Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Излучинский детский сад комбинированного вида «Сказка»

РАССМОТРЕНО:
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от «18» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ «Излучинский ДСКВ «Сказка»
_____ С.В. Гринцова
Приказ № 206 от 22.08.2022г.

# РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

## по реализации программы воспитания и обучения в детском саду на 2022 – 2023 учебный год

### Образовательная область «Физическое развитие»

Руководитель физического воспитания:
Шатохина И.А.

п.г.т. Излучинск

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка…….…..3
2. План занятий……..…….....6
3. Комплексно- тематическое планирование
образовательной деятельности по физической культуре……....7
4. Перспективное планирование физкультурных досугов…….....9
5. План работы с педагогами……..……10
6. План работы с родителями…….…….....11
7. Третий год жизни……..12
7.1 Задачи содержание упражнений……....12
7.2. План-график распределения физических упражнений на учебный год ……12
7.3. Перспективное планирование физических упражнений ……...13
7.4. Перспективное планирование физкультурных занятий в спортивном зале …....14
8. Четвертый год жизни…….. ..23
8.1. Задачи содержание упражнений …….. 23
8.2. План-график распределения физических упражнений на учебный год ……. .23
8.3. Перспективное планирование физических упражнений …….. .25
8.4. Перспективное планирование физкультурных занятий в спортивном зале …… 26
9. Пятый год жизни……36
9.1. Задачи содержание упражнений……36
9.2. План-график распределения физических упражнений на учебный год ……...36
9.3. Перспективное планирование физических упражнений ……38
9.4. Перспективное планирование физкультурных занятий в спортивном зале……..39
10. Шестой год жизни……49
10.1. Задачи содержание упражнений……...49
10.2. План-график распределения физических упражнений на учебный год……...49
10.3. Перспективное планирование физических упражнений ……...51
10.4. Перспективное планирование физкультурных занятий в спортивном зале…….52
11. Мониторинг уровня физической подготовленности воспитанников……61
12. Литература……..67

## Пояснительная записка

Важное значение в дошкольном воспитании занимает физическое развитие детей. Оно должно стать действенной составной частью общегосударственной системы физического воспитания детей, подростков и молодёжи. Недостатки в системе физического воспитания в ДОУ – причина возникновения проблемы здоровья взрослого населения страны, которую можно и необходимо решать на ранних этапах развития ребенка.

Забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого воспитанника – одна из первостепенных забот педагогов.

Данная программа воспитательно-образовательной деятельности руководителя по физическому воспитанию муниципального бюджетного дошкольного школьного образовательного учреждения детского сада «Сказка» составлена в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования, с учётом концептуальных положений примерной основой образовательной программы дошкольного образования « Программа воспитания и обучения в детском саду» в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013г. № 1155;
- Устав МБДОУ ДСКВ «СКАЗКА» п.г.т. Излучинск Нижневартовского района;
- Санитарно- эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций от 15.05. 2013г. № 26;
- Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры №111 от 05.02.2014 г. «О присвоении статуса пилотных площадок по апробации образовательной программы «Югорский трамплин» и проекта «разработка региональных моделей оценки качества дошкольного образования» образовательным организациям, реализующим образовательные программы дошкольного образования, расположенным на территории ХМАО-Югры в 2014-2015 годах»;
- Закон ХМАО- Югры « О региональном (национально-региональном) компоненте государственных образовательных стандартов в ХМАО- Югре»;

Ведущими целями программы являются: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физиологических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

Для решения задач физического развития воспитанников используются педагогические **средства**: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные развлечения.

При проведении физкультурного занятия и при формировании двигательных навыков используются различные методические приемы обучения, направленные на успешное овладение ими каждым ребенком. В процессе обучения детей двигательным действиям методические приемы отбираются в каждом отдельном случае в соответствии с задачами и содержанием двигательного материала, учетом степени освоения его детьми, их общего развития, физического состояния, индивидуальных особенностей. В связи с этим приемы обучения комбинируются в различные сочетания, что обеспечивает, с одной стороны, всестороннее воздействие на все анализаторы при восприятии задания детьми и, с другой стороны – сознательность и самостоятельность выполнения детьми двигательных заданий.

В соответствии СанПиН занятия по физическому развитию проводятся: в группе 3-го года жизни – 10 мин, в группе 4-го года жизни – 15 мин; в группе 5-го года жизни – 20 мин; в группе 6-го года жизни – 25 мин; темп и нагрузка отработаны, время занятий дозируются в зависимости от возраста.

Материал к программе расположен таким образом, что каждое последующее задание основывается на предыдущем или является вариантом разученного.

**Цель:** Воспитание основ культуры здоровья; развитие эмоционально-волевой и интеллектуальной сферы ребёнка, общих физических и двигательных качеств дошкольника. Укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ двигательной и гигиенической культуры.

**Задачи** на 2022– 2023 г.

- ✓ Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- ✓ Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- ✓ Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- ✓ Создание условий для разностороннего развития дошкольников и воспитания у них потребности в здоровом образе жизни;
- ✓ Овладение основами двигательной культуры (3-4 года) и приобщение к двигательной культуре (5-6 лет);
- ✓ Охрана и укрепление здоровья через закаливающие мероприятия в условиях детского сада;
- ✓ Развитие самостоятельности, инициативы, творческой активности, коммуникативных способностей;
- ✓ Проведение занятий в форме сюжетно-игровых, подвижных игр в форме эстафет;
- ✓ Проведение развлечений, досугов, праздников, согласно плану;
- ✓ Проведение мониторинга физической подготовленности воспитанников 2 раза в год;
- ✓ Проведение работы с родителями, согласно плану.

# План занятий

| № П/П | Группа | Кол-во групп | Количество занятий | | | Всего в минутах | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | В неделю | В месяц | В год | в неделю | в год |
| **1.** | Группа общеразвивающей направленности воспитанников 3-го года жизни | 2 | 2 | 8 | 72 | 30 | 720 (12ч) |
| **2.** | Группа общеразвивающей направленности воспитанников 4-го года жизни | 3 | 2 | 8 | 72 | 20 | 1080 (18ч) |
| **3.** | Группа общеразвивающей направленности воспитанников 5-го года жизни | 2 | 2 | 8 | 72 | 40 | 1440 (24ч) |
| **4.** | Группа компенсирующей направленности воспитанников 6-го года жизни | 1 | 2 | 8 | 72 | 50 | 1800 (30ч) |
| **5.** | Итого: | 8 | 16 | | | | |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА 2022– 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

| Месяц | Неделя | 1 младшая группа | 2 младшая группа | Средняя группа | Старшая группа |
|---|---|---|---|---|---|
| Сентябрь | 1-я | «Пойдём в госте к кукле, зайчику, мишке» | «Пойдём в гости к зайчику» | «Прогулка в осенний лес» | «Осень к нам пришла» |
| | 2-я | «В гостях у куклы, зайчика, мишки» | «В гостях у лисички» | «Экскурсия в лес на поезде» | «Сбор урожая» |
| | 3-я | «Пойдём в гости к кукле, лошадке, собачке» | «Птички летают» | «На день рождения куклы Алины» | «Экскурсия в осенний лес» |
| | 4-я | «Птички летают» | «Курочка Ряба» | «На именины к Винни Пуху» | «Весёлые старты» |
| Октябрь | 1-я | «В гостях у кукол» | «В гостях у кукол» | «Весёлая карусель» | «Верные друзья» |
| | 2-я | «В гостях у кукол» | «В гости к мишке» | «Ярмарка» | «Верные друзья» |
| | 3-я | «Пойдём в гости к зверятам» | «Пойдём в гости к зверятам» | «Цирк» | «Зелёный огонёк» |
| | 4-я | «Пойдём в гости к зверятам» | «Репка» | «Цирк» | «Быстрые и ловкие» |
| Ноябрь | 1-я | «Воробушки-попрыгунчики» | «Путешествие в лес на поезде» | «Путешествие на волшебный остров» | «Путешествие по родному городу» |
| | 2-я | «Воробушки-попрыгунчики» | «Путешествие в лес на автобусе» | «Путешествие на волшебный остров» | «Путешествие по родному городу» |
| | 3-я | «Путешествие в лес на поезде» | «Курочка с цыплятами» | «В гости к Айболиту на автомобиле» | «Школа мяча» |
| | 4-я | «Путешествие в лес на автобусе» | «Упрямые козы» | «В гостях у Айболита» | «Верные друзья» |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Декабрь | 1-я | «Курочка с цыплятками» | «Цветные автомобили» | «Магазин игрушек» | «Здравствуй зима» |
| | 2-я | «Курочка с цыплятками» | «Варежка» | «Магазин игрушек» | «Мы – туристы» |
| | 3-я | «Цирк» | «Цирк» | «Пожарные на учениях» | «Пожарные на учениях» |
| | 4-я | «Весёлые Петрушки» | «Горшок каши» | «Пожарные на учениях» | «В гости к Дедушке Морозу» |
| Январь | 1-я | «В магазин игрушек на автомобиле» | «На помощь Колобку» | «Зимние забавы» занятие - игра | «Забавы Зимушки-Зимы» |
| | 2-я | «В магазин игрушек на самолёте» | «Котята» | «Зимние забавы» занятие - игра | «Забавы Зимушки-Зимы» |
| | 3-я | «Мой весёлый звонкий мяч» | «Мой весёлый звонкий мяч» | «Путешествие в зоопарк» | «Я и движения» |
| | 4-я | «Мой весёлый звонкий мяч» | «Как лисичка бычка обидела» | «Путешествие в зоопарк» | «Весёлые старты» |
| Февраль | 1-я | «Мыши и кот Васька» | «Мыши и кот Васька» | «В гости к Красной Шапочке» | «Моё тело» |
| | 2-я | «Мыши и кот Васька» | «В гости к собачке» | «В гости к Красной Шапочке» | «Моряки, разведчики» |
| | 3-я | «На помощь Колобку» | «Поиграем со снежками» | «Бравые солдаты» | «Мы- растём достойной сменой» |
| | 4-я | «Кого встретил Колобок» | «Волк и семеро козлят» | «Мой друг мяч» | «Спортивные игры и упражнения» |
| Март | 1-я | «Прыгай, как мячик» | «В гостях у мишки – Топтыжки» | «Волшебная палочка-выручалочка» | «Перелёт птиц» |
| | 2-я | «Весёлый мячик» | «Нас ждут в Лимпопо» | «Волшебная палочка-выручалочка» | «Мамины помощники» |
| | 3-я | «У солнышка в гостях» | «У солнышка в гостях» | «Автомобилисты» | «Народные игры» |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 4-я | «Свети нам ярко солнышко» | «Заюшкина избушка» | «Автомобилисты» | «Спорт и я» |
| Апрель | 1-я | «Солнечные зайчики» | «Скоро лето» | «Весёлые туристы» | «Весёлые туристы» |
| | 2-я | «Поиграем с солнечным зайчиком» | «Вспомним лето» | «Мы- космонавты» | «Мы- космонавты» |
| | 3-я | «Волшебная палочка-скакалочка» | «На солнечной полянке» | «На помощь к трём поросятам» | «Школа мяча» |
| | 4-я | «Волшебная палочка-скакалочка» | «Теремок» | «В гости к трём поросятам» | «Мы – юные циркачи» |
| Май | 1-я | «На солнечной полянке» | «Волшебная палочка-скакалочка» | «На солнечной полянке» | «Мы помним, мы гордимся» |
| | 2-я | «На солнечной полянке» | «Колобок» | «Быстрые и ловкие» | «Олимпийские звёзды» |
| | 3-я | «На рыбалку» | «На рыбалку» | «Поиграй-ка, поиграй-ка, наш весёлый стадион» | Зачётное |
| | 4-я | «На рыбалку» | «На рыбалку» | «Зелёный огонёк» | «Мой друг светофор» |

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ДОСУГОВ

| Месяц | 1 младшая группа | 2 младшая группа | Средняя группа | Старшая группа |
|---|---|---|---|---|
| Сентябрь | «В гости к игрушкам» | «Школа Мишки-Топтыжки» | «Экскурсия в осенний лес» | «Осень золотая» |
| Октябрь | «Курочка и цыплята» | «Путешествие в лес на автобусе» | «Цирковые артисты» | «Я здоровье берегу, сам себе я помогу» |
| Ноябрь | «Воробушки-попрыгунчики» | «В гости к зайчику» | «Непослушные мячи» | «В городе Здоровячков» |
| Декабрь | «Цирк» | «Мыши и кот Васька» | «Волшебные превращения» | «В гостях у хозяйки Тайги» |
| Январь | «Мой весёлый звонкий мяч» | «Зимние забавы» | «Зимние забавы» | «Сказочная эстафета» |
| Февраль | «В гости к Колобку» | «Поиграем со снежками» | «Мы растём достойной сменой» | «Папа, мама, я – спортивная семья» |
| Март | «У солнышка в гостях» | «У солнышка в гостях» | «К нам пришла Весна» | «Шуточная олимпиада» |
| Апрель | «Заюшкина избушка» | «Нас ждут в Лимпопо» | «Полёт в космос» | «Космонавтом стать хочу» |
| Май | «На солнечной полянке» | «На рыбалку» | «Азбука дорожного движения» | «Мы за мир на всей планете» |

