спортивный праздник «Олимпийская зима» |
| Февраль | «Русские народные подвижные игры» | Памятка - «Формирование здорового образа жизни» | Организация и подготовка совместного праздника «День Защитника Отечества». |
| Март | <u>Консультация. на тему:</u> «Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой» | «Создание физкультурно-игровой среды в домашних условиях» | Районные спортивные соревнования «Весёлые старты» |
| Апрель | Информационная ширма: «Дыхательная гимнастика» | Консультация для воспитателей: Игры с мячом на прогулке. | День здоровья |
| Май | Индивидуальные беседы по результатам мониторинга по физическому развитию. | Обсуждение сценария праздника ко дню защиты детей, изготовление атрибутов к оформлению площадки. | • Районные спортивные соревнования «Легкоатлетическое многоборье» • Единый день детской дорожной безопасности |
| Июнь | Консультация для родителей «Лето - пора закаляться» | «Организация физкультурно-оздоровительной работы в летний период» | День защиты детей» - «Здравствуй, Лето!» |
| Июль | Интернет консультация: «Охрана жизни и здоровья детей» | Индивидуальные консультации | Праздник подвижных игр |
| Август | Консультация для родителей «Как организовать активный летний отдых ребенка» | «Как избежать травматизма» | Физкультурно-оздоровительный праздник «Быстрее, выше, сильнее!» |

2.4. Перспективный план спортивных развлечений и досугов

| Месяц | Группа раннего возраста | Младшая группа | Средняя группа |
|----------|------------------------------------|---|---|
| Сентябрь | «Солнышко и дождик» | «Путешествие в осенний лес» | «С физкультурой мы дружны – нам болезни не страшны» |
| Октябрь | «Под грибком» (по сказке Сутеева) | «Кто-то в теремочке живет» | «Мы сильные, мы дружные» |
| Ноябрь | «Встреча с Мойдодыром» | «Веселая физкультура» | «Путешествие в страну здоровья» |
| Декабрь | «Наступает Новый год» | «Наши зимние забавы» | «Физкульт – ура!» |
| Январь | «Мы мороза не боимся» | «Волшебные превращения» | Зимний спортивный праздник «Загадки Спортландии» |
| Февраль | «Поступаем в школу мишки-топтыжки» | «Зимнее путешествие колобка» | «Бравые солдаты» |
| Март | «Петрушкины забавы» | «Есть в саду у нас закон - вход неряхам запрещен» | |
| Апрель | «Девочка чумазая» | «Отправляемся в поход» | «Наш веселый стадион» |
| Май | «В гостях у Солнышка» | «Наш веселый мяч» | «Солнце, воздух и вода наши верные друзья» |

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Режим двигательной активности детей дошкольного возраста

| Формы работы | Виды занятий | Количество и длительность занятий (в мин.) В зависимости от возраста детей | |
|---|---|---|--|
| | | 3–4 года | 4–5 лет |
| Физкультурные занятия | а) в помещении | 2 раза в неделю 15–20 | 2 раза в неделю 20–25 |
| | б) на улице | 1 раз в неделю 15–20 | 1 раз в неделю 20–25 |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | а) утренняя гимнастика | Ежедневно 5–6 | Ежедневно 6–8 |
| | б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15–20 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20–25 |
| | в) физкультминутки (в середине статического занятия) | | |
| Активный отдых | а) физкультурный досуг | 1 раз в месяц 20 | 1 раз в месяц 20 |
| | б) физкультурный праздник | - | 2 раза в год до 60 мин. |
| | в) день здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно | Ежедневно |
| | б) самостоятельные подвижные и спортивные игры | Ежедневно | Ежедневно |

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Материально-технические условия реализации Программы соответствует:

- санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам, описанным в СанПиН
- правилам пожарной безопасности;
- требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- требованиям ФГОС ДО к предметно-пространственной среде;

- требованиям к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение, предметы).

Кроме групповых помещений для успешной реализации Программы используются: медицинский кабинет, музыкального руководителя; спортивный и музыкальный залы.

