

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки
Ханты-Мансийского автономного округа- Югра
«Березовский район»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ванзетурская средняя общеобразовательная школа»

**«Рассмотрено и
рекомендовано»**
Старший воспитатель
Н.В.Афанасьева
Протокол №1
31 августа 2022 г.

«Согласовано»
Методист ДО
И.Е.Миляхова
31 августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Образовательная область «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
С ДЕТЬМИ ВОЗРАСТЕ
ОТ 2-7 ЛЕТ
на 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД
Составлена на основе примерной программы
«От рождения до школы»
под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой (2019г.)

Программу составил:
инструктор по физической культуре
Глущенко С.В

Ванзетур 2022

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1. Пояснительная записка.	3
1.1. Цели и задачи реализации Программы.	3
1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.	3
1.3. Возрастные особенности физического развития детей.	4
2. Планируемые результаты освоения программы.	5
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
1. Содержание образовательной деятельности «Физическое развитие».	7
2. Формы, способы, методы и средства реализации программы в физическом развитии.	7
3. Расписание организованной образовательной деятельности.	9
4. Календарно- тематическое планирование.	9
5. Система мониторинга физической подготовленности воспитанников.	10
6. Взаимодействие с семьей.	10
7. Взаимодействие инструктора по ФК со специалистами ДОУ.	11
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
1. Материально – техническое обеспечение.	12
2. Организация жизнедеятельности.	12
Приложения № 1. Режим дня	13
Приложения № 2. Календарно-тематическое планирование второй группы раннего возраста.	14
Приложения № 3. Календарно- тематическое планирование средней группы.	19
Приложения № 4. Календарно- тематическое планирование старшей группы.	20
Приложения № 5. Календарно- тематическое планирование подготовительной группы.	30

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья и сбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

1.1. Цели и задачи реализации Программы.

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

Задачи:

- Развитие основных физических качеств (сила, гибкость, ловкость, выносливость, ориентировка в пространстве, равновесие) и умение рациональное использование их в различных условиях.
- Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
- Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.

ФГОС дошкольного образования продолжает линию деятельностного, личностно-ориентированного и других подходов, направленных на повышение результативности и качества дошкольного образования. Поэтому подходами к формированию программы являются:

Деятельностный подход осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, изобразительной, музыкальной, восприятия художественной литературы и фольклора, двигательной, конструирования. Образовательный процесс строится таким

образом, чтобы каждый ребенок не просто осуществлял видимую, операционную сторону деятельности, но был при этом активно-положительно мотивирован на достижение цели, добивался ожидаемого результата.

Личностно-ориентированный подход. Реализуется в любых видах деятельности детей (ООД, совместная деятельность в режимных моментах, при проведении режимных процессов).

Индивидуальный подход. Учет индивидуальных склонностей, интересов и возможностей при организации образовательного процесса с целью создания каждому ребенку условий максимального эмоционального благополучия и успешности в процессе освоения предусмотренного программой содержания. Взаимодействие с отдельными воспитанниками по индивидуальной модели, с учетом их личностных особенностей.

Дифференцированный подход. В образовательном процессе предусмотрена возможность объединения детей по особенностям развития, по интересам, по выбору. Использование разнообразных форм организации детей и их взаимодействия, возможность выбора детьми способов работы (индивидуальная работа, работа в парах, в малых и больших группах), способов выражения, содержания деятельности.

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования я нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

1.3. Возрастные особенности физического развития детей.

- **Особенности физического развития детей второго и третьего года жизни.**

На втором году жизни продолжается работа по совершенствованию развития основных движений. У ребенка появляются навыки ходьбы, чувство равновесия, воспитывается координация движений, правильная осанка, формируется свод стопы.

Степень развития движений ребенка зависит от состояния и развития центральной нервной системы; анатомо-физиологических особенностей; условий окружающей среды.

На втором и третьем году под воздействием воспитания и обучения у ребенка качественно совершенствуются навыки бросания, ловли, ползания, лазания.

На третьем году жизни появляются подготовительные к прыжкам движения, к концу этого возраста ребенок овладевает прыжками с движением вперед. К трем годам он не только овладевает почти всеми основными движениями, но и начинает применять их в свободной двигательной деятельности. Однако у детей трех лет отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

- **Особенности физического развития детей четвертого года жизни.**

На четвертом году жизни ребенок обладает сравнительно большим запасом двигательных навыков. Он уже способен совершать более сложные движения, соблюдая в них известную последовательность. Отмечается большая осознанность в восприятии показа движений, словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений.

- **Особенности физического развития детей пятого года жизни.**

На пятом году жизни ребенка его движения становятся более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается преднамеренное запоминание. Дети уже различают виды движений, способны выделять их элементы. У ребенка появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет начать обучение технике выполнения основных движений. Специфичным в обучении движениям ребенка пятого года жизни является отработка их качества.

- **Особенности физического развития детей шестого года жизни.**

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, проявляет самостоятельность. Его движения становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, уделять больше внимание развитию физических и морально – волевых качеств (быстроты, ловкости, выносливости, выдержки, настойчивости, организованности, дисциплинированности), дружеских взаимоотношений (умений приходить на помощь товарищу, соперничать его успехам и неудачам).

- **Особенности физического развития детей седьмого года жизни**

На седьмом году жизни ребенка его движения становятся более координированными и точными. В процессе коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Значительно увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребенок выполняет упражнения целенаправленно. Для него уже важен результат.

Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы воспитывать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

2. Планируемые результаты освоения Программы.

Дошкольный возраст является базисным в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем.

Результатом дошкольного физкультурного воспитания должны стать - высокий уровень здоровья ребенка и формирование фундамента физической культуры будущего взрослого человека, включающее в себя:

- эмоционально-положительное отношение детей к физическим упражнениям и играм, к закаливающим процедурам и действию оздоровительных сил природы, к правилам личной гигиены соблюдению режима дня;
- начальные знания, познавательные интересы и способности детей в области физической культуры;
- начальные навыки школы естественных движений общеразвивающего характера, основ музыкально-ритмической грамоты, правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве, участвовать в коллективных действиях (играх, танцах, праздниках) проявлять культуру поведения, самостоятельность, организованность и дисциплинированность;
- навыки самообслуживания и ухода за инвентарем для занятий.