## План работы с педагогами (тематика консультаций)

| Срок проведения | Тема | Группы |
|---|---|---|
| Сентябрь | «Гигиеническое значение спортивной формы» | Младшая |
| Октябрь | «Утренняя гимнастика» | Все |
| Ноябрь | «Гражданско-патриотическое воспитание дошкольников средствами физической культуры» | Все |
| Декабрь | «Развитие творческих способностей детей в образовательной деятельности по физкультуре» | Все |
| Январь | «Двигательная активность детей после дневного сна» | Младшая, средняя |
| Февраль | «Организация двигательной активности на прогулке» | Средняя |
| Март | «Закаливание и методы в условиях ДОУ» | Все |
| Апрель | Итоги оздоровительной работы | Все |
| Май | «Развитие основных движений на прогулке в летнее время» | Все |

## ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

| Срок проведения | Группа | Тема консультации | Результат |
|---|---|---|---|
| Сентябрь | все | «Особенности физического развития детей младшего дошкольного возраста» | Анкетирование |
| Октябрь | Средняя | «Здоровье детей-ценное достояние каждого цивилизованного общества» | Консультация |
| Ноябрь | все | «Укрепляем мышцы спины и пресса-формирование правильной осанки» | Рекомендации |
| Декабрь | все | «Организация двигательной активности детей в образовательной деятельности по физкультуре» | Спортивный праздник «Непослушные мячи» |
| Январь | Средняя | «Ознакомить родителей с упражнениями , направленными на формирование правильной осанки» | Оформить наглядный материал с упражнениями |
| Февраль | Средняя | «Мы растём достойной сменой» | Спортивный праздник |
| Март | все | «Спортивный уголок в домашних условиях» | Рекомендации по изготовлению атрибутов с из подручного материала. |
| Апрель | Средняя | «Подвижные игры дома» | Рекомендации по играм и упражнениям по занятиям дома |
| Май | II младшая средняя | «Организация двигательной активности летом» | Диагностика физического развития детей |

## Содержание образовательной области «Физическая культура» в группе общеразвивающей направленности
## 3-го года жизни

***Задачи, содержания, упражнений***

**Задачи:**

1. Вызывать эмоциональный отклик и желание участвовать в подвижных играх и игровых упражнениях;
2. Учить детей активно выполнять упражнения вместе с воспитателем;
3. Приучать детей в движении реагировать на сигналы

### ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УЧЕБНЫЙ ГОД

**I. Основные движения.**

2. Ходьба: стайкой; врассыпную; чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой; в колонне по зрительным ориентирам; на носках; парами; с высоким подниманием колена; по кругу, взявшись за руки; с ускорением; с остановкой по сигналу; по наклонной и горизонтальной поверхности; приставным шагом; с дополнительными заданиями; по профилактической дорожке.

Упражнения в равновесии

3. Бег: стайкой; врассыпную; чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место; в колонне по зрительной ориентации; с ускорением и замедлением; в колонне парами; по кругу, взявшись за руки; в медленном темпе (до 80 м); с остановкой по сигналу; со сменой темпа по сигналу; с дополнительным заданием; на скорость (до 10 м).

Ползание, лазанье

Катание, бросание, метание

прыжки

4. ОРУ(общеразвивающие упражнения):

а) д л я р у к (вверх, вперед, в стороны, сгибание и разгибание, скрещивание рук перед грудью и разведение их в стороны, отведение рук назад, махи руками вперед-назад, хлопки перед собой и над головой);

б) д л я н о г (шаги вперед, назад, в стороны, сгибание и разгибание ног, стоя и лежа, приседание, держась за опору, отведение одной ноги вперед с опорой на носок или пятку);

в) д л я  т у л о в и щ а (наклоны вперед, в стороны, повороты направо-налево, с боку на бок, наклоны из положения сидя и лежа, подъемы из положения стоя на коленях, стоя на пятках, сгибание ног из положения лежа на спине, одновременные движения руками и ногами, лежа на спине).

**II. И г р ы.**

«К куклам в гости», «Ножки по дорожке», «Не наступи», «Достань флажок», «Где звенит?», «Брось и догони», «Догонялки с персонажами», «Бегите ко мне», «Птички летают», «Солнышко и дождик», «Воробышки и кот», «Лесные жучки», «Цыплята и кот», «Лошадки», «Автомобиль», «Самолеты», «Мой веселый звонкий мяч», «Кот и мыши», «Пузырь», «Поезд», «Заинька», «Воробушки и автомобиль».

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

| Виды деятельности по неделям | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Сентябрь | | | | Октябрь | | | | Ноябрь | | | | Декабрь | | | | Январь | | | | Февраль | | | | Март | | | | Апрель | | | | Май | | | |
| | **Недели** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| Ходьба | + | + | + | | | | | | + | + | + | | | + | + | | + | | | | | | | | + | | | | | + | + | | | | | |
| Бег | + | + | | | | + | | | | + | | | | | + | | | + | | | | + | | | | | | | | | | | | | | |
| ОРУ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| УР | | | | | + | | + | | | | | | | | | | + | | + | | | | | | | + | | | | | | | | | | |
| Прыжки | + | + | | | + | | | | | | + | | | | | | | | | | + | + | | | | | | | | | | | | | | |
| Метание | | + | + | | | + | | | + | | + | | | + | | | | + | + | | + | | + | | + | | + | | + | | | | + | | | |
| Лазание | + | | + | | | + | | | | + | | | + | | + | | | | | | + | | + | | + | | | | | + | | | | | | |
| ПИ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

| Мотивация | Перестроение | Ходьба | Бег | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на Равновесие (УР) | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные и малоподвижные игры (ПИ) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | | | | | | | |
| I. «Пойдем в гости к кукле, зайчику, мишке» | Построение в круг | Ходьба стайкой за инструктором | Бег обычной стайкой | б/п | Ходьба по прямой дорожке (2-3м) (О) | Прыжки на всей ступне с поднимание м на носки (пружинка) | Прокатывани е мяча одной рукой | «Доползи до флажка» | «Догонялки » М.п.и Ходьба стайкой за мишкой |
| II «В гостях у куклы, зайчика, мишки» | Построение стайкой | Ходьба стайкой за инструктором | Бег стайкой | С погремушками | Ходьба между кубиками (П) | Прыжки на всей ступне с работой рук (З) | «Прокати мяч под стойку» | Ползание на средних четвереньках по пря-мой (3–4 м) (О) | «Догонялки » М.п.и «Найди зайку» Ходьба за зайкой |
| III. «Пойдём в гости к кукле, лошадке, собачке» | Построение врассыпную | Ходьба врассыпную по залу | Бег врассыпную по залу | С погремушками | Ходьба между кубиками (З) | Игра «Через ручеёк» | Катание мяча двумя руками (О) | Ползание на средних четвереньках по пря-мой (3–4 м) (П) | «Бегите ко мне» М.п.и. «По тропинке» |
| IV. «Птички летают» | Построение врассыпную | Чередование ходьбы | Чередование бега | «Забавные птички» б/п | Ходьба между | Прыжки на двух ногах, | Катание мяча двумя руками | Ползание на средних | « Птички в гнёздышках |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | врассыпную с ходьбой стайкой | врассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу | - «Птички машут крыльями»<br>- «Птички клюют зёрнышки»<br>- «Птички летают» | предметами | стоя на месте- «Птички прыгают» (О) | (П) | четвереньках (3–4 м) (С) | »<br>М.п.и. «Птички медленно летят домой»<br>Ходьба стайкой |
| **ОКТЯБРЬ** | | | | | | | | | |
| I. «В гостях у кукол» | Построение в колонну по одному | Ходьба в колонне друг за дру-гом по зри-тельной ори-ентации | Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации | С куклами | Ходьба и бег к игрушкам (О) | Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя (П) | Катание мяча двумя руками (З) | «Доползи до погремушки» | «Солнышко и дождик»<br>Д.у. «Остудим чай» |
| II. «В гостях у кукол» | Построение в колонну друг за другом | Ходьба в колонне друг за дру-гом по зри-тельным ориентирам | Бег на носках | С куклами | Ходьба по дорожке (ширина – 20 см, длина – 2 м) (П) | Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя (З) | Прокатывание мяча двумя руками под дугу (О) | «Проползи по доске» | «Догони скорее мяч»<br><br>Пальчиковая гимнастика «Ладушки» |
| III. «Пойдем в гости к зверятам» | Построение в колонну друг за другом | Ходьба врассыпную | Бег в колонне | С игрушками-зверятами | Ходьба по дорожке (ширина – 20 см, длина – 2 м) (З) | «Лошадки» – согласованные прыжки «лошади» и «кучера» | Прокатывание мяча двумя руками под дугу (П) | Ползание на за катящимся предметом (О) | «В гости к зверятам» (имитация повадок животных)<br>Д.у «Шар лопнул» |
| IV. «Пойдем в гости к зверятам» | Построение в колонну друг за другом | Ходьба в колонне друг за другом по зрительным | Бег всей группой друг за | С игрушками-зверятами | Ходьба по доске. (П) | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | Прокатывание мяча двумя руками под дугу | Ползание на начетвереньках за катящимся | «Котята и щенята»<br>Д.у. «Котята» |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ориентирам на носках | другом. (П) | | | (О) | (З) | предметом с ускорением и замедлением) | |

| НОЯБРЬ | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I. «Воробушки - попрыгунчики» | Построение врассыпную | Ходьба врассыпную | Бег врассыпную | «Мы, как воробушки» б\п | Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–30 см) (О) | Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед (П) | «Попади в обруч» | Ползание по скамейке | «Воробушки и кот» Д.у. «Котята» |
| II. «Воробушки - попрыгунчики» | Построение в колонну друг за другом | Ходьба в колонне | Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением | «Мы, как воробушки» б/п | Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–30 см) (П) | Прыжки на двух ногах на месте в паре (З) | Прокатывание обруча друг другу | Ползание по доске на средних четвереньках (по мосту) (О) | «Воробушки и кот» Хороводная игра. «Котенька, коток» |
| III. «Путешествие в лес на поезде» | Построение в колонну друг за другом | Ходьба в колонне друг за другом | Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением | «Падают, падают листья» с листочками | Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–30 см) (З) | «Подпрыгни выше» | Прокатывание под дугу (О) | Ползание по доске на средних четвереньках (П) | «Лесные жуки» М.п.и «Жуки летят домой» |
| IV. «Путешествие в лес на автобусе» | Построение в колонну парами | Ходьба в колонне парами | Бег в колонне парами | «Шишки от белочки» с шишками | «Перейди болото по островкам» | Прыжки вверх на ме-сте с целью достать предмет (шишку) (О) | Прокатывание мяча друг другу (П) | Ползание по доске на средних четвереньках (З) | «Весёлые белочки» М.п.и. «Найди белочку» |
| | | | | | | | | | |

| ДЕКАБРЬ | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I. «Курочка с цыплятами» | Построение в колонну парами | Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена | Бег в колонне парами, чередую с бегом врассыпную | «Пушистые цыплята» | Ходьба по шнуру прямо (О) | Прыжки вверх с места с целью достать предмет (П) | Прокатывание мяча друг другу (З) | «Наседка и цыплята» | «Цыплята и кот» |
| II. «Курочка с цыплятами» | Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте | Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук | Бег в колонне парами, чередую с бегом врассыпную | «Пушистые цыплята» | Ходьба по шнуру по кругу (П) | Прыжки вверх с места с целью достать предмет (З) | Прокатывание мяча друг другу | Ползание под препятствие (высота – 30–40 см) (О) | «Цыплята и кот» |
| III. «Цирк» | Построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом | Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу | Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу | «Веселые петрушки» б/п | Ходьба по шнуру «зигзагом» (З) | «Конники» | Бросание мяча вперед снизу (О) | Ползание под препятствие (высота 30–40 см) (П) | «Лошадки» |
| IV. «Весёлые петрушки» | Построение парами | Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук | «Пробеги с вертушкой» | С погремушками | Ходьба по узенькой дорожке | Спрыгивание с высоты (со скамейки, вы-сота – 10 см) (О) | Бросание мяча вперед снизу (П) | Ползание под препятствие (высота – 30–40 см) (З) | «Лошадки» |