На прогулках максимально используется территория ДОУ: площадка для прогулок, физкультурная площадка, участки для наблюдений, экспериментальной деятельности и трудовых действий детей (огород, клумбы, зелёная зона). Развивающая предметно-пространственная среда содержательна, трансформируема, полифункциональна, вариативна, доступна и безопасна; обеспечивает реализацию образовательной программы

3.3. Оснащенность образовательного процесса игровыми материалами и оборудованием в спортивном зале (Материально-техническое обеспечение программы)

Материально-техническая база соответствует:

- санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- правилам пожарной безопасности;
- возрасту и индивидуальным особенностям развития детей;

В ОДО имеются:

- спортивный зал, площадью 72 кв. м., где проводятся физкультурные занятия под руководством инструктора по физкультуре, спортивные праздники, досуги Оборудование спортивного зала:

- спортивно-игровой комплекс «Малыш» (лестница, перекладины, канат, кольца, веревочная лестница);
- гимнастические стенки, скамейки, доски, кубы, палки;
- мягкие модули - 3 шт;
- тоннели;
- нестандартное оборудование для профилактики плоскостопия;
- напольные и настенные мишени;
- оборудование для игр: баскетбол, кегли;
- мячи 4 размеров, массажные, хопы;
- пособия для выполнения упражнений с предметами (кубики; погремушки, флажки, султанчики, ленты и т.д.)
- скакалки;
- мешочки с песком;
- массажные коврики; обручи разного диаметра

3.4. Методическое обеспечение образовательного процесса:

1. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.

2. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя груп-за.-М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.

3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2010.

4. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.
5. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.
6. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
7. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 -7 лет.- М.: Мозаика – Синтез, 2013г.
8. Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет.- Волгоград: Учитель, 2013г.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Перспективное планирование обучения основным движениям на физкультурных занятиях в группе раннего возраста группы раннего возраста (1.5-3 года)

| | <u>Упражнения в равновесии</u> | <u>Катание, бросание, ловля, метание</u> | <u>Ползание, лазанье</u> | <u>Прыжки</u> |
|-----------------|--|--|---|-------------------------------|
| Сентябрь | Развивать разнообразные виды движений. Обучать детей ходьбе не опуская головы, сохраняя направление движения. Учить сохранять правильную осанку в положении стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Приучать действовать совместно с педагогом. Учить отталкиваться двумя ногами в прыжках на месте Закреплять умение ползать. | | | |
| | Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) | Катание мяча двумя руками педагогу | Ползание на четвереньках к педагогу | Прыжки на двух ногах на месте |
| Октябрь | Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя равновесие. Приучать действовать совместно с педагогом и детьми. Учить сохранять правильную осанку в положении стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить удерживать равновесие при перешагивании через веревку. Учить ползанию на четвереньках по прямой. Закреплять умение прокатывать мяч в заданном направлении. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; играть в подвижные игры | | | |
| | Ходьба с перешагиванием через веревку | Катание мяча одной рукой педагогу Катание мяча друг другу | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м) | |
| Ноябрь | Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя направление движения. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить отталкиваться двумя ногами в прыжках продвигаясь вперед обучать прокатыванию мяча под дугу в положении стоя. Закреплять умение ползать. Учить реагировать на сигналы «беги», «кати», «стой» и др.; играть в подвижные игры. | | | |