Физическая культура – не только средство развития собственно физических качеств ребенка и укрепления его здоровья, но и важный компонент, и средство духовного, нравственного, эстетического воспитания дошкольника. Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка, по-прежнему принадлежит воспитателям и инструкторам. Именно их умение методически правильно организовать и провести занятия, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения, инновационные технологии – важнейшие компоненты развития интереса к занятиям, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков.

Что должен знать и уметь ребенок к концу года:

Вторая ранняя группа:

- Уметь ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей, проявлять желание играть в подвижные игры;
- Прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед;
- Брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч;
- Ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

Средняя группа:

- Строится по заданию взрослого в шеренгу, в колонну по одному, парами, в круг;
- Ловить мяч с расстояния;
- Метать мяч разными способами правой и левой рукой;
- Отбивать мяч от пола;
- Определять положения предметов в пространстве;
- Уметь двигаться в нужном направлении;
- Находить правую и левую руку.

Старшая группа:

- Лазать по гимнастической стенке;
- Прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку;
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться, выполнять повороты в колонне;
- Метать предметы правой и левой рукой вертикальную и горизонтальную цель;
- Отбивать и ловить мяч.

Подготовительная к школе группа:

- Выполняет ОРУ по собственной инициативе, согласует движение рук и ног;
- Прыгает в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку;
- Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренге после пересчета, соблюдает интервалы в передвижении;
- Метать предметы правой и левой рукой в вертикальную и горизонтальную цель, в движущуюся цель;
- Отбивать и ловить мяч.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

1. Содержание образовательной деятельности «Физическое развитие»

Физическое развитие направлено на приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Цели: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; гармоничное физическое развитие.

Задачи: - формирование двигательных умений и навыков; овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, о роли физических упражнений в жизни человека и способов укрепления своего здоровья; развитие физических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость) и двигательных функций (равновесие, координация).

- формирования интереса и потребности в занятии физическими упражнениями; разностороннее и гармоничное развитие ребенка; привитие физической культуры (грациозности, выразительности движений, двигательного творчества).

- охрана жизни и здоровья ребенка (укрепление опорно-двигательного аппарата); разностороннее физическое совершенствование функций организма (дыхательной, выделительной, пищеварительной, двигательной); повышение работоспособности, закаливание.

Раздел реализуется на основных принципах:

- *Дидактические:* системность, последовательность, развивающее обучение, доступность, воспитывающее обучение, индивидуальный подход, наглядность, сознательность и активность ребенка в освоении знаний.

- *Специальные:* непрерывность, последовательность в наращивании тренирующих действий, цикличность.

- *Гигиенические:* сбалансированность нагрузки, рациональное чередование деятельности и отдыха, возрастной адекватности, оздоровительной направленности, осуществление личностно-ориентированного воспитания и обучения.

2. Формы, способы, методы и средства реализации программы в физическом развитии.

Традиционно различаются три группы методов.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;

- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- *Традиционная форма* (Ознакомление с новым программным материалом; Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений.)

- *Тренировочная форма* (Разучивание новых и совершенствование освоенных ранее. Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.)

- *Игровая форма* (подвижные игры, игры-эстафеты);

- *Сюжетно-игровая форма* (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);

- *Форма занятия с использованием тренажеров;*

- *По интересам*, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Способы работы в физическом развитии:

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

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

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

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и

объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

3. Расписание организованной образовательной деятельности.

Программа, опираясь на образовательную программу ДООУ, предполагает проведение ООД по физической культуре 3 раза в неделю (3 раза в спортивном зале или на улице) в каждой возрастной группе в соответствии с требованиями СанПиН. ООД по физической культуре проводятся в утренний и вечерний отрезок времени.

Вторая младшая – 15 мин;

Средняя группа – 20 мин;

Старшая группа – 25 мин;

Подготовительная группа – 30 мин.

4. Календарно - тематическое планирование.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю направлено на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и вариативная часть физической культуры.

Цель физического воспитания: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности дошкольника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач:

- Содействовать гармоническому физическому развитию, укреплять здоровье;
- Обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам; Развивать двигательные (кондиционных и координационных) способности;
- Воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств.

Решая задачи физического воспитания, инструктору необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у воспитанников потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого воспитанника. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей.

5. Система мониторинга физической подготовленности воспитанников.

Система мониторинга является составной частью образовательной программы. Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей, такая оценка производится инструктором по физической культуре.

Тестирование занимающихся проводится два раза в год: в начале года – в сентябре, и в конце года – в мае.

Результаты тестирования разделены на пять уровней:

Низкий уровень (1 балл) – ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;

Низко- средний (2 балла) – ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки;

Средний уровень (3 балла) – ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого;

Средне- высокий (4 балла) – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки;

Высокий уровень (5 баллов) – ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

Эта система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы. По результатам тестирования заполняются карты наблюдения физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

6. Взаимодействие с семьей воспитанников.

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- развивать у детей желание вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Таким образом, можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

Основные формы взаимодействия с семьей.

1. Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
2. Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на детские концерты, праздники, соревнования и спортивные развлечения, создание памяток, интернет-журналов, переписка по Telegram.
3. Совместная деятельность: привлечение родителей к организации вечеров физкультурных развлечений, соревнований, конкурсов, семейных праздников.

7. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами ДОУ.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического

коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (кроссовки). Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическое развитие» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей: «Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социально-коммуникативное развитие» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности; формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности; помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познавательное развитие» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда.

Задачи взаимосвязи: 1. Коррекция звукопроизношения; 2. Упражнение детей в основных видах движений; 3. Становление координации общей моторики; 4. Умение согласовывать слово и жест; 5. Воспитание умения работать сообща.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются: 1. Физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей); 2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем; 3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкальным руководителем.

Музыка воздействует: 1. на эмоции детей; 2. создает у них хорошее настроение; 3. помогает активировать умственную деятельность; 4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; 5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; 6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогом-психологом.