| ЯНВАРЬ | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I. «В магазин игрушек на автомобиле» | Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне | Ходьба в колонне друг за другом | Бег в колонне друг за другом в медленном темпе 30–40 секунд (расстояние до 80 м) | Упражнения с платочками | Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см) (О) | Спрыгивание с высоты вниз (высота – 15 см) (П) | Бросание мяча вперед снизу (З) | «Наседка и цыплята» | «Автомобиль» |
| II. «В магазин игрушек на самолете» | Построение в шеренгу по одному с перестроением в круг по ориентиру | Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа | «Пробеги с вертушкой» | «Дотянись до великана» | Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см) (П) | Спрыгивание с высоты вниз (высота – 15 см) (З) | «Брось дальше» | Проползание между ножками стула произвольным способом (О) | «Самолеты» |
| III. «Мой веселый звонкий мяч» | Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру | Ходьба в колонне с остановкой по сигналу | Бег в колонне с остановкой по сигналу | «Поиграем с разноцветными мячами» | Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см) (З) | «Зайки» (подпрыгивание на двух ногах» | Бросание мяча от груди (О) | Проползание между ножками стула произвольным способом (П) | «Мой веселый звонкий мяч» |
| IV. «Мой веселый звонкий мяч» | Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру | Ходьба в колонне с остановкой по сигналу | Бег в колонне с остановкой по сигналу | «Поиграем с разноцветными мячами» | «Не наступи в лужу» | Прыжки через линии (О) | Бросание мяча от груди (П) | Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола (З) | «Мой веселый звонкий мяч» |

| ФЕВРАЛЬ | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I. «Мыши и кот Васька» | «Перемена мест» | Ходьба врассыпную на носках | Бег врассыпную на носках | «Мышки» | Ходьба из обруча в обруч (О) | Прыжки через веревку (П) | Бросание мяча от груди (З) | «Наседка и цыплята» | «Кот и мыши» |
| II. «Мыши и кот Васька» | «Перемена мест» | Ходьба врассыпную на носках | Бег врассыпную на носках | «Мышки» | Ходьба из обруча в обруч (П) | Прыжки в длину через две линии (расстояние 10–30 см) (З) | Подбрось мяч вверх и поймай его двумя руками | Перелезание через бревно (О) | «Кот и мыши» |
| III. «На помощь к колобку» | Построение в шеренгу с перестроением в круг | Ходьба на носках, поднимая колени «по высокой траве», пере-шагивая через препятствие | Бег стайкой по кругу с ускорением и замедлением | «Встречи животных в лесу» (имитация их движений: заяц, волк, медведь, лиса) | Ходьба из обруча в обруч (З) | «Подпрыгни повыше» | Бросание мяча из-за головы (О) | Перелезание через бревно (П) | «Самолеты» |
| IV. «Кого встретил колобок?» | Свободное построение | Ходьба на носках, на внешней стороне стопы | «Пробеги и не сбей» | Дети отгадывают загадки о животных и изображают их | «По ступенькам» | Прыжки на двух ногах (до 2 м) (О) | Бросание мяча из-за головы (П) | Перелезание через бревно (высота – 20 см) (З) | «Волшебная дудочка» – дудочка играет, все пляшут, перестает играть – замирают, удерживая равновесие |

| МАРТ | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I. «Прыгай, как мяч» | Перестроение из шеренги в круг | Ходьба по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу | Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу | Упражнения с мячом | Ходьба из круга в круг с мячом в руках (О) | Прыжки на двух ногах с мячом в руках (до 2 м) (П) | Бросание мяча из-за головы (З) | «Проползи по бревну» | «Брось и догони» |
| II. «Весёлый мячик» | Перестроение из шеренги в круг | Ходьба по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу | Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу | Упражнения с мячом | Ходьба из круга в круг с мячом в руках (П) | Прыжки на двух ногах с мячом в руках (до 2 м) (З) | «Поймай мяч» | Подтягивание на скамейке, лежа на животе (О) | «Пузырь»<br>Д/у «Надуем шарик» |
| III. «У солнышка в гостях» | Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот | Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности, перешагивая через «камешки», «канавки» | Бег с ускорением и замедлением темпа | Перекат на живот и обратно с мячом в руках | Ходьба из круга в круг, держа руки за головой (З) | «Допрыгни!» | Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 100 см) (О) | Подтягивание на скамейке, лежа на животе (П) | «Поезд» |
| IV. «Свети нам ярко солнышко» | Перестроение из шеренги в «солнышко» | Ходьба с препятствиями | Бег «Перемена мест» | Упражнения с флажками | Ходьба по ребристой доске | Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) (О) | Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 100 см) (П) | Подтягивание на скамейке, лежа на животе (З) | «Где звенит?» |

| АПРЕЛЬ | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I. «Солнечные зайчики» | «Барабан» (действия по построению на различение динамики) | Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя | Бег в медленном темпе (30–40 секунд, расстояние до 80 м) | Игра с солнечными зайчиками | Ходьба с ящика на ящик (высота – 10–15 см) | Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) (П) | Перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (расстояние – 1–1,5 м) (О) | «Покажите, кто как лазает» | «Лошадки» |
| II. «Поиграем с солнечными зайчиками» | «Барабан» (действия по построению на различение динамики) | Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя | Бег в медленном темпе (30–40 секунд, расстояние до 80 м) | Игра с солнечными зайчиками | Ходьба с ящика на ящик (высота – 10–15 см) (П) | Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) (З) | Удар мяча о стену (или щит) и ловля его двумя руками | Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее (О) | «Заинька» |
| III. «Волшебная палочка-скакалочка» | Построение в шеренгу по флажку того или иного цвета | Ходьба с высоким подниманием колен | Бег со сменой темпа по сигналу | Игра с волшебной палочкой | Ходьба с ящика на ящик (высота – 10–15 см) (З) | «Лошадки» | Перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (расстояние – 1–1,5 м) (П) | Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее (О) | «Лошадки» |
| IV. «Волшебная палочка-скакалочка» | Построение в круг по флажку определенного цвета | Ходьба приставным шагом | Бег со сменой темпа по сигналу | Игра с волшебной палочкой | «Из кружка в кружок» | Прямой галоп (П) | Бросание предметов в цель (1 м) одной рукой (О) | Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее (З) | «Лошадки» |

| МАЙ | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I. «На солнечной полянке» | Размыкание и смыкание при построении обычным шагом | Ходьба по профилактической дорожке | Бег с дополнительным заданием: догонять убегающих | Игра с солнышком и ветерком (на скамейке) | Подъем на возвышение и спуск с него (высота – до 25 см) (О) | Прямой галоп (П) | Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) (З) | «Проползи и не задень» | «Солнышко и дождик» |
| II. «На солнечной полянке» | Размыкание и смыкание при построении обычным шагом | Ходьба боком по палке | Бег с дополнительным заданием: убегать от догоняющих | Игра с солнышком и ветерком (на скамейке) | Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см) (П) | Прямой галоп (З) | Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) | Влезание на гимнастическую стенку удобным способом (О) | «Солнышко и дождик» |
| III. «На рыбалку» | Построение по команде инструктора | Ходьба приставным шагом вперед правой и левой ногой | Бег на скорость (расстояние до 10 м) | «Рыбаки» | Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см) (З) | Прямой галоп | Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–3 м) (О) | Влезание на гимнастическую стенку удобным способом (П) | «Воробушки и автомобиль» |
| IV. «На рыбалку» | Построение по команде инструктора | Ходьба по толстому шнуру | Бег с указанием на игровой образ «Побежим тихо, как мышки» и т. п. | «Рыбаки» | Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см) | Прыжки в длину с места (О) | Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–3 м) (П) | Влезание на гимнастическую стенку удобным способом (З) | «Воробушки и автомобиль» |

# 4-й год жизни

## *Задачи, содержания, упражнений*

**Задачи:**

1. Учить детей согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп;
2. Учить детей реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним;
3. Учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя выполнять физические упражнения;
4. Принимать активное участие в подвижных играх;
5. Направлено развивать скоростно-силовые качества детей

### ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УЧЕБНЫЙ ГОД

**П р о г р а м н ы й м а т е р и а л**

**I. Г и м н а с т и к а.**

**1. Построения, перестроения:** стайкой; врассыпную; в колонну по одному, по росту; в колонну парами; построение в колонну с перестроением в пары; построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну; перестроение в круг по ориентиру; перестроение из колонны в шеренгу и наоборот; перестроение из колонны по одному в три звена по ориентиру; размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом; повороты направо и налево переступанием.

**2. Ходьба:** стайкой, парами в стайке; врассыпную; чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой; в колонне по одному, в колонне парами, на носках; с высоким подниманием колена, «змейкой», по кругу, взявшись за руки; с ускорением и замедлением, по шнуру, широким и мелким шагом, перешагивание через препятствие, по наклонной и горизонтальной поверхности; с дополнительными заданиями, со сменой направления по сигналу, приставным шагом; по профилактической дорожке.

**3. Бег:** стайкой; парами в стайке; чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место; в колонне, с ускорением и замедлением; в колонне парами; чередование бега парами в колонне с бегом врассыпную; по кругу, взявшись за руки; с остановкой по сигналу; со сменой направления по сигналу; по извилистой дорожке, с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу, с дополнительным заданием; на скорость (15–20 м).

**4. ОРУ:**

а) д л я г о л о в ы (вверх, вниз, повороты направо, налево);

б) д л я р у к (одновременные; однонаправленные вперед-назад, вверх, в стороны; махи вперед, назад, перед собой, над головой; сжимание-разжимание пальцев);

в) д л я н о г (приседания, подскоки на месте (20–25 раз каждое);

г) д л я т у л ов и щ а (наклон вперед, влево, вправо; повороты влево, вправо).

**5. ОВД:**

а) р а в н о в е с и е: ходьба по извилистой дорожке (ширина 20 см, длина 4 м); ходьба с перешагиванием через предметы и через рейки лестницы; ходьба по наклонной доске и спуск с нее, ходьба из обруча в обруч; по гимнастической скамейке с дополнительным заданием; ходьба по скамейке на высоких четвереньках; ходьба по кирпичикам; влезание на скамейку и бум с дополнительным заданием; ходьба по шнуру и наклонному буму;

б) п р ы ж к и: на всей ступне с подниманием на носки; на двух ногах на месте; с поворотом вокруг себя; с продвижением вперед; вверх на месте с целью достать предмет; спрыгивание с высоты (20 см) и в нарисованный круг; в длину с места через линии; со сменой положения ног; через предметы высотой 5–10 см; прямой галоп; в высоту с места через шнур (высота 5 см);

в) б р о с а н и е, к а т а н и е, л о в л я: прокатывание мяча двумя руками вдаль от черты и друг от друга; прокатывание мяча между предметами (ширина 50 см); под дугу; бросание мяча о пол двумя руками и ловля его стоя на месте; ловля мяча с расстояния 1–1,5 м; бросание мяча вперед двумя руками снизу и из-за головы; от груди; броски мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1–1,4 м); броски предметом в цель; одной рукой (расстояние 1 м), броски мяча вверх и попытка поймать его; метание на дальность правой и левой рукой (расстояние 2,5–5 м);

г) п о л з а н и е, л а з а н и е: ползание на средних четвереньках по прямой и извилистой дорожке; ползание за катящимся предметом; ползание по доске и по скамейке на средних четвереньках; подлезание под дугу; подползание между ножками стула произвольным способом и в обруч; подползание через бревно (высота 40 см); подтягивание на скамейке на животе; ползание по наклонной доске с переходом на лестницу; лазание по лестнице-стремянке; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее.

**II. И г р ы**:

«По ровненькой дорожке», «Догонялки с персонажами», «Перебежки», «Найди, где спрятан мяч», «Догони скорее мяч», «Такси», «Лесные жучки», «Цветные автомобили», «Наседка и цыплята», «Самолеты», «Воробушки и автомобиль», «Снежинки и ветер», «Лошадки», «Воробышки и кот», «Найди, где спрятано», «Котята и щенята», «Мой веселый звонкий мяч», «Поезд», «Кот и мыши», «Лохматый пес», «Берегись заморожу», «У медведя в бору», «Обезьянки», «Солнышко и дождик», «Зайка беленький сидит», «Огуречик, огуречик…», «Птицы и лиса», «Поймай комара», «Рыбаки и рыбки», «Прокати обруч».

**III. С п о р т и в н ы е у п р а ж н е н и я (СУ):** скольжение по ледяным дорожкам (на двух ногах с помощью взрослого), катание на санках (кукол, друг друга с невысокой горки).

# ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

| Виды деятельности по неделям | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Сентябрь | | | | Октябрь | | | | Ноябрь | | | | Декабрь | | | | Январь | | | | Февраль | | | | Март | | | | Апрель | | | | Май | | | |
| | **Недели** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| СУ | + | + | | | + | | | | + | | | | | | | | + | | | | + | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба | + | + | | | | | + | | + | | | | | | + | | + | | | | | + | + | | | | | | + | | | | + | | | |
| Бег | + | | | | | + | | | + | | + | | | + | | | | + | | | + | | | | + | | | | | | | | | | | |
| ОРУ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| УР | + | | + | | + | | | | + | | | | | | | | + | + | | | | | | | | | + | | | | + | | | | | |
| Прыжки | + | + | + | | + | | + | | | | + | | | + | | | + | | + | | + | | | | + | | | | + | + | | | | | | |
| Метание | | + | + | | | + | | | + | + | | | + | | | | | + | | | | + | | | + | | | | | | | | | | | |
| Лазание | + | + | | | | | | | | + | + | | + | | | | | | | | + | | | | | + | | | | | | | | | | |
| ПИ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

# ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

| Мотивация | Перестроение | Ходьба | Бег | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на Равновесие (УР) | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры (ПИ) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | | | | | | | |
| I. «Пойдем в гости к зайчику» | Построение в круг. (О) | Ходьба с высоким поднимание колена. (О) | Бег в колонне по одному. (О) | С кубиками. | Ходьба по рейке, положенной на пол. (О) | Прыжки на двух ногах на месте. (О) | - | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м). (О) | «Лохматый пес». |
| II. «В гостях у лисички» | Построение в шеренгу. (О) | Ходьба на носках. (О) | Бег по кругу. (П) | С флажками. | Медленное кружение в обе стороны. (П) | Прыжки из кружка в кружок. (О) | Катание мяча друг другу. (О) | Перелезание через скамейку. (О) | «Поймай комара». |
| III. «Птички летают» | Построение в круг. (П) | Обычная ходьба. | Бег друг за другом. (П) | С ленточкой. | Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой. (О) | Прыжки вокруг предметов. | Катание мяча в воротца (ширина 50-60 см). (О) | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м) (П) | «Наседка и цыплята». |
| IV. «Курочка | Построение в шеренгу. | Ходьба с высоким | Бег в колонне по | Без предметов. | Ходьба по рейке, | Прыжки из кружка в | Катание мяча друг | Перелезание через | «Наседка и |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ряба» | (П) | поднимани ем колена. | одному. (П) | | положенной на пол. (П) | кружок. (П) | другу. (П) | скамейку. (П) | цыплята». |

| ОКТЯБРЬ | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I. «В гостях у кукол» | Построение в колонну по одному (О) | Ходьба на носках. (П) | Бег (подгруппами и всей группой). (З) | С мячом. | Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы). (О) | Прыжки вверх с места с доставанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка. (О) | Катание мяча в воротца (ширина 50-60 см). (П) | Ползание на четвереньках между предметами. (П) | «По ровненькой дорожке» |
| II. «К гости к мишке» | Построение в круг. (П) | Ходьба по кругу. (П) | Бег на носочках. (О) | Без предметов. | Ходьба по скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой. (П) | Прыжки вокруг предметов. (П) | Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 1.5-2 м). (О) | - | «Найди свой цвет». |
| III. «Пойдем в гости к зверятам» | Построение в колонну по одному. (П) | Ходьба змейкой (между предметами) .(О) | Бег в колонне по одному. (П) | С ленточкой. | Медленное кружение в обе стороны. (П) | Прыжки между предметами. (О) | Катание мяча друг другу. (П). | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м). (П) | «Мыши в кладовке». |
| IV. «Репка» | Построение в шеренгу. | Ходьба змейкой | Бег на носочках. | С погремушками. | Ходьба по ребристой доске | Прыжки вверх с места | Метание мяча в | Ползание на четвереньках | «Воробушки |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | (П) | (между предметами). | (П). | | (с перешагиванием через предметы). (П) | с доставанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка. (П) | горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 1.5-2 м). (П) | х между предметами. (П) | кот». |
| **НОЯБРЬ** | | | | | | | | | |
| I. «Путешествие в лес на поезде» | Построение в колонну по два. (О) | Ходьба в колонне по одному. (О) | Бег с одного края площадки на другой.(О) | С кубиками. | Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой. (О) | Прыжки между предметами. (П) | Катание мяча между предметами. (О) | Перелезание через скамейку. (П) | «Бегите ко мне!» |
| II. «Путешествие в лес на автобусе» | Построение врассыпную (П) | Ходьба по кругу. | Бег на носочках. (П) | Без предметов. | Медленное кружение в обе стороны. (П) | Прыжки на двух ногах на месте. (П) | Метание мяча в в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1.5-2 м). (О) | Пролезание в обруч. (О) | «Мыши и кот». |
| III. «Курочка с цыплятами» | Построение в круг. (З) | Ходьба в колонне по одному. (П) | Бег змейкой. (О) | С лентой. | Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной | Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3 м). | Катание мяча друг другу. (П) | Ползание на четвереньках вокруг предметов. (О) | «Найди свой цвет». |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | ноги к носку другой. (П) | (О) | | | |
| IV. «Упрямые козы» | Перестроение в колонну по два. (П) | Ходьба на носочках. | Бег с одного края площадки на другой. (П) | С мешочками. | Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой.(П) | Прыжки вокруг предметов. (П) | Катание мяча между предметами. (П) | Пролезание в обруч. (П) | «Кролики». |
| **ДЕКАБРЬ** | | | | | | | | | |
| I. «Цветные автомобили» | Построение врассыпную. (П) | Ходьба с высоким поднимание м колена. | Бег змейкой. (П) | Без предметов. | Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы). (П) | Прыжки через шнур. (О) | Метание мяча в горизонтальну ю цель двумя руками от груди (расстояние 1.5-2 м). (П) | Ползание на четвереньках вокруг предметов. (П) | «Бегите к флажку». |
| II. «Варежка» | Построение в колонну по одному. (П) | Ходьба на носочках. (П) | Бег в медленном темпе (в течение 50-60 секунд). (О) | С кубиками. | Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы). (П) | Прыжки через шнур. (О) | Метание мяча в горизонтальну ю цель двумя руками от груди (расстояние 1.5-2 м). (П) | Ползание на четвереньках вокруг предметов. (П) | «С кочки на кочку». |
| III. «Цирк» | Построение в шеренгу. | Ходьба по два. | Бег в колонне по одному. | С флажками. | Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением | Прыжки на двух ногах вместе. | Катание мяча в воротца (ширина 50-60 см). | Ползание под препятствие (высота – | «Поезд» |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | (З) | (О) | (П) | | пятки одной ноги к носку другой. (П) | (П) | (П) | 30–40 см) (П) | |
| IV. «Горшок ка» | Построение в круг. (П) | Ходьба по два. | Бег в медленном темпе (в течении 50-60 секунд). (П) | Без предметов. | Медленное кружение в обе стороны. (З) | Прыжки через шнур. (П) | Метание мяча в горизонтальну ю цель правой и левой рукой (расстояние 1.5-2 м). (П) | Лазанье по лестнице-стремянке (высота 1.5 м). (П) | «Угадай , кто и где кричит». |
| **ЯНВАРЬ** | | | | | | | | | |
| I. «На помощь к Колобку» | Размыкание и смыкание обычным шагом. (О) | Ходьба в разных направления х (О) | Бег на носочках. (П) | С гантелями. | Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2.5 м). (О) | Прыжки через предметы (высота 5 см). (О) | Катание мяча между предметами. (П) | Ползание на четверенька х между предметами. (П) | «Бегите ко мне». |
| II. «Котята» | Перестроен ие в колонну по два. (П) | Ходьба по кругу. (П) | Бег по прямой и извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м). (О) | С малыми обручами. | Ходьба по доске, положенной на пол. (О) | Прыжки между предметами. (П) | Метание мяча в вертикальную цель (высота центра мишени 1.2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1.5 м). (О) | Перелезание через гимнастичес кую скамейку. (П) | «Найди свой цвет». |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| III. «Мой веселый звонкий мяч» | Построение в шеренгу. (З) | Ходьба в разных направлениях. | Бег с одного края площадки на другой. (П) | Без предметов. | Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой. (П) | Прыжки через линию. (О) | Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 1.5-2 м). | Ползание на четвереньках вокруг предметов. (П) | «Мыши и кот». |
| IV. «Как лисичка бычка обидела» | Размыкание и смыкание обычным шагом. (П) | Ходьба на носочках. | Бег по прямой и извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м). (П) | С мячом. | Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2.5 м). (П) | Прыжки через предметы (высота 5 см). (П) | Бросание мяча от груди (П) | Пролезание в обруч. (П) | «Птички в гнездышках». |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | | | | | | | |
| I. «Мыши и кот Васька» | Повороты на месте (направо, налево) переступанием. (О) | Ходьба с высоким поднимание м колена. (П) | Бег с выполнением заданий. (О) | С кубиками. | Ходьба по доске, положенной на пол. (П) | Прыжки с высоты (15-20 см). (О) | Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1.5-2 м). (П) | Лазанье по гимнастической стенке (высота 1.5 м). (О) | «Трамвай» |
| II. «В гости к собачке» | Построение в круг. (З) | Ходьба врассыпную. (О) | Бег в медленном темпе (в течение 50-60 секунд). (П) | С погремушкой. | Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы). (З) | Прыжки через линию. (П) | Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) (О) | Ползание на четвереньках между предметами. (П) | «Птички в гнездышках» |
| III. «Поиграем | Построение | Ходьба с | Бег змейкой. | На стульчике. | Ходьба по | Прыжки из | Катание мяча | Ползание на | «Лохмат |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| со снежками» | в колонну по одному. (П) | выполнением заданий (с остановкой). (О) | (П) | | прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2.5 м). (П) | кружка в кружок. (П) | друг другу. (П) | четвереньках по прямой (расстояние 6 м). (П) | ый пес». |
| IV. «Волк и семеро козлят» | Повороты на месте (направо, налево) переступанием. (П) | Ходьба врассыпную. | Бег с выполнением заданий. (П) | С мячом. | Ходьба по рейке, положенной на пол. (С) | Прыжки с высоты 15-20 см. (П) | Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). (П) | Лазанье по гимнастической стенке (высота 1.5 м) (П) | «Найди свое место» |

| **МАРТ** | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I. «В гостях у Мишки-Топтыжки» | Размыкание и смыкание обычным шагом. (П) | Ходьба с выполнением заданий (с остановкой). (П) | Бег в быстром темпе (на расстояние 10 м). (О) | С обручем. | - | Прыжки (через 4-6 линий, поочередно через каждую). (О) | Бросание мяча вверх, вниз, об пол, ловля его (2-3 раза подряд). (О) | Перелезание через скамейку. | «Поезд» |
| II. «Нас ждут в Лимпопо» | Построение в шеренгу. (З) | Ходьба по два. | Бег по прямой и извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м). (П) | С кольцами. | Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой. (З) | Прыжки через предметы (высота 5 см). (П) | Катание мяча между предметами. (П) | Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола. | «Лохматый пес» |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | (О) | |
| III. «У солнышка в гостях» | Построение в круг. (З) | Ходьба врассыпну ю. | Бег с одного края площадки на другой. (П) | С флажками. | Ходьба по лестнице, положенной на пол. (О) | Прыжки на двух ногах на месте. (П) | Катание мяча в воротца (ширина 50-60 см). (П) | Лазанье по лесенке-стремянке (высота 1.5 м). (П) | «Трамвай» |
| IV. «Заюшкина избушка» | Повороты на месте (направо, налево) переступание м. (П) | Ходьба в колонне по одному. (З) | Бег в быстром темпе (на расстояние 10 м). (П) | С мешочками. | Медленное кружение в обе стороны. (С) | Прыжки (через 4-6 линий, поочередно через каждую). (П) | Бросание мяча вверх, вниз, об пол, ловля его (2-3 раза подряд). (П) | Подлезани е под препятстви е (высота 50 см), не касаясь руками пола. (П) | «Найди свой цвет». |