| | | | | |
|----------------|--|--|--|--|
| | Ходьба с перешагиванием через гимнастическую палку | Катание мяча под дугу, стоя (расстояние 50–100 см) | Ползание на четвереньках по доске, лежащей на полу | Прыжки на двух ногах слегка продвигаясь вперед |
| Декабрь | Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя координацию. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Обучать перешагиванию через предметы. Учить прокатывать мяч под дугу из положения сидя, бросать мяч вперед двумя руками снизу. Закреплять умение ползать на четвереньках, осваивать ползание по наклонной доске. Учить реагировать на сигналы «беги», «кати», «бросай» «стой» и др.; играть в подвижные игры | | | |
| | Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см) | Катание мяча под дугу и сидя (расстояние 50–100 см) Бросание мяча вперед двумя руками снизу | Ползание на четвереньках по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см | - |
| Январь | Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя координацию. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии. Учить отталкиваться двумя ногами в прыжках через шнур (линию). Обучать бросанию мяча двумя руками от груди. Развивать умение ползать на четвереньках, учить ползанию на четвереньках по гимнастической скамейке. Учить реагировать на сигналы «беги», «бросай», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх | | | |
| | Ходьба по доске, положенной на пол | Бросание мяча вперед двумя руками от груди | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке | Прыжки на двух ногах через шнур (линию) |
| Февраль | Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя направление движения. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить бросать мяч двумя руками разными способами (из-за головы, через веревку). Учить подлезать в воротца. Учить реагировать на сигналы «беги», «бросай», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. | | | |

| | | | | |
|---------------|---|--|---|--|
| | Ходьба по доске, приподнятой над полом на 5 см. | Бросание мяча вперед двумя руками из-за головы Бросание мяча вперед двумя руками через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, | Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см) | - |
| Март | Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Обучать умению отталкиваться двумя ногами в прыжках через две параллельные линии. Учить бросать мяч через сетку. Учить перелезть через бревно. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх | | | |
| | Ходьба по гимнастической скамейке | Бросание мяча вперед двумя руками через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. | Перелезание через бревно | Прыжки на двух ногах через две параллельные линии (10–30 см) |
| Апрель | Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохранять перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Обучать метанию на дальность и в цель. Учить лазать по лесенке-стремянке. и Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх | | | |

| | | | | |
|------------|--|---|---|--|
| | Ходьба по бревну (ширина 20–25 см) | Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой Метание в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. | Лазанье по лесенке-стремянке | - |
| Май | Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить удерживать равновесие после кружения на месте. Учить отталкиваться двумя ногами в прыжках в высоту с места. Учить ловить мяч, брошенный воспитателем. Учить лазать по гимнастической стенке вверх и вниз. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх | | | |
| | Кружение в медленном темпе (с предметом в руках) | Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см. | Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом | Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка. |

| | <u>первое полугодие</u> | <u>ПОДКЛЮЧИТЬ ВО ВТОРОМ ПОЛУГОДИИ</u> |
|-----------------------|--|--|
| <u>Ходьба</u> | <p>Ходьба подгруппами Ходьба всей группой Ходьба парами Ходьба по кругу, взявшись за руки Ходьба с изменением темпа Ходьба с переходом на бег, и наоборот</p> | <p>Ходьба с изменением направления Ходьба врассыпную (после 2 лет 6 месяцев) Ходьба обходя предметы Ходьба приставным шагом вперед Ходьба приставным шагом в стороны</p> |
| <u>Бег.</u> | <p>Бег подгруппами Бег всей группой в прямом направлении Бег друг за другом Бег в колонне по одному</p> | <p>Бег в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно) Бег с изменением темпа Бег между двумя шнурами Бег между двумя линиями (расстояние между ними 25–30 см)</p> |
| <u>Подвижные игры</u> | <p>С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».</p> <p>С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».</p> <p>С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».</p> <p>С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».</p> <p>На ориентировку в пространстве «Где звенит?», «Найди флажок». Движение под музыку и пение. «Поезд», «Заинька», «Флажок».</p> | |