Педагог-психолог может дать совет, какие игры и упражнения предложить детям: 1. с чрезмерной утомляемостью 2. непоседливостью 3. вспыльчивостью 4. замкнутостью 5. с невротами 6. и другими нервно-психическими расстройствами.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

1. Материально-техническое обеспечение спортивного зала.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей.

Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в

процессе занятий. Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется инструктором перед занятием.

Список литературы:

1. «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования/ под редакцией Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4-е изд., перераб. – М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2017. – 352 с.
2. Пензулаева Л.И. оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.-128 с.
3. Пензулаева Л.И. подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7лет. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 112 с.: ил.
4. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2015. – 80 с.
5. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2015. – 112 с.
6. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2016. – 128 с.
7. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2016.- 112 с.
8. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет/ Авт.- сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2012. – 144 с.
9. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. – М.: МОЗАЙКА- СИНТЕЗ, 2020.- 80 с.

**РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Дни недели	Половина дня	Вторая младшая группа		Средняя группа		Старшая группа		Подготовительная группа	
Понедельник	II	16.05-16.15 Физическое развитие <i>ФИЗ-РА</i>	1	16.00-16.20 Физическое развитие <i>ФИЗ-РА</i>	1	16.20-16.45 Физическое развитие <i>ФИЗ-РА</i>	1	16.20-16.50 Физическое развитие <i>ФИЗ-РА</i>	1
Среда	I	9.25-9.40 Физическое развитие <i>ФИЗ-РА (игра)</i>	1	9.25-9.45 Физическое развитие <i>ФИЗ-РА (игра)</i>	1	16.20-16.45 Физическое развитие <i>ФИЗ-РА (игра)</i>	1	16.20-16.50 Физическое развитие <i>ФИЗ-РА(игра)</i>	1
Пятница	I	9.30-9.45 Физическое развитие <i>ФИЗ-РА</i>	1	9.40-10.00 Физическое развитие <i>ФИЗ-РА</i>	1	9.05-9.30 Физическое развитие <i>ФИЗ-РА</i>	1	9.00-9.30 Физическое развитие <i>ФИЗ-РА</i>	1

Календарно - тематический план по физической культуре для младшей группы

№ ООД	Задачи	Основные виды движений	Общеразвивающие упражнения	Подвижная игра
Сентябрь				
1.	<p>1. Обучить ходьбе по уменьшенной площади опоры</p> <p>2. Совершенствовать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях.</p> <p>3. Развивать равновесие. Совершенствовать ходьбу и бег в прямом направлении.</p> <p>2. Совершенствовать прыжки на двух.</p>	<p>1. Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну.</p> <p>2. Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении (игровое упражнение «Пойдем в гости»).</p> <p>3. Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну.</p> <p>4. Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении.</p> <p>. Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному.</p> <p>5. Ходьба в колонне по одному с выполнением команд (игровое упражнение «Вороны – стрекозы»).</p> <p>6. Ходьба и бег по кругу - (игровое упражнение «Кубики»).</p>	<p>1-я и 2-я неделя б\п</p> <p>3-я неделя с мячом</p> <p>4-я неделя с кубиками.</p>	<p>«Беги ко мне»</p> <p>Дыхательное упражнение «Качели»</p> <p>«Догони меня»</p> <p>Игра малой подвижности «Хочешь с нами поиграть?».</p> <p>«Мой веселый звонкий мяч».</p> <p>Дыхательное упражнение «Дровосек».</p> <p>Дыхательное упражнение «Дерево на ветру»</p>
Октябрь				
2.	<p>1. Обучать умению приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.</p> <p>2. Совершенствовать ходьбу на ограниченной площади опоры.</p>	<p>1. Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну.</p> <p>2. Ходьба в колонне по одному (игровое упражнение</p>	<p>1-я и 2-я неделя б\п</p> <p>3-я неделя с мячом</p> <p>4-я неделя с стульчиками</p>	<p>«Догони мяч».</p> <p>Пальчиковая игра «Цирк».</p> <p>Дыхательное упражнение</p>

	<p>3. Развитие равновесия. 4. Совершенствовать приземление на полусогнутые ноги в прыжках. 5. Совершенствовать энергичное отталкивание мяча двумя руками. 6. Развивать координацию. 7. Совершенствовать выполнение упражнений в ходьбе и беге по сигналу. 8. Совершенствовать ползание с опорой на ладони и колени. 9. Развивать ловкость.</p>	<p>«Лягушки»); 3. Бег в колонне по одному и врассыпную. 4. Ходьба и бег по кругу. 5. Ходьба в колонне по одному, врассыпную (игровое упражнение «Стрекозы и кузнечики»); 6. Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону. Равновесие – игровое задание «Пойдем по мостику». 7. Прокатывание мяча до кегли.</p>		<p>«Листопад». Игра малой подвижности «Человечек» «Зайка серый умывается». Дыхательное упражнение «Гуси летят» «Кот и воробышки». Дыхательное упражнение «Жук»</p>
Ноябрь				
3.	<p>1. Совершенствовать ходьбу по ограниченной площади опоры. 2. Совершенствовать приземление на полусогнутые ноги в прыжках. 3. Развивать координацию. 4. Совершенствовать выполнение упражнений в ходьбе. 5. Совершенствовать приземление на полусогнутые ноги в прыжках. 6. Развивать ловкость. 7. Совершенствовать умение выполнять упражнения по сигналу. 8. Совершенствовать ползание с опорой на ладони и колени. 9. Развивать координацию и ловкость.</p>	<p>1. Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну, в колонну по одному. 2. Ходьба в колонне по одному (игровое задание «Веселые мышки»); 3. Ходьба и бег в колонне по одному (игровое упражнение «Лошадки – стрекозы»); 4. Ходьба по кругу (игровое упражнение «Твой кубик»); 5. Ходьба и бег в колонне по одному (игровое упражнение «Лягушки – бабочки»);</p>	<p>1-я неделя с ленточками 2-я неделя с ленточками 3-я неделя с обручем 4-я неделя с флажками</p>	<p>«Ловкий шофер» Игра малой подвижности «Летает – не летает». «Мыши в кладовой». Дыхательное упражнение «Паровозик». «По ровненькой дорожке». Пальчиковая игра «Деревья». «Поймай комара». Дыхательное</p>