| **АПРЕЛЬ** | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I. «Скоро лето» | Построение врассыпную. (П) | Ходьба с выполнени ем заданий (с поворотом) . (О) | Бег в медленном темпе (в течение 50-60 секунд). (П) | С погремушк ами. | Ходьба по лестнице, положенной на пол. (З) | Прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см (О) | Метание мяча в горизонтальн ую цель правой и левой рукой (расстояние 2.5-5 м). (О) | Лазанье по гимнастиче ской стенке (высота 1.5 м). (П) | «Бегите ко мне!» |
| II. «Вспомним лето» | Повороты на месте (направо, налево) | Ходьба змейкой (между предметам | Бег в колонне по одному. (З) | С платочкам и. | Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2.5 | Прыжки в длину с места (на расстояние не менее 40 см). | Катание мяча друг другу. (З) | Ползание на четвереньк ах по | «Мыши и кот» |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | переступание м. (П) | и). (П) | | | м). (П) | (О) | | прямой (расстояни е 6 м). (С) | |
| III. «На солнечной полянке» | Построение в колонну по одному. (З) | Ходьба змейкой (между предметам и). (П) | Бег в колонне по одному. (З) | Без предметов. | Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). (О) | Прыжки (через 4-6 линий, поочередно через каждую). (П) | Метание мяча в горизонтальн ую цель двумя руками снизу (расстояние 2.5-5 м). (П) | Ползание на четвереньк ах между предметам и. (З) | «Лохматы й пес» |
| IV. «Теремок» | Перестроение в колонну по два. (П) | Ходьба на носочках. (З) | Бег с выполнением заданий. (П) | С погремушк ами | Ходьба по лестнице, положенной на пол. (С) | Прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см) (П) | Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). (П) | Лазание по лестнице-стремянке (высота 1.5 м). (П) | «Птички в гнездышка х» |
| **МАЙ** | | | | | | | | | |
| I. «Волшебная палочка-скакалочка» | Повороты на месте (направо, налево) переступание м. (П) | Ходьба с выполнени ем заданий (с приседание м). (О) | Бег в медленном темпе (в течение 50-60 секунд). (П) | На скамейке с кубиками. | Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). (П) | Прыжки в длину с места (на расстояние не менее 40 см). (П) | Бросание мяча вверх, вниз, об пол, ловля его (2-3 раза подряд). (П) | Пролезани е в обруч. | «Трамвай» |
| II. «Колобок» | Размыкание и смыкание обычным шагом. | Ходьба в разных направлен иях. | Бег в колонне по одному. | На стульчике. | Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением | Прыжки с высоты (15-20 см). | Катание мяча между предметами. | Перелезан ие через скамейку. (З) | «Бегите к флажку». |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | (П) | | (З) | | пятки одной ноги к носку другой. (З) | (П) | (З) | | |
| III. «На рыбалку» | Построение в колонну по одному. (З) | Ходьба с высоким поднимани ем колена. | Бег на носочках. (З) | С погремушкой. | Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2.5 м). (П) | Прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см). (П) | Катание мяча в воротца (ширина 50-60 см). (С) | Ползание на четвереньк ах вокруг предметов. (З) | «Поезд» |
| IV. «На рыбалку» | Перестроение в колонну по два. (П) | Ходьба с выполнени ем заданий (с приседание м). | Бег в быстром темпе (на расстояние 10 м). (П) | Без предметов | Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы). (С) | Прыжки вверх с места с доставанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка. (С) | Метание мяча в вертикальную цель (высота центра мишени 1.2 м) правой и левой рукой (расстояние 2.5-5 м). (П) | Подлезани е под препятстви е (высота 50 см), не касаясь руками пола. (З) | «Лохматый пес» |

# 5-й год жизни

## *Задачи, содержания, упражнений*

**Задачи:**

**1.** Учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения.

2. Добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения).

3. Приучать детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

4. Соблюдать и контролировать правила в подвижных играх;

5. Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений.

6. Закреплять умения по ориентировке в пространстве.

7. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества (преимущественно на основе силовых упражнений).

**ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УЧЕБНЫЙ ГОД В ГРУППЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ 5-ГО ГОДА ЖИЗНИ**

**П р о г р а м м н ы й м а т е р и а л**

**I. Г и м н а с т и к а.**

**1. Построения, перестроения:** в колонну по росту; равнение по ориентиру ; нахождение своего места в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три с места за направляющим по ориентиру; перестроение из двух колонн в две шеренги; размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты кругом, переступая прыжком на месте; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении; выполнение команд «Ровняйсь!», «Смирно!».

**2. Ходьба:** на носках; на пятках; на наружном своде стопы; по кругу, взявшись за руки; с ускорением и замедлением, чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами; со сменой направления; приставным шагом вперед и назад в шеренге и по кругу; ходьба с выполнением дополнительных заданий; со сменой ведущего; ходьба в чередовании с бегом, прыжками на месте и с продвижением вперед; с преодолением препятствий, со сменой положения рук; с высоким подниманием бедра; с остановкой на зрительный и звуковой сигнал, «змейкой», с поворотом кругом; мелким и широким шагом; чередование ходьбы в парах с ходьбой врассыпную; спиной вперед; в чередовании с ползанием.

**3. Бег:** на месте с переходом в движение и наоборот; с изменением темпа движения; «цепочкой»; со сменой направления по звуковому сигналу; врассыпную; с высоким подниманием бедра; мелким и широким шагом; с остановкой по сигналу; со сменой ведущего; в парах; в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и с продвижением вперед; с преодолением препятствий; «змейкой»; с ловлей и увертыванием; в медленном темпе (до 2 мин); со средней скоростью 40–60 м; челночный бег (3х5 м); на скорость.

**4. ОРУ:**

а) для головы (вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны);

б) для рук (однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук, махи рук вперед-назад и перед собой, вращения одновременные двумя руками вперед-назад, сжимание-разжимание пальцев, вращение кистей рук);

в) для ног (приседания, подскоки на месте);

г) для туловища (повороты, наклоны вправо, влево, вперед).

**5. ОВД:**

а) р а в н о в е с и е: ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через предметы; ходьба по шнуру; по доске с мешочком на голове; по гимнастической скамейке с предметами; ходьба по наклонному бревну с дополнительными заданиями;

б) п р ы ж к и: на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног; через линии; на одной ноге поочередно; прямой галоп; прыжки из глубокого приседа; вверх и в движении; прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета; прыжки с мячом, зажатым между ног; на одной ножке; прыжки с высоты в обруч и в высоту с места; прыжки через короткую скакалку; в длину с места в прыжковую яму;

в) к а т а н и е, б р о с а н и е, л о в л я: прокатывание обручей по прямой и между предметами; прокатывание мяча в парах из разных исходных положений; бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его; отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой; метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м); броски мяча двумя руками из-за головы через шнур и одной рукой через препятствие; метание предметов на дальность (расстояние 3,5–6,5 м); метание в вертикальную цель правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м, высота мишени 1,5 м);

г) п о л з а н и е, л а з а н и е: ползание на средних четвереньках по прямой и «змейкой»; по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; подлезание под препятствие правым, левым боком; лазание между рейками лестницы, поставленной на бок на четвереньках и между ножками стула; перелезание через скамейку и бревно; лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м) и переход с пролета приставным шагом, перелезание через верхнюю планку лесенки-стремянки и спуск с нее.

**II. И г р ы:** «Перелет птиц», «Птицы и лиса», «Где мы были мы не скажем, а что делали покажем», «Карусель», «Огуречик, огуречик», «Найди, где спрятано», «Кролики», «У медведя в бору», «Цветные автомобили», «Подарки», «Птички и кошка», «Пожарные на учениях»; «Снежиночки-пушиночки», «Кто ушел?», «Загадай, отгадай, повтори», «Пилоты», «Мыши в кладовой», «Подбрось и поймай», «Найди и промолчи», «Пастух и стадо», «Бездомный заяц», «Такси», «Нам не страшен серый волк», «Зайка серый умывается», «Прятки», «Мяч через сетку», «Мы – веселые ребята».

# ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

| Виды деятельности по неделям | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Сентябрь | | | | Октябрь | | | | Ноябрь | | | | Декабрь | | | | Январь | | | | Февраль | | | | Март | | | | Апрель | | | | Май | | | |
| | **Недели** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| Перестроение | | + | | | | | | | + | | | | | | | | | + | | | | | | | | | + | | | | | | | | | |
| Ходьба | | | + | | | | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | + | | | | | + | | | | | | |
| Бег | | + | | | + | | | | | | | | | + | | | | + | | | + | | + | | | | | | | | + | | | | | |
| ОРУ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| УР | | | | | + | | + | | | | + | | | + | | | + | | | | + | | | | | | + | | | + | | | | | | |
| Прыжки | + | | + | | | + | | | | + | | | + | | + | | | + | + | | | + | | | + | | | | | | | | | | | |
| Метание | + | + | | | + | | + | | | + | | | + | | | | + | | + | | + | | | | | | | | + | | | | | | | |
| Лазание | | | | | | + | | | + | | + | | | | + | | | | + | | | + | + | | | + | | | + | | | | | | | |
| ПИ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

# ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

| Мотивация | Перестроение | Ходьба | Бег | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на Равновесие (УР) | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры (ПИ) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | | | | | | | |
| I. «Прогулки в осенний лес» | Построение в колонну по одному (по росту) | Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы | Бег в колонне по одному. | Без предметов. | Ходьба по ребристой доске. (П) | Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно) (О) | Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м) (П) | Лазанье по гимнастической стенке (П) | «У медведя во бору» |
| II. «Экскурсия в осенний лес» | Перестроение в колонну по два | Ходьба с высоким подниманием колена.(П) | Бег в колонне по двое (О) | С флажками | Ходьба по линии (С) | Прыжки на месте на двух ногах. (С) | Прокатывание обручей друг другу (О) | - | «Птичка и кошки» |
| III. «На день рождения куклы Алины» | Построение в шеренгу | Ходьба на пятках | Бег в разных направлениях | С мячом | Ходьба по скамейке (П) | Прыжки в длину с места (не менее 70 см) | Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) (П) | Перелезание через скамейку (П) | «Самоле-ты» |
| IV. «На именины к Винни-Пуху» | Перестроение в колонну по одному | Обычная ходьба. | Бег в колонне по двое.(П) | С ленточкой | Ходьба по ребристой доске. (П) | Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно). | Метание предметов на дальность (не менее 3.5-6.5м.) | «Пастух и стадо» | «Кто ушел?» |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | (П) | (П) | | |
| **ОКТЯБРЬ** | | | | | | | | | |
| I. «Веселая карусель» | Построение, размыкание и смыкание (П) | Ходьба на пятках (П) | Непрерыв-ный бег в медленном темпе (в течении 1-1.5 минуты) (О) | Без предметов | Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см) (О) | Прыжки в длину с места (не менее 70 см) (П) | Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1.5 м). (О) | Пролезание в обруч. (П) | «Цветные автомобили» |
| II. «Ярмарка» | Построение в колонну по два | Ходьба по прямой | Бег в колонне по двое | С кеглей | - | Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой (О) | Прокатывание обручей друг другу (П) | Ползание по гимнастической стенке на животе | «Подбрось-поймай» |
| III. «Цирк»<br><br>1неделя<br>2 занятия) | Построениев круг | Ходьба вдоль границ зала. | Бег в разных направлениях. | С кубиком. | Ходьба по веревке (диаметр 1.5-3 см) (О) | Прыжки на одной ноге (поочереднона правой и на левой) (С) | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд) (О) | «Котята и щенята» | «Солнышко и дождик» |
| IV. «Цирк» | Построение в колонну по два | Ходьба на пятках. | Бег в колонне по два. | Без предметов. | Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см). | Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с | Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1.5 м) | Ползание по гимнастической стенке на животе.<br><br>(П) | «У медведя во бору» |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | ходьбой. (П) | (П) | | |

| НОЯБРЬ | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I. «Путешествие на волшебный остров» | Равнение по ориентирам | Обычная ходьба | Бег змейкой | С мячом | Ходьба по веревке (диаметр 1.5-3 см). (П) | Прыжки в длину с места ( не менее 70 см). (С) | Ловля мяча (на расстоянии 1.5 м) (П) | Ползание по горизонтальной и наклонной доске. (О) | «Ловишки» |
| II. «Путешествие на волшебный остров» | Перестроение в колонну по два. (З) | Ходьба на пятках | Бег на носочках (С) | С флажками | Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см) (З) | Прыжки с поворотом кругом (О) | Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) (О) | Ползание по гимнастической скамейке на животе (З) | «Зайцы и волк» |
| III. «В гости к Айболиту на автомобиле» | Размыкание и смыкание. (П) | Ходьба с высоким подниманием колена. (С) | Бег в колонне по двое. (П) | С платочком | Ходьба с мешочком на голове. (О) | Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) (З) | Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками (3–4 раза подряд) (П) | Ползание между предметами (О) | «Бездомный заяц» |
| IV. «В гостях у Айболита» | Построение в круг (С) | Ходьба обычная | Бег в колонне по двое (П) | Без предметов | Ходьба по линии (С) | Прыжки с поворотом кругом | Ловля мяча, брошенного воспитателем | Ползание по горизонтальной и наклонной | «Найди себе пару» |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | (П) | (расстояние 70-100 см) (С) | доске (П) | |