Перспективный план обучения основным движениям детей младшей группы

| Месяц | Равновесие | Прыжки | Метание, катание | Ползание, лазание |
|----------|---|---|--|---|
| Сентябрь | Задачи: Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | | | |
| | Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. | | | |
| | Ходьба между двумя линиями | Прыжки на двух ногах на месте | Прокатывание мячей | Ползание с опорой на ладони и колени |
| Октябрь | Задачи: Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках. | | | |
| | Ходьба по гимнастической доске Ходьба и бег между предметами | Прыжки на двух ногах через шнур Прыжки из обруча в обруч | Прокатывание мячей друг-другу из положения сидя Прокатывание мячей в прямом направлении | Ползание между предметами Лазание под шнура |
| Ноябрь | Задачи: Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча друг другу; между предметами, развивая координацию движений и глазомер. Упражнять в ползании на четвереньках между предметами; по гимнастической доске развивая координацию движений. | | | |
| | Ходьба по гимнастической доске (ширина 25см, длина 2– м) Ходьба до предмета с выполнением задания | Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед (расстояние 3–4м) Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | Прокатывание мячей в прямом направлении Прокатывание мячей между предметами | Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами Ползание на четвереньках по гимнастической доске |
| Декабрь | Задачи: Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе между предметами и по ограниченной опоре. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Упражнять детей в | | | |

| | | | | |
|---------|---|---|---|---|
| | прокатывании мяча друг другу, между предметами. Упражнять в ползании на повышенной опоре, умении группироваться при лазании под дугу. | | | |
| | Ходьба между предметами Ходьба по доске, в умеренном темпе, боком приставным шагом | Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед Прыжки со скамейки (высота 20см) | Прокатывание мячей друг другу. Прокатывание мяча между предметами. | Ползание под дугу (высота 50 см) Ползание по доске с опорой на ладони и колени |
| Январь | Задачи: Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять детей в прыжках на двух ногах продвигаясь вперед; между предметами. Упражнять в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ползании на высоких четвереньках; в ползании под дугу, не касаясь руками пола, развивая координацию движений. | | | |
| | Ходьба по доске (ширина 15 см) | Прыжки из обруча в обруч(по 5–6 штук, на расстоянии 40 см друг от друга) Прыжки на двух ногах между предметами (4–5 штук, на расстоянии 50 см один от другого) | Прокатывание мяча друг другу из положения сидя, ноги врозь (расст. между детьми 1–1,5м) | Ползание на высоких четвереньках в прямом направлении (Расст. не более 3 м.) Ползание под дугу, не касаясь руками пола |
| Февраль | Задачи: Повторить прыжки с продвижением вперед. Упражнять в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги. Разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер. Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. Упражнять в умении группироваться в лазании под дугу. | | | |
| | Ходьба с перешагиванием через шнуры (5-6 шт., расстояние между шнурами – 30 см) Ходьба по доске, приседая на середине и выполняя хлопок в ладоши перед собой | Прыжки из обруча в обруч Прыжки с высоты | Прокатывание мяча между набивными мячами(4–5 штук на расстоянии 50 см один от другого) Бросание мяча через шнур двумя руками | Подлезание под шнур в группировке (высота 50 см от пола) Лазание под дугу в группировке |
| Март | Задачи: Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Повторить прыжки между предметами; разучить прыжки в длину с места. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками. развивать ловкость при прокатывании мяча. Упражнять в ползании на повышенной опоре. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках в прямом направлении. | | | |

| | | | | |
|--------|---|--|--|--|
| | Ходьба по гимнастической доске, боком приставным шагом с приседанием на середине Ходьба по гимнастической скамейке (высота – 25 см) | Прыжки между предметами «змейкой» Прыжки на двух ногах через 2 линии одновременно (ширина 15 см) | Катание мячей друг другу из разных и.п. Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками | Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени Ползание на четвереньки, с опорой на ладони и стопы в прямом направлении |
| Апрель | Задачи: Повторить прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях; повторить ползание между предметами. | | | |
| | Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25см) Ходьба по гимнастической скамейке колонной по одному | Прыжки на двух ногах через линии (подряд 3-4) Прыжки из кружка в кружок | Прокатывание мяча друг другу сидя на пол – ноги скрестно (расстояние между детьми 2 м) Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками | Ползание на высоких четвереньках Ползание на ладонях и коленях между предметами |
| Май | Задачи: Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры. Повторить прыжки между предметами. Разучить прыжки в длину с места. Развивать ловкость при прокатывании мяча. Повторить упражнения в ползании. | | | |
| | Ходьба по доске, боком приставным шагом с выполнением заданий Ходьба по гимнастической скамейке (высота – 25 см) | Прыжки между предметами «змейкой» (6–8 шт. на расст. 30–40 см) Прыжки одновременно через 2 шнура (ширина 15 см) | Катание мячей друг другу из разных и.п. (расст. 2 м) Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Ползание на четвереньках, с опорой на ладони и стопы в прямом направлении (не более 3 м) |