				упражнение «Вырасти большой»
Декабрь				
4.	<p>1. Совершенствовать выполнение упражнений в ходьбе и беге.</p> <p>2. Совершенствовать прыжки на двух.</p> <p>3. Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>4. Совершенствовать приземление на полусогнутые ноги в прыжках.</p> <p>5. Совершенствовать прокатывание мяча.</p> <p>6. Развивать координацию.</p> <p>7. Совершенствовать прокатывание мяча.</p> <p>8. Совершенствовать прокатывание мяча между предметами. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<p>1. Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну.</p> <p>2. Ходьба и бег в колонне по одному – игровое упражнение «На прогулку!».</p> <p>3. Ходьба и бег в колонне по одному (игровое упражнение «Самолетики»).</p> <p>4. Ходьба и бег в колонне по одному (игровое упражнение «Воробышки»).</p> <p>5. Ходьба и бег в колонне по одному со сменой ведущего.</p> <p>6. Ходьба по доске – игровое упражнение «Пройдем по мостику».</p> <p>7. Ходьба «змейкой» - игровое упражнение «Пройди – не задень».</p>	<p>1-я неделя с кубиками</p> <p>2-я неделя с кубиками</p> <p>3-я неделя с мячом</p> <p>4-я неделя на стульчиках</p>	<p>«Коршун и птенчики».</p> <p>Дыхательное упражнение «Ножницы».</p> <p>«Найди свой домик».</p> <p>Пальчиковая игра «Кто зимой спит»</p> <p>«Лягушки»</p> <p>Пальчиковая игра «Город мастеров».</p> <p>«Птица и птенчики»</p> <p>Дыхательное упражнение «Пружинка»</p>
Январь				
5.	<p>1. Совершенствовать выполнение заданий во время ходьбы.</p> <p>2. Прыжки на двух с продвижением вперед.</p> <p>3. Развивать координацию.</p> <p>4. Совершенствовать ходьбу и бег врассыпную.</p> <p>5. Совершенствовать прыжки</p>	<p>1. Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну.</p> <p>2. Ходьба и бег в колонне по одному (игровое упражнение «Великаны»).</p> <p>3. Ходьба и бег по сигналу (игровое упражнение «На полянке»).</p>	<p>1-я неделя с платочками</p> <p>2-я неделя с обручем</p> <p>3-я неделя с кубиками</p> <p>4-я неделя б\п</p>	<p>«Коршун и цыплята»</p> <p>Пальчиковая игра «Домашние животные».</p> <p>Дыхательное упражнение «Лягушонок».</p>

	<p>на двух.</p> <p>6. Развивать ловкость и глазомер.</p> <p>7. Совершенствовать выполнение упражнений в ходьбе по сигналу.</p> <p>8. Совершенствовать ползание с опорой на ладони и колени.</p>	<p>4. Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному.</p> <p>5. Дети выполняют ходьбу вокруг кубиков по команде: «Взял кубик!»- берет кубик и поднимает над головой, на сигнал дети кладут кубик и продолжают ходьбу.</p> <p>6. Ходьба в колонне по одному (игровое упражнение «Бабочки – лягушки»); бег в колонне по одному в обе стороны.</p>		<p>Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</p> <p>«Найди свой цвет»</p> <p>Дыхательное упражнение «Хомячок».</p> <p>«Лохматый пес»</p> <p>Дыхательное упражнение «Нырляльщики за жемчугом»</p>
Февраль				
6.	<p>1. Совершенствовать ходьбу и бег вокруг предметов.</p> <p>2. Совершенствовать прыжки на двух ногах.</p> <p>3. Развивать координацию.</p> <p>4. . Совершенствовать выполнение бега и ходьбы с выполнением заданий.</p> <p>5. Совершенствовать прокатывание мяча.</p> <p>6. Совершенствовать умение группироваться в лазании под дугой.</p>	<p>1. Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну, повороты направо, налево, кругом</p> <p>2. Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами.</p> <p>3. Ходьба и бег в колонне по одному (игровое упражнение «Лошадки и мышки»).</p> <p>4 Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, повороты направо, налево, кругом</p> <p>5. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой; бег врассыпную.</p> <p>6. Бросание мяча через шнур двумя руками.</p>	<p>1-я неделя с кольцом</p> <p>2-я неделя с обручем</p> <p>3-я неделя с мячом</p> <p>4-я неделя б\п</p>	<p>«Найди свой цвет».</p> <p>Игра малой подвижности «Кому дать?».</p> <p>«Воробышки в гнездышках»</p> <p>Дыхательное упражнение «Пчелка».</p> <p>«Воробышки и кот»</p> <p>Дыхательное упражнение «Самолетик»</p>

		7. Перешагивание через предметы. 8. Прокатывание мяча между предметами – игровое упражнение «Ловко и быстро!».		
Март				
7.	1. Совершенствовать выполнение упражнений в ходьбе и беге. 2. Совершенствовать ходьбу по ограниченной площади опоры. 3. Развивать прыгучесть. 4. Обучать прыжкам в длину с места. 5. Совершенствовать ходьбу и бег враспынную. 6. Развивать ловкость. 7. Обучить ловле мяча после броска об пол	1. Построение в шеренгу, враспынную, перестроение в колонну. 2. Ходьба и бег с выполнением заданий. 3. Катание мячей друг другу - игровое упражнение «Точно в руки». 4. Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. 5. Ходьба и бег между предметами; с одной стороны ходьба змейкой, с другой – бег. 6. Прыжки через шнуры (ширина 15 см) – игровое упражнение «Через канавку». 7. Ползание с опорой на ладони и стопы – игровое упражнение «Медвежата».	1-я неделя с кубиком 2-я неделя б\п 3-я неделя с мячом 4-я неделя б\п	«Кролики» Дыхательное упражнение «Курочка». Дыхательное упражнение «Ветряная мельница». «Зайка серый умывается» Пальчиковая игра «Весна шагает по планете». «Автомобили». Дыхательное упражнение «В лесу»
Апрель				
8.	1. Совершенствовать ходьбу и бег между предметами. 2. Совершенствовать Прыжки на двух. 3. Развивать равновесие. 4. Совершенствовать выполнение упражнений в ходьбе и беге.	1. Построение в шеренгу, враспынную, перестроение в колонну. 2. Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого); ходьба и бег по кругу. 3. Ходьба в колонне по одному (игровое упражнение «Жуки»).	1-я неделя с кубиком 2-я неделя б\п 3-я неделя с обручем 4-я неделя б\п	«Тишина» Пальчиковая игра «Встречаем птиц». Дыхательное упражнение «Бегемотики».