| ДЕКАБРЬ | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I. «Магазин игрушек» 1неделя 2 занятия) | Равнение по ориентирам (П) | Ходьба с выполнением заданий (З) | Бег с одного края площадки на другой (С) | С ленточкой | Ходьба с мешочков на голове (П) | Прыжки поочередно (через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см). (О) | Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м). (О) | Ползание между предметами | «Кто ушел ?» |
| II. «Магазин игрушек» | Построение в шеренгу. (З) | Ходьба в разных направлениях (З) | Бег со сменой ведущего (О) | С обручем | Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25 см от пола) (О) | Прыжки с поворотом кругом (П) | Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) (П) | Ползание по горизонтальной и наклонной доске (П) | «Лошадки» |
| III. «Пожарные на учениях» 1неделя 2 занятия) | Размыкание и смыкание (З) | Ходьба на пятках | Непрерывный бег в медленном темпе (в течении 1-1.5 мин) (П) | Без предметов | Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см) (П) | Прыжки (через 2-3 предмета, поочередно через каждый) (О) | «Сбей кеглю» | Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони (О) | «У медведя во бору» |
| IV. «Пожарные на учениях» | Построение в колонну по одному (С) | Ходьба с приседанием (З) | Бег со сменой ведущего (П) | С обручем | Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой (С) | Прыжки поочередно (через 5-6 линий, расстояние | Ловля мяча (на расстоянии 1.5 м) | _ | «Зайка серый умывается» |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | между которыми 40-50 см) | (З) | | |

| ЯНВАРЬ | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I. «Зимние забавы» (занятие, построенное на подвижных играх) | Равнение по ориентирам (П) | Ходьба с выполнением заданий (З) | Бег змейкой (С) | С мячом | Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы) (О) | Прыжки (через 2-3 предмета поочередно через каждый) (П) | Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2.5 м) правой и левой рукой. (О) | Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони (П) | «Зайцы и волк» |
| II. «Зимние забавы» | Построение в колонну по три (О) | Ходьба с высоким подниманием колен (З) | Бег (расстояние 40-60 м) со средней скоростью (О) | С флажка-ми | Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25 см) (П) | Прыжки (с высоты 20-25 см) | Перебрасывание мяча через препятствия ( с расстояния 2 м) | Ползание по горизонтальной и наклонной доске. (П) | «Лошадки» |
| III. «Путешествие в зоопарк» (на самолетах) 1неделя 2 занятия) | Построение в шеренгу (З) | Обычная ходьба. | Бег со сменой ведущего (П) | Без предметов | - | Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3 м) (О) | Прокатывание мяча друг другу между предметами. (О) | Ползание змейкой. (О) | «Бездомный заяц» |
| IV. «Путешествие в зоопарк» | Построение в колонну по три. (П) | Ходьба с высоким подниманием колен. (З) | Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью. | С ленточкой | Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы). | Прыжки (с высоты 20-25 см) (П) | Метание предметов в горизонтальную цель (с расстояния 2-2.5 м) | Игра «Пастух и стадо» | «Птички и кошка» |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | (П) | | (П) | | правой и левой рукой. (П) | | |

| ФЕВРАЛЬ | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I. «В гости к Красной Шапочке» (предварительная работа: письмо, телефонный звонок и др.) 1неделя 2 занятия) | Перестроение в колонну по два. (П) | Ходьба вдоль границ зала. (П) | Бег мелким и широким шагом. (О) | С мячом. | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). (О) | Прыжки с передвижением вперед (расстояние 2-3 м). (П) | Метание в вертикальную цель (с расстояния 1.5-2 м, высота центра мишени 1.5 м) (О) | Ползание змейкой. (П) | «Перелет птиц» |
| II. «В гости к Красной Шапочке» | Построение в колонну по одному. (З) | Обычная ходьба. | Бег (на расстояние 40-60 м) со средней скоростью. (П) | С кубиком. | - | Прыжки: ноги вместе, ноги врозь. (О) | Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). | Подлезание под веревку (высота 50 см) правым и левым боком вперед. (О) | «Найди себе пару». |
| III. «Бравые солдаты» | Построение в колонну по три. (П) | Ходьба с изменением направления. | Челночный бег (3 раза по 10 м). (О) | С палкой | Ходьба с мешочком на голове. (П) | Прыжки на одной ноге (правой, левой) поочередно. (П) | Игра «Сбей кеглю» | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м) (О) | «У медведя во бору» |
| IV. «Мой | Построение | Ходьба с | Бег мелким и | С обручем | Ходьба по | Прыжки с | Метание в | Ползание на | «Зайцы и |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| друг мяч» | в круг. (П) | высоким подниманием колена. (С) | широким шагом. (П) | | наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см) (П) | поворотом кругом. (П) | вертикальную цель (с расстояния 1.5-2 м, высота центра мишени 1.5 м) (П) | четвереньках с опорой на стопы и ладони. (П) | волк» |
| **МАРТ** | | | | | | | | | |
| I. «Волшебная палочка-выручалочка» | Построение в колонну по два. (П) | Ходьба на наружных сторонах стоп. (О) | Бег на носочках. (П) | С флажками. | - | Прыжки с короткой скакалкой. (О) | Прокатывание мяча друг другу между предметами. (П) | Подлезание под веревку (высота 50 см), правым и левым боком. | «Позвони в погремушку» |
| II. «Волшебная палочка-выручалочка» | Построение в колонну по три. (П) | Обычная ходьба. | Бег змейкой. (З) | Без предметов. | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). (П) | Прыжки с высоты (20-25 см). (З) | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд) (З) | Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево). | «Подбрось-поймай» |
| III. «Автомобилисты» | Повороты направо, налево, кругом. (О) | Ходьба с изменением направления. | Бег мелким и широким шагом. (П) | С палкой | Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга). (О) | Прыжки: ноги вместе, ноги врозь. (З) | Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м) | - | Перелет птиц |
| IV. | Равнение по | Ходьба на | Бег со сменой | С мячом. | Ходьба по | Прыжки с | «Подбрось- | Ползание | «Самолеты |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| «Автомобилисты» | ориентирам. (З) | наружных сторонах стоп. | ведущего. (П) | | гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы). (П) | короткой скакалкой. (П) | поймай» | змейкой. (С) | » |
| **АПРЕЛЬ** | | | | | | | | | |
| I. «Веселые туристы» | Размыкание и смыкание. (С) | Ходьба в колонне по одному. | Челночный бег (3 раза по 1 м). (П) | С ленточкой. | Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстояние друг от друга). (П) | Прыжки (через 2-3 предмета высотой 5-10 см, поочередно через каждый).(П) | Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы. (О) | Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками. (О) | «Лошадки» |
| II. «Мы космонавты» | Построение в колонну по два. (С) | Ходьба приставным шагом в сторону (направо, налево). (О) | Бег с одного угла площадки на другой. (П) | С кеглей | Перешагивание через предметы с разным положением рук. (О) | Прыжки с поворотом кругом. (С) | Метание в вертикальную цель (с расстояния 1.5-2 м, высота центра мишени 1.5 м). (П). | Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево). (П) | «Цветные автомобили» |
| III. «На помощь к трем поросятам» | Перестроение в колонну по три. (П) | Ходьба вдоль границ зала. (П) | Бег (на расстояние 20 м, 5.5-6 секунд). (О) | Без предметов. | Ходьба по веревке (диаметр 1.5-3 см). (П) | Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно). (С) | Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2 м). (П) | Ползание по гимнастической скамейке на животе. (П) | «У медведя во бору». |
| IV. «В гости | Повороты : | Ходьба с | Бег с | С | Ходьба с | Прыжки | Перебрасыва | Ползание по | «Птичка и |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| к трем поросятам» | направо, налево, кругом. (П) | мешочком на голове. | изменением темпа. (С) | кубиками. | приставлением пятки одной ноги к носку другой. (П) | (поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см). (П) | ние мяча через препятствия (с расстояния 2 м). (П) | гимнастической скамейке с подтягиванием руками. (П) | кошки» |
| **МАЙ** | | | | | | | | | |
| I. «На солнечной полянке» | Построение в колонну по два. (С) | Ходьба приставным шагом в сторону (вправо, влево). | Бег на расстояние 20 м (5.5-6 секунд). (П) | Без предметов | Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга). (З) | Прыжки в длину с места (не менее 70 см). (С) | Прокатывание обручей друг другу. (П) | Пролезание в обруч. (П) | «Пастух и стадо» |
| II. «Быстрые и ловкие» | Равнение по ориентирам (С) | Ходьба на пятках. (З) | Бег в колонне по одному. (С) | С мячом. | Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25 см от пола). (П) | Прыжки с короткой скакалкой. (П) | Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). (П) | Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони. (С) | «Кто тише?» |
| III. «Поиграй-ка, поиграй-ка наш весёлый стадион» | Построение в колонну по три. (С) | Ходьба в разных направлениях. | Бег со сменой ведущего. (С) | С флажками. | - | Прыжки с поворотом кругом. (З) | Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (5 раз подряд). (З) | Ползание между предметами. (С) | «Найди себе пару». |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| IV. «Зелёный огонёк» | Построение в колонну по два. (С) | Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево). | Бег с одного угла площадки на другой. (С) | Без предметов. | Ходьба с мешочком на голове. | Игра «Лиса в курятнике». | «Сбей кеглю» | «Котята и щенята». | «Пастух и стадо». |

# 6-й год жизни

## *Задачи, содержания, упражнений*

**Задачи:**

**1.** Учить осознано, активно, с должным мышечным напряжением выполнять детьми всех видов движений.
2. Учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
4. Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
5. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.
6. Целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость.

### ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УЧЕБНЫЙ ГОД

**П р о г р а м м н ы й  м а т е р и а л**

**I. Г и м н а с т и к а.**

**1. Перестроения:** из шеренги в колонну; в две колонны; в два круга; по диагонали; «змейкой» без ориентиров; повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

**2. Ходьба:** в полуприседе; с перекатом на носок; с задержкой на носке («петушиный шаг»); с заданиями (с различными положениями рук); с закрытыми глазами (3–4 м); через предметы (высотой 20–25 см); по наклонной доске (высота 35–40 см); поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием; шаг на всей ступне на месте; с продвижением вперед и в кружении; полуприседание с выставлением ноги на пятку.

**3. Бег:** на носках; с высоким подниманием колен; через и между предметами; со сменой темпа; бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности; бег в быстром темпе 10 м (4 раза); 20–30 м (2–3 раза); челночный бег 3х10 м в медленном темпе (1,5–2 мин).

**4. ОРУ:**

а) д л я  г о л о в ы (вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны, вращения);

б) д л я р у к (однонаправленные и попеременные, однонаправленные и разнонаправленные, махи и вращения, подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами, сжимание-разжимание, вращение кистей рук (8–10 раз);

в) д л я н о г (приседания – до 40 раз; махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в сторону с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте 40х3; упражнения с отягощающими предметами – мешочки, гантели, набивные мячи 1 кг);

г) д л я т у л о в и щ а (повороты, наклоны; вращения).

**5. ОВД:**

а) п р ы ж к и: на месте (ноги скрестно- ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м; прыжки через 5–6 предметов на двух ногах высотой 15–20 см; впрыгивание на предметы высотой до 20 см; подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15–20 см выше поднятой руки; прыжки в длину с места 80–90 см; в высоту 30–40 см; с разбега 6–8 м; в длину на 130–150 см с разбега 8 м; прыжки в глубину высотой 30–40 см в указанное место; прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад);

б) б р о с а н и е, л о в л я, м е т а н и е: прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40–30 см, длина 3–4 м); бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4–6 раз подряд, отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5–6 м); перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю); метание в горизонтальную цель и вертикальную (на высоте 2,2 м) с расстояния 3,5–4 м; метание вдаль на 5–9 м;

в) п о л з а н и е, л а з а н и е: ползание на четвереньках, толкая мяч головой по скамейке; подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне; ползание и перелезание через предметы; подлезание под дуги, веревки (высота 40–50 см); лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

**II. И г р ы:**

П о д в и ж н ы е: «Огородники», «Веселое соревнование – кто скорее до флажка», «Удочка», «Стой», «Коршун и наседка», «Ловишка с мячом», «Кролики», «Сбей кеглю», «Медведь и пчелы», «Эстафета парами», «Ловишка с приседанием», «Встречные перебежки»; «Уголки», «Мяч капитану», «Мороз, Красный нос», «Охотники и зайцы», «Ловишка с мячом», «Мышеловка», «Ловля обезьян», «Пустое место», «С кочки на кочку», «Горелки», «Охотники и звери», «Караси и щука», «Третий лишний», «Мы – веселые ребята», «Волк во рву», «Ловишка, бери ленту», «Быстрые и меткие», «Лиса и куры», «Лесная эстафета».

С п о р т и в н ы е: 1) Городки (бросание биты сбоку; выбивание городка с кона 5–6 м и полукона 2–3 м); 2) Баскетбол (перебрасывание мяча друг другу от груди, ведение мяча правой и левой рукой, забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди, игра по упрощенным правилам); 3)Бадминтон (отбивание волана ракеткой в заданном направлении, игра с

воспитателем); 4) Футбол (отбивание мяча правой и левой в заданном направлении, обведение мяча между и вокруг предметов, отбивание мяча о стену, передача мяча ногой друг другу с 3–5 м, игра по упрощенным правилам); 5) Элементы хоккея (прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота, прокатывать шайбу в парах).

# ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

| Виды деятельности по неделям | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Сентябрь | | | | Октябрь | | | | Ноябрь | | | | Декабрь | | | | Январь | | | | Февраль | | | | Март | | | | Апрель | | | | Май | | | |
| | **Недели** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| Перестроение | | | | | | | | | | | | | + | | + | | | | + | | | | + | | | | | | | | + | | | | | |
| Ходьба | + | | | | | + | | | | | | | + | + | | | | + | | | | + | | | | + | | | | | | | | | | |
| Бег | | | | | + | | + | | | | + | | | | | | + | + | | | | + | | | | | + | | | + | | | + | + | | |
| ОРУ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| УР | | + | | | + | | + | | | | + | | | + | + | | | | | | | | | | + | | | | | | | | | | | |
| Прыжки | | + | | | | | | | + | | | | + | + | | | + | | + | | + | | + | | | | | | + | | | | + | | | |
| Метание | | | + | | | + | | | + | + | | | + | | | | + | | | | + | | | | | + | + | | | | | | | + | | |
| Лазание | + | | + | | | | + | | | + | | | | + | | | | | + | | | + | | | + | | | | | | | | | | | |
| ПИ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

# ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

| Мотивация | Перестроение | Ходьба | Бег | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на Равновесие (УР) | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры (ПИ) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | | | | | | | |
| I. «Осень к нам пришла» | Построение в круг. (С) | Ходьба с перекатом с пятки на носок. (О) | Бег на носочках. (С) | Без предметов. | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. (П) | Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте. (П) | Бросание мяча о землю и ловля его. (П) | Ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м) с толканием головой мяча. (О) | «Уголки» |
| II. «Сбор урожая» | Построение в шеренгу. (П) | Ходьба на наружных сторонах стоп. (П) | Бег с высоким подниманием колена. (П) | С мячом. | Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1.5-3 см). (О) | Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков , 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. (О) | Игра «Сбей мяч» | Ползание на четвереньках змейкой. (П) | «Гуси-лебеди» |
| III. «Экскурсия в осенний лес» | Повороты: направо, налево, кругом. (П) | Обычная ходьба. | Бег парами. (П) | Без предметов | Ходьба по ребристой доске. (С) | Прыжки с короткой скакалкой. (П) | Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз подряд). (О) | Ползание между предметами в чередовании с ходьбой. (О) | «Мышеловка» |
| IV. «Весёлые старты» Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях | Построение в колонну по одному. (П) | Ходьба перекатом с пятки на носок. (П) | Бег змейкой. (С) | С палкой. | Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1.5-3 см). (П) | Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3 м). (П) | Перебрасывание предметов через препятствия (с расстояния 2 м). (П) | Ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м) с толканием головой мяча. (П) | «Сделай фигуру». |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| и играх | | | | | | | | | |
| **ОКТЯБРЬ** | | | | | | | | | |
| I. «Верные друзья» | Построение в колонну по два. (П) | Ходьба на пятках. (П) | Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1.5-2 мин). (О) | Без предметов. | Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. (О) | Прыжки на двух ногах на месте (30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. (П) | Ловить мяч двумя руками (не менее 10 раз подряд). (П) | Ползание на животе с подтягиванием руками. (П) | «Караси и щука». |
| II. «Верные друзья» | Построение в колонну по трое. (П) | Ходьба на носочках (руки за головой). (О) | Бег с высоким поднимание колена. (П) | С кеглями. | Кружение парами, держась за руки. (П) | «Удочка» | Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). (О) | Ползание между предметами в чередовании с ходьбой. (П) | «Бездомный заяц». |
| III. «Зелёный огонёк» | Построение в колонну по одному. (З) | Ходьба на пятках. (З) | Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках. (О) | С большим мячом | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. (О) | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстоянии 3-4 м). (С) | Метание предметов на дальность в горизонтальную цель. (П) | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. (О) | «Хитрая лиса». |
| IV. «Быстрые и ловкие» Занятие, построенное на эстафетах, | Повороты: направо, налево, кругом. (П) | Ходьба по прямой. (З) | Непрерывный бег в медленном темпе (в течение | С малым мячом. | Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. | «С кочки на кочку». | Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). (П) | Ползание под дугу (высота 50 см) правым и левым боком. (П) | «Гори гори ясно!» |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| соревнованиях и подвижных играх | | | 1.5-2 мин). (П) | | (П) | | | | |

| НОЯБРЬ | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I. «Путешествие по родному городу»<br><br>1неделя<br>2 занятия) | Размыкание, смыкание.<br>(С) | Ходьба на носочках, руки за головой.<br>(П) | Бег с одного края площадки на другой.<br>(З) | С обручем | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине.<br>(П) | Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20 см).<br>(О) | Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперед (на расстояние 5-6 м).<br>(О) | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.<br>(П) | «Ловишки» |
| II. «Путешествие по родному городу» | Построение в колонну.<br>(С) | Обычная ходьба. | Бег по наклонной доске вверх и вниз, на носочках.<br>(З) | С палкой | - | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстояние 3-4 м).<br>(П) | Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м).<br>(О) | Перелезание через несколько предметов подряд.<br>(О) | «Мы веселые ребята» |
| III. «Школа мяча» | Перестроение в колонну по три.<br>(П) | Ходьба вдоль границ зала.<br>(З) | Бег боком приставным шагом.<br>(О) | С флажками. | Ходьба по гимнастической скамейке на носочках.<br>(О) | Игра «Не оставайся на полу». | Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз ).<br>(П) | Ползание между препятствиями в чередовании с ходьбой.<br>(П) | «Перебежки» |
| IV. «Верные друзья» | Построение в круг.<br>(С) | Ходьба на наружных сторонах стоп.<br>(П) | Бег врассыпную.<br>(С) | Без предметов. | Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1.5-3 см).<br>(З) | Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20 см).<br>(П) | Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперед (на расстояние 5-6 м). (П) | Игра «Кто скорее доберется до флажка» | «Пустое место» |

| ДЕКАБРЬ | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I. «Здравствуй зима» | Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед. (О) | Ходьба приставным шагом направо и налево. (О) | Бег боком приставным шагом. (П) | С обручем | Ходьба по гимнастической скамейке на носках. (П) | Прыжки разными способами (ноги скресно, ноги врозь). (О) | Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. (О) | Перелазание через несколько предметов подряд. (П) | «Парный бег». |
| II. «Мы-туристы» | Перестроение в колонну по три. (С) | Ходьба в колонне по двое. (О) | Бег в чередовании с ходьбой. (П) | С кубиком | Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. (О) | Прыжки в длину с места (не менее 80 см). (О) | «Охотники и зайцы». | Пролезание в обруч разными способами. (О) | «Удочка» |
| III. «Пожарные на учениях» | Равнение в затылок. (О) | Ходьба на наружных сторонах стопы. (З) | Бег с высоким поднимание колена. (П) | С мячом | Ходьба по наклонной доске на носках. (О) | Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20 см). (П) | Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). (З) | Ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м) с толканием головой мяча. (П) | «Кто быстрее» |
| IV. «В гости к Дедушке Морозу» | Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед. (П) | Ходьба в колонне по двое. (П) | Бег врассыпную. (С) | С обручем | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. (С) | Прыжки разными способами (ноги скресно, ноги врозь). (П) | Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. (П) | Игра «Медведь и пчелы» | «Два мороза» |

| ЯНВАРЬ | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I. «Забавы Зимушки-зимы»<br><br>1неделя<br>2 занятия) | Повороты направо, налево, кругом.<br>(П) | Ходьба обычная.<br>(С) | Непрерывный бег в среднем темпе (на 80-120 м, 2-3 раза).<br>(О) | С палкой | Ходьба по наклонной доске на носочках.<br>(П) | Прыжки (с высоты 30 см) в обозначенное место.<br>(О) | Перебрасывание мяча из одной руки в другую.<br>(О) | Ползание на четвереньках змейкой.<br>(С) | «Гуси-лебеди» |
| II. «Забавы Зимушки-зимы» | Равнение в затылок.<br>(П) | Ходьба в колонне по трое.<br>(О) | Бег с высоким поднимани ем бедра.<br>(О) | Без предметов | Ходьба по гимнастическо й скамейке (приставным шагом) с мешочком песка на голове.<br>(П) | Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь)<br>(П) | Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м).<br>(П) | Пролезание в обруч разными способами.<br>(П) | «Мы веселые ребята» |
| III. «Я и движения» | Размыкани е в шеренге на вытянутые руки в стороны.<br>(О) | Ходьба приставным шагом вправо и влево. | Непрерывн ый бег в течение (1.5-2 м) в медленном темпе.<br>(П) | С малым мячом. | Ходьба по гимнастическо й скамейке с раскладывание м и собиранием предметов.<br>(П) | Прыжки через короткую скакалку.<br>(О) | Игра «Брось флажок» | Лазание по гимнастическ ой стенке (высота 2.5 м) с изменением темпа.<br>(О) | «Затейники» |
| IV. «Весёлые старты» Занятие построенное на эстафетах, соревнования х и подвижных | Перестрое ние в круг.<br>(С) | Ходьба в колонне по трое. | Бег врассыпну ю.<br>(П) | Без предметов. | Ходьба по гимнастическо й скамейке с приседанием на середине.<br>(П) | Прыжки (с высоты 30 см) в обозначенное место.<br>(П) | Перебрасывание мяча из одной руки в другую.<br>(П) | «Пожарные на учениях» | «Мышеловка» |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| играх | | | | | | | | | |

| ФЕВРАЛЬ | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I. «Моё тело» | Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны. (П) | Ходьба приставным шагом вправо и влево. | Непрерывный бег в среднем темпе (на 80-120 м, 2-3 раза). (П) | С обручем. | Ходьба по наклонной доске боком (приставным шагом) с мешочком на голове. (П) | Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см). (О) | Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений. (О) | Лазанье по гимнастической стенке (высота 2.5 м) с изменением темпа. (П) | «Встречные перебежки» |
| II. «Моряки, разведчики» | Перестроение в три колонны. (П) | Ходьба вдоль стен зала с поворотом. (О) | Челночный бег (3 раза по 10 м). (О) | Без предметов. | - | Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. (П) | «Попади в обруч» | Перелезание с одного пролета на другой. (О) | «Разведчики» |
| III. «Мы-растём достойной силой» | Повороты кругом с переступанием. (О) | Обычная ходьба. | Бег в среднем темпе. (З) | С флажками | Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. (П) | Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5-6 предметов поочередно, высота 15-20 см). (О) | Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м). (П) | Ползание через несколько предметов подряд. (П) | «Защити товарища» |
| IV. «Спортивные игры» Занятие, построенное на эстафетах, соревнования | Повороты направо, налево, кругом. (П) | Ходьба на пятках. (С) | Бег в колонне по двое. (П) | Без предметов. | Ходьба по наклонной доске на носочках. (С) | Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см). (П) | Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений. (П) | Перелезание с одного пролета на другой. (П) | «Пронеси мяч, не задев кеглю». |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| х и подвижных играх | | | | | | | | | |

| МАРТ | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I. «Перелёт птиц» | Повороты кругом с переступанием. (П) | Ходьба вдоль стен зала с поворотом. (П) | Челночный бег (3 раза по 10 м). (П) | С мячом. | Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. (О) | Прыжки через короткую скакалку. (П) | Перебрасывание мяча из одной руки в другую. (П) | Ползание между рейками. (О) | «Перелётные птицы» |
| II. «Мамины помощники» | Равнение в затылок. (П) | Ходьба с выполнением различных заданий. (О) | Бег на носочках. (С) | С кольцом. | Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. (П) | Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5-6 предметов поочередно через каждый, высота 15-20 см) (П) | Метание предметов в цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния (3-4 м). (О) | Лазанье по гимнастической стенке (высота 2.5 м), с изменением темпа. (П) | «Будем маме помогать..» |
| III. «Народные игры» | Размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны. (П) | Ходьба на носочках (руки за голову). (С) | Бег на скорость (20 м, примерно за 5-5.5 секунд). (О) | Без предметов. | Кружение парами, держась за руки. (З) | Прыжки разными способами (ноги скресно, ноги врозь). (П) | Перебрасывание мяча с отскоком от земли. (О) | Пролезание в обруч разными способами. (О) | «Хитрая лиса». |
| IV. «Спорт и я». Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх | Повороты кругом с переступанием. (П) | Ходьба вдоль стен зала с поворотом. (С) | Челночный бег (3 раза по 10 м). (П) | С мячом. | Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. (П) | Игра «Кто лучше прыгает?» | Игра «Мяч водящему» | Ползание между рейками. | «Ловишка» |