Перспективный план обучения основным движениям детей средней группы

| Месяц | Равновесие | Прыжки | Метание, катание | Ползание, лазание |
|----------|--|---|--|---|
| Сентябрь | Задачи: Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании на месте, при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Упражнять в прокатывании мяча. Упражнять детей в лазанье под шнур. | | | |
| | Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). Ходьба на носках по доске, лежащей на пол | Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед расстояние 3-4 м Подпрыгивание на месте на двух ногах доставая предмет | Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см). |
| Октябрь | Задачи: Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед, из обруча в обруч. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, в прямом направлении развивая точность направления движения. Упражнять в лазанье под дугу, не касаясь руками пола. | | | |
| | Ходьба по гимнастической скамейке Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол | Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и , перепрыгиванием через косичку Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (6-8 | Прокатывание мячей друг другу (расстояние между шеренгами 2 м) Прокатывание мяча между 4-5 предметами Прокатывание мяча в прямом направлении Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловле мяча двумя руками. Прокатывание мяча по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении | Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см не касаясь руками пола |

| | | | | |
|---------|--|--|---|--|
| | | <p>плоских обручей вплотную один к другому).</p> <p>Прыжки на двух ногах через 4-5 линий</p> <p>Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 штук),</p> | | |
| Ноябрь | <p>Задачи: Упражнять детей в прыжках на двух ногах, в приземлении на полусогнутые ноги. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в прокатывании мяча, в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; Упражнять детей в ползании на животе по гимнастической скамейке, повторить ползание на четвереньках.</p> | | | |
| | <p>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом</p> | <p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м</p> <p>Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров)</p> | <p>Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см)</p> <p>Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях)</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу</p> <p>Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз).</p> <p>Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока (10-12 раз).</p> | <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</p> <p>Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни (дистанция 3 м)</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</p> |
| Декабрь | <p>Задачи: Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; ходьбе колонной по одному. Упражнять детей в перестроении в пары на месте. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие; упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые</p> | | | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>ноги. Развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами, при перебрасывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках. Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе.</p> | | | |
| <p>Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м.</p> <p>Ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга)</p> <p>Бег по дорожке (ширина 20 см).</p> <p>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4-5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи, (мячи поставлены на расстоянии 2-3 шагов ребенка)</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой, на середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться и пройти дальше, сойти, не прыгая.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на</p> | <p>Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см.</p> <p>Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого</p> <p>Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку</p> <p>Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м.</p> | <p>Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу. Расстояние между предметами 1 м.</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу).</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч).</p> | <p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</p> <p>Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьему». Дистанция 3-4 м. .</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> |

| | | | | |
|---------|--|---|--|--|
| | середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше | | | |
| Январь | Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; со сменой ведущего, с высоким подниманием колен. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; умение правильно подлезать под шнур. | | | |
| | Ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе; руки за головой. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше | Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат; шнур, справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук. Дистанция 3 м Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0,5 м одна от другой | Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) Отбивание мяча о пол Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» на расстояние 3 м Лазанье под шнур боком; прямо, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. Шнур натянут на высоте 50 см от уровня пола. |
| Февраль | Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; с выполнением заданий по команде инструктора; в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ходьбе с изменением направления движения. Упражнять в равновесии. Упражнять в прыжках из обруча в обруч; между предметами; через линию; на двух и одной ноге с продвижением вперед. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Упражнять детей; в ловле мяча двумя руками. Закреплять навык ползания на четвереньках, высоких четвереньках в прямом направлении на повышенной опоре. | | | |
| | Ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, | Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см | Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м). | Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. |