	<p>5. Совершенствовать приземление на полусогнутые ноги в прыжке.</p> <p>6. Развивать ловкость.</p> <p>7. Совершенствовать выполнение упражнений в ходьбе и беге.</p> <p>8. Совершенствовать ползание на коленях и стопах.</p> <p>9. Развивать ловкость и глазомер.</p>	<p>4. Ходьба и бег в колонне по одному (игровое упражнение «Великаны и гномы»).</p> <p>5. Ходьба и бег в колонне по одному (игровое упражнение «Воробьи и лягушки»).</p> <p>6. Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>7. Катание мяча в парах – игровое упражнение «Точный пас».</p> <p>8. Ползание по гимнастической скамейке - игровое упражнение «Медвежата».</p> <p>9. Прокатывание мяча в воротца.</p>		<p>«Мы топаем ногами»</p> <p>Дыхательное упражнение «Трубач».</p> <p>«Кролики и сторож» Игра малой подвижности «Воздушный шар».</p>
Май				
9.	<p>1. Совершенствовать ходьбу и бег врассыпную.</p> <p>2. Совершенствовать прыжки на двух.</p> <p>3. Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>4. Совершенствовать ходьбу и бег между предметами.</p> <p>5. Развивать ловкость. Совершенствовать выполнение упражнений в ходьбе по сигналу.</p> <p>6. Совершенствовать бросание мяча вверх.</p> <p>7. Совершенствовать выполнение упражнений по сигналу.</p>	<p>1. Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну.</p> <p>2. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, чередуются.</p> <p>3. Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному.</p> <p>2. Ходьба и бег в колонне по одному (игровое упражнение «Пчелки»).</p> <p>3. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>4. Прыжки со скамейки – игровое упражнение «Парашютисты».</p> <p>5. Катание мяча друг другу сидя на полу, ноги врозь.</p> <p>6. Катание мяча друг другу сидя на полу, ноги врозь.</p>	<p>1-я неделя с кольцом</p> <p>2-я неделя с мячом</p> <p>3-я неделя с флажками</p> <p>4-я неделя б\п</p>	<p>«Мыши в кладовой»</p> <p>Игра малой подвижности Гимнастка».</p> <p>«Воробышки и кот»</p> <p>Дыхательное упражнение «Подуй на одуванчик».</p> <p>«Огуречик, огуречик»</p> <p>Дыхательное упражнение «Аист».</p> <p>«Коршун и наседка»</p>

Календарно - тематический план по физической культуре для средней группы

№ ООД	Задачи	Основные виды движений	Общеразвивающие упражнения	Подвижная игра
Сентябрь				
1.	<p>1.Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами.</p> <p>2. Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>3.Подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками.</p> <p>4. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке.</p>	<p>1.Ходьба и бег между параллельными линиями</p> <p>2.Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча)</p> <p>3.Подпрыгивание на месте на 2-х ногах «Достань до предмета»</p> <p>4.Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу.</p> <p>5.Прокатывание мяча друг другу 2-мя руками.</p> <p>6.Ходьба по скамейке.</p> <p>7.Ходьба по ребристой доске.</p>	<p>1-я неделя - б/п</p> <p>2-я неделя - с флажками</p> <p>3-я неделя - с мячом</p> <p>4-я неделя - собручем</p>	<p>«Найди себе пару»</p> <p>«Пробеги тихо»</p> <p>«Огуречик, огуречик»</p> <p>«Подарки».</p> <p>«Коршун и наседка»</p>
Октябрь				
2.	<p>1. Формировать умение сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>2. Находить свое место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.</p> <p>3.Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в</p>	<p>1.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p> <p>2.Подбрасывание и ловля мяча двумя руками</p> <p>3.Подлезание под дугу</p> <p>4.Ползание под шнур (40 см) с мячом в руках</p> <p>5.Прокатывание мяча по дорожке 6. Ходьба по скамейке с перешагиванием</p>	<p>1-я и 2 -я недели б/п,</p> <p>3-янеделя - с мячом,</p> <p>4-янеделя- скубиками</p>	<p>«Коты и мыши»,</p> <p>«Цветные автомобили»,</p> <p>«Совушка»,</p> <p>«Огуречик»,</p> <p>«Мы веселые ребята»,</p> <p>«Карусель»</p>

	<p>прокатывании мячей друг другу.</p> <p>4Развивать точность направления;в подлезании под дугу не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах.</p>			
Ноябрь				
3.	<p>1.Упражнять в ходьбе и беге пот кругу, взявшись за руки бросание мяча о землю и ловле его 2-мя руками.</p> <p>2.Упражнять в ходьбе и беге с изменениемнаправления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча и др.; ползать наживоте по скамейке, закреплять умениеудерживать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p>3.Ползать начетвереньках,</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах через шнур.</p> <p>2.Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расст. 1,5 м)</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики</p> <p>4.Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками,хват с боков</p> <p>5.Прыжки через бруски</p> <p>6.Прокатывание мячей между предметами, поставленными в водну линию.</p> <p>7.Ходьба по гимн, скамейке с поворотом на середине</p>	<p>1-я и 2-я неделя б\п</p> <p>3-я неделя с мячом</p> <p>4-я неделя с флажками</p>	<p>«Самолеты» « Цветные автомобили», «Лиса в курятнике», «У ребят порядок», «Быстрее к своему флажку</p>
Декабрь				
4.	<p>1.Формировать умение перестраиваться в пары на месте. 2.Упражнять в мягком приземлении при спрыгивании.</p> <p>3. Закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, закреплять умение ловить мяч. 4.Упражнять в</p>	<p>1.Прыжки со скамейки (20 см)</p> <p>2.Прокатывание мячей между предметами</p> <p>3.Ползание на четвереньках по гимн, скамейке, хват с боков</p> <p>4.Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах</p> <p>5.Ходьба с перешагиванием</p>	<p>1-я неделя б\п</p> <p>2-я неделя с флажки</p> <p>3-я неделя с кубики</p> <p>4-я неделя б\п</p>	<p>«Трамвай», «Карусели», «Поезд», «Птичка и птенчики», «Котята и щенята»</p>

	ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне. 5. Закреплять прыжки на 2-х ногах.	через рейки лестницы, выс. 25 см от пола 6.Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2раза снизу)		
Январь				
5.	1.Упражнять в беге и ходьбе между предметами, закреплять умение отбивать мяч от пола. 2.Упражнять в ползании начетвереньках. 3.Ходьба со сменой ведущего с высоким подниманием колен. 4. Закреплять умение подлезать под шнур, действовать по сигналу. 5. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 6. Упражнять в перешагивании через препятствия.	1.Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками пол (4-5 раз). 2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него, справа и слева. 3. Подлезание под шнур. 4.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. 5.Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2раза снизу) 6.Прыжки в высоту с места «Достань до предмета».	1-я неделя с обрчем 2-я неделя с мячом 3-я неделя с флажками 4-я неделя б\п	«Найди себе пару». «Самолеты». «Цветные автомобили». «Котята и щенята».
Февраль				
6.	1.Развивать умение быть инициативным, в подготовке и уборке мест занятий. 2.Формировать умение ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления.	1.Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт) 2.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы 3.Метание мешочков в вертик. цель правой и левой рукой 4.	1,3,4 -я недели - б\п, 2-я неделя - с мячом	«У медведя во бору», «Воробушки «Перелет птиц», «Кролики в огороде»

	<p>3. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры.</p> <p>4. Закрепить упражнения в равновесии.</p> <p>5. Навык подлезания на четвереньках.</p> <p>6. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч.</p> <p>7. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения.</p>	<p>4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях</p> <p>5. Ходьба с перешагиванием через предметы</p> <p>6. Ходьба и бег по наклонной доске</p>		
Март				
7.	<p>1. Формировать умение правильно занимать И.П. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице.</p> <p>2. Упражнять бросания через сетку, в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания, в прокатывании мяча вокруг предметов, вползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске.</p> <p>3. В перешагивании через предметы. Учить сознательно относиться к правилам игры</p>	<p>1. Перебрасывание мяча через шнур (расст. до шнура 2м)</p> <p>2. Прокатывание мяча между предметами</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях</p> <p>4. Лазание по наклонной лестнице</p> <p>5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе с перешагиванием через предметы</p> <p>6. Ходьба и бег по наклонной доске</p>	<p>1-я неделя с обручем</p> <p>2-я неделя с мячом</p> <p>3-я и 4-я неделя с флажками</p>	<p>«Бездомный заяц»,</p> <p>«Подарки»,</p> <p>«Охотники и зайцы»,</p> <p>«Наседка и цыплята»</p>
Апрель				
8.	<p>1. Формировать умение энергично отталкиваться при прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению</p>	<p>1. Прыжки в длину с места</p> <p>2. Метание мешочков на дальность</p> <p>3. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой</p>	<p>1-я и 2-я неделя с мячом</p> <p>3-я неделя с косичкой</p> <p>4-я неделя б\п</p>	<p>«Совушка»,</p> <p>«Воробушки</p> <p>«Птички и кошки»,</p> <p>«Котята и</p>

	<p>дистанции во время передвижения и построения.</p> <p>2.Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, наповышенной опоре.</p> <p>3. Развивать умение ходить и бегать со сменой ведущего.</p> <p>Повторить перебрасывание мяча друг другу.</p>	<p>рукой</p> <p>4.Лазание по гимнастической стенке</p> <p>5.Ходьба по гимн, скамейке боком приставным шагом, руки на поясе с перешагиванием через предметы</p> <p>6. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях</p>		щенята»
Май				
9.	<p>1.Формировать умение бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке.</p> <p>2.Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность, в верт.</p> <p>3. Цель, в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скамейку в игре «Удочка»</p>	<p>1.Прыжки через скакалку</p> <p>2.Метание правой и левой рукой на дальность</p> <p>3.Метание мешочков в вертикаль. цель правой и левой рукой</p> <p>4.Ползание на животе по гим.скамейке, хват с боков</p> <p>5.Ходьба по гимн, скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше</p> <p>6.Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.</p>	<p>1-я неделя с кубики</p> <p>2-я неделя с обручем</p> <p>3-я неделя с гимн.палкой</p> <p>4-я неделя б\п</p>	«Котята и щенята», «У медведя во бору», «Зайцы и волк», «Подарки»

Календарно - тематический план по физической культуре для старшей группы

№ ООД	Задачи	Основные виды движений	Общеразвивающие упражнения	Подвижная игра
Сентябрь				
1.	<p>1.Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе погимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола взмах рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасывание мяча вверх, ходьбе с изменением тела, пролезание в обруч, не задевая края.</p> <p>2.Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную, в перебрасывании мяча, подбрасывании мяча двумя руками вверх.</p> <p>3.В ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге.</p> <p>4.Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.</p>	<p>1.Бег в среднем темпе до 1 мин., чередование с ходьбой</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами</p> <p>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка</p> <p>4.Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове</p> <p>5.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p> <p>6. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы</p>	<p>1-я неделя - б\п</p> <p>2-я неделя - с мячом</p> <p>5-я неделя - с гимн. палкой</p> <p>6-я неделя – б\п</p>	<p>«Мышеловка»,</p> <p>«Удочка»,</p> <p>«Мы веселые ребята»,</p> <p>«Найди свою пару»</p>
Октябрь				
2.	<p>1.Учить перестроению в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гим.</p>	<p>1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком</p> <p>2.Броски мяча двумя руками от</p>	<p>1-я неделя - б\п</p> <p>2-я неделя - с мячом</p> <p>3-я неделя - с обручем</p>	<p>«Перелет птиц»,</p> <p>«Удочка»,</p>