| АПРЕЛЬ | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I. «Весёлые туристы» | Перестроение в три колонны. (П) | Ходьба в колонне по одному. | Бег врассыпную. (С) | С кеглями. | Ходьба по наклонной доске боком (с мешочком на голове). (С) | Прыжки через скакалку с вращением ее вперед и назад. (О) | Метание предметов в цель (центр мишени). (П) | Перелезание с одного пролета на другой. (П) | «Ждут нас быстрые ракеты» |
| II. «Мы-космонавты» | Построение в круг. (С) | Ходьба с выполнением различных заданий. (П) | Бег на скорость: (30 м примерно 7.5-8.5 секунды). (О) | С кубиками. | Ходьба по гимнастической скамейке ( с приседанием посередине). (С) | Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см). (П) | Отбивание мяча о землю (с продвижением вперед на расстояние 5-6 м). (П) | Игра «Медведь и пчелы» | «Бездомный заяц» |
| III. «Школа мяча» | Повороты кругом (прыжком). (О) | Ходьба от одного края зала до другого. | Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках. (С) | Без предметов. | Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1.5-3 см). (С) | Прыжки в длину с места (не менее 80 см). (С) | Бросание мяча о землю и ловля двумя руками (не менее 10 раз подряд). (П) | Ползание на четвереньках (расстояние не менее 10 раз подряд). (П) | «Мы веселые ребята» |
| IV. «Мы – юные циркачи» | Повороты кругом с переступанием. (С) | Обычная ходьба. | Бег на скорость (30 м примерно 7.5-8.5 секунды). (П) | С обручем. | Ходьба по наклонной доске. (С) | Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20 см). (С) | Метание предметов в цель (центр мишени). (С) | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. (С) | «Пустое место» |

| МАЙ | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I. «Мы помним, мы гордимся» | Построение в колонну по одному. (С) | Ходьба в колонне по двое. | Бег с препятствиями. (О) | С мячом. | - | Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). (О) | Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком. (П) | Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками. (С) | «Сделай фигуру». |
| II. «Олимпийские звёзды» | Перестроение в колонну по два. (С) | Ходьба с высоким поднимание м бедра. (С) | Бег мелким и широким шагом. (О) | Без предметов | Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. (П) | Прыжки через скакалку с вращением ее вперед, назад. (П) | Перебрасывание мяча различными способами. (О) | Игра «Пожарные на учениях» | «Гори, гори ясно!» |
| III. Зачётное | Равнение в затылок. (С) | Ходьба перекатом с пятки на носок. | Челночный бег (3 раза по 10 м). (С) | С обручем | Ходьба по наклонной доске боком. (С) | - | Бросание мяча (левой и правой рукой) не менее 4-6 раз подряд. (П) | Перелазание через несколько предметов подряд. (П) | «Уголки» |
| IV. «Мой друг светофор» | Перестроение в колонну по три. (С) | Ходьба на наружных сторонах стоп. (С) | Бег мелким и широким шагом. (П) | С короткой скакалкой. | Кружение парами, держась за руки. (С) | Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). (П) | Перебрасывание мяча различными способами. (П) | Игра «Кто скорее доберется до флажка?» | «Встречные перебежки». |

# МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОСПИТАННИКОВ

Фундаментальной основой для создания системы мониторинга физической подготовленности воспитанников стали:

- программные требования Т. И. Бабаевой, Н. А. Ноткиной;
- рекомендации Н.А. Ноткиной, Л.И. Казьминой, Н.Н. Бойнович в пособии «Оценка физического и нервно-психичского развития детей раннего и дошкольного возраста»;

Разработанная система мониторинга позволяет подойти к оценке качества физических умений дифференцированно. Для детей, имеющих группу здоровья ниже 3, в данном случае от количественных параметров следует отказаться с медицинской точки зрения, а учитывать только качественные показатели.

Мониторинг развития физической подготовленности воспитанников проводится три раза в год: стартовый – сентябрь, промежуточный – январь, итоговый – апрель.

## Требования к уровню подготовки детей по физическому воспитанию

### *Группа общеразвивающей направленности 3-го года жизни*

***Воспитанник осваивает***

1. Построения и перестроения.
2. Общеразвивающие упражнения:
    - Исходные положения (стоя, сидя, лежа)
    - Приседания;
    - Простые движения рук (одновременные и однонаправленные) с предметами и без них.
3. Основные движения:
    - Ходьба и бег в разных направлениях;
    - Упражнения в равновесии (высота до 25 см, ширина до 20 см);
    - Бег в медленном и быстром темпах;
    - Подскоки на месте и с передвижением, спрыгивание с предмета;

- Катание мяча друг другу; перебрасывание мяча через предмет; бросание предмета в горизонтальную и вертикальную цель, вдаль;
- Ползанье на четвереньках.

4. Подвижные игры.

***КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ***

**Минимальные результаты**

| **Наименование показателя** | **мальчики** | **девочки** |
|---|---|---|
| **Бег (10 м)** | **10,2 сек** | |
| **Прыжок в длину с места** | **47-67 см** | **38-64** |
| **Метание мешочка с песком правой рукой** | **1,8-3,6 м** | **1,5-2,3м** |
| **Метание мешочка левой рукой** | **2,0-3,0м** | **1,3-1,9м** |

**Уровни усвоения программы:**

***Низкий.*** Движения ребенка – импульсивные, напряженные, скованные, плохо скоординированные; реакция на сигнал замедленная, темп выполнения большинства упражнений медленный. В играх и упражнениях мало активности, интерес сниженный, часто требуется помощь воспитателя, необходим показ упражнений.

***Средний.*** Движения ребенка приобретают произвольность, согласованность, менее скованы и напряжены, наблюдается перекрестная координация в движениях рук и ног (в ходьбе, беге, лазание), которая проявляется эпизодически. Ребенок улавливает общую структуру и темп движения, реагирует на сигнал; в подвижных играх активен, эмоционален, иногда нуждается в помощи воспитателя.

***Высокий.*** Большинство осваиваемых движений выполняется ребенком активно, наблюдается согласованность в движениях рук и ног (в ходьбе и беге); ребенок хорошо реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним; выдерживает заданный темп, проявляет положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности, самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения.

## *Группа общеразвивающей направленности 4-го года жизни*

***Воспитанник осваивает***

1. Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте.
2. Общеразвивающие упражнения:

- С предметами и без предметов;
- В различных положениях (стоя, сидя, лежа);

3. Основные движения:
   - Разные виды ходьбы с заданиями;
   - Бег со сменой темпа и направления;
   - Прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину; (отбивание
   - Прокатыание предмета, упражнения с мячом (отбивание
4. Подвижные игры.

***КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ***

**Минимальные результаты**

| **Наименование показателя** | **мальчики** | **девочки** |
|---|---|---|
| **Бег (30 м)** | **10,5-8,8 с** | **10,7-8,7с** |
| **Прыжок в длину с места** | **60-90 см** | **55-93см** |
| **Метание мешочка с песком вдаль правой рукой** | **2,5-4,1м** | **2,4-3,4м** |
| **Метание мешочка с песком вдаль левой рукой** | **2,0-3,4м** | **1,8-2,8м** |
| **Метание набивного мяча** | **117-185см** | **97-178см** |
| **Прыжок в высоту с места** | **14-18 см** | **12-15 см** |

**Уровни усвоения программы:**

***Низкий.*** Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений движения скованы, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазание), не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений: необходим обязательный показ движения. Активно и заинтересовано участвует в подвижных играх.

***Средний.*** Ребенок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает нужное направление, основную форму и последовательность действий; действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе; с желанием включаться и осваивать новые разнообразные движения; соблюдает правила в подвижных играх.

***Высокий.*** Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и играх; быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое; с большим удовольствием участвует в играх; строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

## *Группа общеразвивающей направленности 5-го года жизни*

***Воспитанник осваивает***

1. Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении)
2. Общеразвивающие упражнения:

- исходные положения;
- одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук;
- темп (медленный, средний, быстрый).

3. Основные движения:

- в беге – активный толчок и вынос маховой ноги;
- в прыжках – энергичный толчок и мах руками вперед – вверх;
- в метании – исходное положение, замах;
- в лазании – чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом .

4. подвижные игры:

- правила игры;
- функции водящего.

***КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ***

**Минимальные результаты**

| **Наименование показателя** | **мальчики** | **девочки** |
|---|---|---|
| **Бег (30 м)** | **9,2-7,9 сек** | **9,8-8,3 см** |
| **Прыжок в длину с места** | **100-110см** | **95-104см** |
| **Метание мешочка правой рукой** | **3,9-5,7 м** | **3,0-4,4м** |
| **Метание мешочка левой рукой** | **2,4-4,2 м** | **2,5-3,5 м** |
| **Метание набивного мяча** | **187-270 см** | **138-221см** |
| **Прыжки в высоту с места** | **20-26см** | **20-35 см** |
| **Статистическое равновесие** | **7,0-11,8 с** | **9,4-14,2с** |

**Уровни усвоения программы**

**Низкий.** Ребенок допускает существенные ошибки технике движении. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

***Средний:*** Ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнить упражнение на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушений правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, и особенно новым упражнениям.

***Высокий.*** Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстниками, замечает нарушения в правилах играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

## *Группа общеразвивающей направленности 6-го года жизни*

***Воспитанник осваивает***

1. Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способов перестроения в 2и 3 звена.
2. Общеразвивающие упражнения:

- способы выполнения упражнений с различными предметами,
- направление и последовательность действий отдельных частей тела.

3. Основные движения:

- вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге,
- равномерный бег в среднем и медленном темпе,
- способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой,
- «школу мяча», способы метания в цель и вдаль,
- лазание одноименном и разноименным способом.

4. Подвижные спортивные игры:

- правила игр,
- способы выбора ведущего.

***КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ***

**Минимальные результаты**

| **Наименование показателя** | **мальчики** | **девочки** |
|---|---|---|
| **Бег (30 м)** | **7,8-7,0с** | **7,8-7,5с** |
| **Прыжок в длину с места** | **116-123см** | **111-123см** |
| **Прыжок в высоту с места** | **22-25см** | **21-24см** |
| **Челночный бег (3х10)** | **11,2-9,9с** | **11,3-10,0с** |
| **Статическое равновесие** | **40-60с** | **50-60с** |
| **Метание мешочка с песком вдаль правой рукой** | **6,7-7,5см** | **4,0-4,6 см** |
| **Метание мешочка с песком вдаль левой рукой** | **5,8-6,0 см** | **4,0-4,4 см** |
| **Метание набивного мяча** | **450-570 см** | **340-520 см** |

**Уровни усвоения программы**

***Низкий.*** Ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибки других детей и собственные. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнения, не обращает внимание на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

***Средний.*** Ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно, оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки, понимает зависимость между качеством выполнения и упражнения и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интерес к самостоятельной организации игр не проявляет.

***Высокий.*** Ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, с заданным темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить не сложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

Проявляет самоконтроль и самооценку. Стремиться к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнений и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.

## ЛИТЕРАТУРА


1. Н. Е. Веракса, Т. С. Комарова, М. А. Васильева. «От рождения до школы» Программа воспитания и обучения в детском саду. Москва 2010.
2. Т. Г. Анисимова «Физическое воспитание детей 2-7лет» Волгоград 2010.
3. В. В. Гаврилова «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет» Волгоград 2009.
4. Е. А. Вареник «Занятия по физической культуре с детьми 3-7 лет» Москва 2012.
5. Т. К. .Ишинбаева «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 2-7лет» Волгоград 2011.
6. Л. А. Соколова «Детские Олимпийские игры» Волгоград 2015.
7. Г. А. Прохорова «Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет» Москва 2010.
8. Н. И. Николаева «Школа мяча» Санкт-Петербург 2012.
9. «Малыши, Физкульт-привет!» Л. Ю. Кострыкина, О. Г. Рыкова. Москва 2012.
10. О. В. Музыка «Физкультурно-оздоровительная работа» Комплексное планирование по программе под редакцией М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т .С. Комаровой. Волгоград 2013.
11. Е. А. Бабенкова, « Подвижные игры на прогулке» Е. А. Бабенкова, Т. М. Параничева Москва 2012.
12. Н. А. Мелехина «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ» Санкт-Петербург 2012
13. М. А. Рунова «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3-5 лет» Москва 2007.
14. Ю. А. Кирилова «Навстречу Олимпиаде» Физкультурные досуги. Санкт-Петербург 2014.
15. Е. И. Подольская «Необычные физкультурные занятия для дошкольников» Волгоград 2011.
16. Н. Б. Муллаева «Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников» Санкт-Петербург 2010.
17. М. Ю. Картушина «Праздники здоровья для детей 6-7 лет. Сценарии для ДОУ» Москва 2010.
18. Е. К. Воронова «Игры-эстафеты для детей 5-7 лет» Москва 2010.
19. Ю. А. Кириллова «Здравствуй, зимняя Олимпиада!» Санкт-Петербург 3013.