| | | | | |
|------|--|---|---|---|
| | <p>пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (за голову). Предметы разложены на расстоянии двух шагов ребенка (5-6 шт.) в две линии. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать).</p> | <p>Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м). Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить Прыжки на двух ногах до кубика (кубик на расстоянии 3 м от скамейки) Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м)</p> | <p>Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли в две линии (по 4-5 штук) Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ - стойка на коленях Перебрасывание мячей друг другу (способ - двумя руками снизу)</p> | <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «по-медвежьи».</p> |
| Март | <p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения, беге враспынную, беге с остановкой по сигналу инструктора. Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места. Упражнять в бросании мячей через сетку; повторить прокатывание мяча между предметами. Упражнять в ползании на животе по скамейке; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи».</p> | | | |
| | <p>Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого</p> | <p>Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.</p> | <p>Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол</p> | <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков</p> |

| | | | | |
|--------|---|---|---|---|
| | <p>Ходьба и бег по наклонной доске</p> <p>Ходьба по скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Ходьба по доске, положенной на пол боком приставным шагом, руки за голову</p> <p>Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на поясе</p> | <p>Прыжки в длину с места</p> <p>Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию (расстояние между шнурами 0,5 м).</p> | <p>Прокатывание мяча друг другу (исходное положение - сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м</p> <p>Прокатывание мяча между предметами «змейкой» (две линии кубиков или набивных мячей - 5 штук на расстоянии 40 см один от другого.</p> | <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи»</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз</p> |
| Апрель | <p>Задачи: Повторить упражнения в равновесии и прыжках. Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность. Повторить ползание на четвереньках.</p> | | | |
| | <p>Ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове</p> <p>Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой</p> | <p>Прыжки на двух ногах через препятствия (5-6 брусков, высота 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого.</p> <p>Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого</p> <p>Прыжки в длину с места</p> <p>Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед, дистанция 3 м</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч - 5-6 плоских обручей на расстоянии 0,5 м</p> | <p>Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).</p> <p>Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча</p> <p>Отбивание мяча от пола одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками</p> <p>Метание мешочков на дальность</p> | <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни</p> |

| | | | | |
|-----|---|--|---|---|
| | | | | |
| Май | Задачи: Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять в ползании по скамейке. Упражнять в прыжках в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Повторить метание в вертикальную цель. | | | |
| | <p>Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше</p> <p>Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны</p> <p>Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой</p> | <p>Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см)</p> <p>Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см)</p> <p>Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте</p> | <p>Прокатывание мяча (большой диаметр) между предметами «змейкой»</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу способом двумя руками снизу</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы).</p> <p>Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).</p> <p>Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ - от плеча)</p> | <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни</p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее</p> |

Приложение 1

| | № группы | Физическое развитие |
|------------------------------|-----------------|------------------------------|
| понедельник | Ранний возраст. | 9.25-9.35 |
| | Мл. гр. | 9.00-9.15 |
| | Ср. гр. | 9.45-10.05 |
| | 1 реч. гр. | |
| | 3 ст. гр. | |
| | 2 подг. гр. | |
| | 4 подг. гр. | 11.35-12.00 |
| вторник | Ранний возраст. | 15.25-15.35 (2,4 нед. досуг) |
| | Мл. гр. | 15.25-15.40 (1,3 нед. досуг) |
| | Ср. гр. | |
| | 1 реч. гр. | 9.35-9.55 |
| | 3 ст. гр. | 9.00-9.25 |
| | 2 подг. гр. | 11.35-12.00 |
| | 4 подг. гр. | |
| среда | Ранний возраст | 11.00-11.10 улица |
| | Мл. гр. | 9.00-9.15 |
| | Ср. гр. | 9.45-10.05 |
| | 1 реч. гр. | 16.15-16.35 (1,3 нед. досуг) |
| | 3 ст. гр. | 16.15-16.40 (2,4 нед. досуг) |
| | 2 подг. гр. | |
| | 4 подг. гр. | 15.25-15.55 |
| четверг | Ранний возраст. | |
| | Мл. гр. | |
| | Ср. гр. | 16.10-16.30 (1,3 нед. досуг) |
| | 1 реч. гр. | 9.35-9.55 |
| | 3 ст. гр. | 9.00-9.25 |
| | 2 подг. гр. | 10.55-11.20 улица |
| | | 15.15-15.40 (1,3 нед. досуг) |
| | 4 подг. гр. | 10.20-10.50 улица |
| 16.15-16.40 (2,4 нед. досуг) | | |
| пятница | Ранний возраст. | 9.40-9.50 |
| | Мл. гр. | 10.50-11.05 улица |
| | Ср. гр. | 11.10-11.30 улица |
| | 1 реч. гр. | 11.30-11.50 улица |
| | 3 ст. гр. | 10.30-10.50 улица |
| | 2 подг. гр. | 9.00-9.30 |
| | 4 подг. гр. | |