	<p>скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы бега в колонну по два (парами).</p> <p>2. Управлять в беге до 1 мин., в перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках.</p> <p>3. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывании мяча друг другу, переползание через препятствия.</p>	<p>груди, перебрасывать друг другу двумя руками из-за головы</p> <p>3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой</p> <p>4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола</p> <p>5. Пролезание через три обруча (прямо, боком)</p> <p>6. Ходьба по гимнастической скамейке на середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч.</p>	<p>4-я неделя – б\п</p>	<p>«Гуси-гуси», «Ловишки», «</p>
Ноябрь				
3.	<p>1. Учить переключать мяч (мал.) из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед.</p> <p>2. Отрабатывать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег в рассыпную.</p> <p>3. Перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу.</p> <p>4. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу змейкой.</p>	<p>1. Ходьба по гим. скамейке с переключением мяча (мал.) из одной руки в другую</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями</p> <p>3. Ведение мяча с продвижением вперед</p> <p>4. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу, из-за головы.</p> <p>5. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола</p> <p>6. Игра «Волейбол» двумя руками.</p>	<p>1-я неделя – с мячом</p> <p>2-я неделя - с обручем</p> <p>3-я неделя - с мячом</p> <p>4-я неделя – гимн. скамейка.</p>	<p>«Пожарные», «Не оставайся на полу», «Ловишки», «Найди свою пару», «Горелки»</p>

	5. Развивать ловкость и координацию движений.			
Декабрь				
4.	<p>1. Учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке.</p> <p>2. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на двух ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе.</p> <p>3. Закреплять: равновесие в прыжке, бег враспынную и по кругу с поворотом в др. сторону.</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске. Закрепленной на гим. стенке, спуск по гим. стенке</p> <p>2. Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы, стоя</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге до обозначенного места</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками</p> <p>5. Ходьба по гим. скамейке другу 2-мя руками снизу с хлопком перед ловлей</p>	<p>1-я и 2-я неделя – с гимн. палкой</p> <p>3-я неделя - с обруч</p> <p>4-я неделя – с мяч</p>	<p>«Кто скорей «Охотники и зайцы», «Хитрая лиса», «Пятнашки», «Перебежки», «Удочка»</p>
Январь				
5.	<p>1. Учить лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении.</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске (выс. 40 см)</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками</p> <p>3. Бросание мяча вверх двумя руками снизу друг другу</p> <p>4. Пролезание в обруч</p> <p>4. Лазание по гимн. стенке</p> <p>5. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо</p>	<p>1-я неделя – с кубик</p> <p>2-я неделя - с косичкой</p> <p>3-я неделя - с мячом</p> <p>4-я неделя – б\п</p>	<p>«Медведь и пчелы», «Совушка», «Хитрая лиса», «Ловишки с ленточками». «Пожарные»</p>

	2.Повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске с мешочком на голове, следить за осанкой и устойчивым равновесием			
Февраль				
6.	1.Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метание мячей в вертикальную цель, лазание по гин. стенке. 2. Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину,	1.Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком 2.Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками. 3.Метание мешочков 4.Прыжки на 2-х ногах через косички. 5.Прыжки в длину с места 6. Прыжки с ноги на ногу междупредметами	1-я неделя – с обручем 2-я неделя - с гимн. палкой 3- я неделя - с скамейка 4-я неделя – б\п	«Космонавты». «Подай палку». «Беги по расчету» «Не оставайся на полу». «Догони мяч».
Март				
7.	1.Учить ходьбе по канату с мешочком наголове,прыжкам в высоту с разбега. 2. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с поворотом в др. сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, в метании в цель. 3. В ходьбе и беге между предметами,сперестроениив пары иобратно. 4.Повторить ползание на четвереньках между предметами, подлезании под рейку, построение в три колонны.	1.Ходьба по канату боком,приставным шагом 2.Перебрасывание мячей 3.Прыжки в высоту с разбега(выс. 30 см) 4.Метание мешочков в горизонтальную цель 5.Подлезание под дугу. 6. Ползание по скамейке «по медвежьи	1-я неделя – с мячом 2-я и 3-я неделя - с обручем 4-я неделя – мешочки песком.	«Пожарные «Медведи и пчелы», «Не оставайся «Мяч ведущему», «Проползи незадень»

Апрель				
8.	<p>1.Разучить: прыжки с короткой скакалкой.</p> <p>2. Бег на скорость.</p> <p>3.Упражнять: в ходьбе по гим. скамейке, прыжках на 2-х ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и беге между предметами. В прокатывании обручей.</p> <p>4.В равновесии и прыжках.</p> <p>5.Закрепить: и.п. при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гим. стене одноименным способом.</p>	<p>1.Прыжки из обруча в обруч, на 2-х ногах</p> <p>2.Метание в верт. цель правой илевой рукой</p> <p>3.Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед</p> <p>4.Пролезание в обруч</p> <p>5.Футбол с водящим</p> <p>6.Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.</p>	<p>1-я неделя – с б\п</p> <p>2-я неделя - с косичкой</p> <p>3-я неделя - с мячом</p> <p>4-я неделя – б\п</p>	<p>«Медведи и пчелы»,</p> <p>«Удочка»,</p> <p>«Горелки»,</p> <p>«Метко в цель»,</p> <p>«Пожарные на учениях»</p>
Май				
9.	<p>1.Разучить прыжки в длину с разбега.</p> <p>2.Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону.</p> <p>3.В перешагивании через набивные мячи, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по медвежьей», бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя.</p> <p>4.Закрепить: ползание по гим. скамейке на животе; бросание мяча о стену.</p>	<p>1.Прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу</p> <p>2.Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока</p> <p>3. Ползание «по медвежьей»</p> <p>Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол)</p> <p>4.Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед</p>	<p>1-я неделя – с б\п</p> <p>2-я неделя - с флажками</p> <p>3-я неделя - с б\п</p> <p>4-я неделя – с ленточками.</p>	<p>«Караси и щуки»,</p> <p>«Третий лишний»,</p> <p>«Перемени предмет»,</p> <p>«Горные спасатели»</p>