Приложение 2

| | | | |
|-------------|---|--|---|
| Понедельник | Утренняя гимнастика | 8.00.-8.10 | младшая (с 1.09.23-31.01.24) Третья речевая (с 1.02.24-31.05.24) |
| | ОД по физическому развитию в зале | 9.00-9.15 9.25-9.35 9.45-10.05 | младшая Ранний возраст Средняя |
| | Проветривание, вл. уборка | 10.05-12.00 | |
| | Составление конспектов тематических занятий. Работа с литературой | 12.00-14.00 | |
| | Работа с воспитателем | 14.00-15.30 | |
| Вторник | ОД по физическому развитию в зале | 9.00-9.25 9.35-9.55 11.35-12.00 | Первая ср. речевая Третья ст. речевая Вторая речевая |
| | Проветривания, вл. уборка | 8.50-9.00 9.25-9.35 9.55-11.35 12.00-12.40 | |
| | Развлечения | 2-4 недели 15.25-15.35 1-3 недели 15.25-15.40 | ранний возраст младшая |
| | Составление конспектов тематических занятий. Работа с литературой | 12.40-15.30 | |
| | Работа с воспитателем | 15.45-16.20 | |

| | | | |
|---------|--|---|--|
| Среда | ОД по физическому развитию в зале | 9.00-9.15 9.45-10.05 | младшая Средняя группа |
| | Проветривание, вл. уборка | 9.35-9.45 | |
| | ОД по физическому развитию | 11.00-11.10 | ранний возраст |
| | Подготовка к развлечениям, организация предметно-развивающей среды | 12.40-15.25 | |
| | ОД по физическому развитию в зале | 15.25-15.55 | Четвертая речевая |
| | Развлечения | 2-4 неделя 16.15-16.40 1-3 неделя 16.15-16.35 | Третья старшая Первая старшая |
| | Работа с родителями. Работа по самообразованию. | 15.55-16.15 | |
| Четверг | ОД по физическому развитию в зале | 9.00-9.25 9.35-9.55 | Третья речевая 1 средняя |
| | ОД по физическому развитию на улице | 10.20-10.50 10.55-11.20 | 4 речевая 2 речевая |
| | Проветривания, подготовка к ОД по физическому развитию | 11.20-11.40 | |
| | Проветривания, вл. уборка | 11.40-15.20 | |
| | развлечения | 1-3 неделя 15.40-16.10 16.30-16.45 2-4 неделя 16.15-16.40 | 2 речевая Средняя 4 речевая |
| | Проветривание | 16.40-17.00 | |
| | Консультация родителей | 16.40-17.00 | |
| Пятница | Утренняя гимнастика | 8.00.-8.10 | ранний возраст (с 1.09.23-31.01.24) |
| | Подготовка к ОД по физическому развитию в зале, проветривание | | |
| | ОД по физическому развитию в зале | 9.00-9.30 9.40-9.50 | Вторая подготовительная ранний возраст |
| | ОД по физическому развитию на улице | 10.30-10.50 10.50-11.05 11.10-11.30 11.30-11.50 | Третья старшая младшая Средняя первая старшая |
| | Проветривание, вл. уборка | 11.50-13.50 | |
| | Работа по самообразованию. | 13.50-15.30 | |