Календарно - тематический план по физической культуре для подготовительной группы

№ ООД	Задачи	Основные виды движений	Общеразвивающие упражнения	Подвижная игра
Сентябрь				
1.	<p>1.Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу.</p> <p>2.Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; координировать движение в прыжке с достав, до предмета, при перешагивании через предметы.</p> <p>3.Повторить: упражнение на перебрасывание мяча и подлезание под шнур; в переползании через скамейку; прыжки на двух ногах; акробатический кувырок</p>	<p>1. Ходьба по гим. скамейке боком, приставным шагом через мячи</p> <p>2.Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы</p> <p>3.Прыжки с разбегом с доставанием до предмета</p> <p>4. Бросание малого мяча вверх, ловля 2-мя руками</p> <p>5. Ползание на животе подтягиваясь руками</p> <p>6. Лазание по гим. стенке с переходом на другой пролет</p>	<p>1-я неделя - б/п</p> <p>2-я неделя -с палкой</p> <p>3-я неделя -с м.мячом</p> <p>4-я неделя - с обручем</p>	<p>«Кто скорее к флажку»,</p> <p>«Жмурки»,</p> <p>«Пингвины»,</p>
Октябрь				
2.	<p>1.Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу.</p> <p>2.С высоким подниманием колен, со сменой темпа движения; бег между</p>	<p>1.Прыжки через шнур и вдоль на 2-х ногах, на одной ноге</p> <p>2.Прыжки с высоты (40 см)</p> <p>3. Бросание малого мяча вверх, ловля 2-мя руками, переброс друг другу</p> <p>4.Отбивание мяча одной рукой</p>	<p>1-я неделя – со скакалкой</p> <p>2-я неделя -с кеглями</p> <p>3-я неделя –со скакалкой</p> <p>4-я неделя -с мячом</p>	<p>«Стоп»,</p> <p>«Дорожка препятствий»,</p> <p>«Охотники и утки»,</p> <p>«Совушка»,</p> <p>«Ловкая пара»</p>

	<p>линиями. 3. Упражнять: в сохранении равновесия, прыжках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, переползании на четвереньках с дополнительным заданием. 4. Развивать координацию движений. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания.</p>	<p>на месте, ведение и забрасывание мяча в корзину 5..Пролезание : через 3 обруча, прямо и боком 6.Ползание по гимнастической скамейке на животе</p>		
Ноябрь				
3.	<p>Закрепить навык ходьбы и бега по кругу парами, с преодолением препятствий; «змейкой», между предметами. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочков в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролет гим. стенки. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешком на спине; в равновесии.</p>	<p>1.Ходьба по канату боком приставным шагом 2. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур 3.Прыжки через короткую скакалку 4. Подлезание под шнур боком 5.Метание в горизонтальную цель 6.Лазание</p>	<p>1-я.неделя с обручем. 2-я неделя - нагим. скамейке 3-я неделя - со скакалкой 4-я неделя - с мячом</p>	<p>«Рыбак и рыбка», «Лягушки и цапля» «Перелет птиц». «Мышеловка»</p>
Декабрь				
4.	<p>1.Закреплять навык ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий, парами; перестроение с одной</p>	<p>1.Лазание по гим. стенке 2.Отбивание мяча в ходьбе 3. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги 4.Прыжки, при переменном</p>	<p>1-я неделя - с мячом 2-я неделя - с гим.палкой 3-я неделя - с мячом 4-я неделя - в парах</p>	<p>«Ловля обезьян», «Перемени предмет», «Два мороза»,</p>

	<p>колонны в 2и 3; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной поверхности.</p> <p>2.Упражнять в прыжках, при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; в переползании по гимна, скамейке; в лазании по гимна. стенке с переходом на другой пролет; следить за осанкой во время выполнения упр. на равновесие.</p>	<p>подпрыгивании на правой и левой ногах.</p> <p>5.Переползание по прямой «Крокодил» (расст. 3 м)</p>		«Снайперы»
Январь				
5.	<p>1.Разучить: ходьбу приставным шагом, прыжки на мягкое покрытие; метание набивных мячей.</p> <p>2. Закрепить:перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения; переползание по скамейкам, развивать ловкость и координацию в упр. с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги.</p>	<p>1.Метание мешочков</p> <p>2.Метание набивного мяча двумяруками из-за головы</p> <p>3.Отбивание мяча в движении</p> <p>4. Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>5.Переползание по скамейке</p> <p>6.Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове</p>	<p>1-я неделя - на скамейках</p> <p>2-я неделя — с кеглями</p> <p>3-я неделя - б/п</p> <p>4-4-я неделя - с б . мячом</p>	«Кто скорее до флажка», «Ловишки с лентой», «Горшки», «Волк во рву», «Мороз - красный нос»
Февраль				
6.	<p>1.Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по 1-му с остановкой по сигналу; прыжках и бросании мяча; в ходьбе и</p>	<p>1.Ходьба с перешагиванием черезнабивные мячи</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку с</p>	<p>1-я неделя - с м.мячом</p> <p>2-я неделя - с обручем</p> <p>3-я неделя - с м.мячом</p>	«Не попадись», «Ловишка, л

	<p>беге с изменением направления и между предметами; в пролезании между реками; в перебрасывании мяча друг другу. 2.Закреплять: равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; ходьбе со сменой темпа движения. 3. Развивать: ловкость, глазомер при метании в горизонтальную цель.</p>	<p>продвижением вперед 3. Прыжки через набивные мячи 4.Метание в горизонтальную цель 5.Бросание мяча с хлопком 6.Лазание по гин. стенке</p>	<p>4-я неделя - б\п</p>	<p>«Палочкавыручалочка»</p>
Март				
7.	<p>1.Закрепить навык ходьбы и бега в чередовании; перестроении в колонну 1и 2 в движении. 2.Упражнять: в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3-х минут; в ведении мяча ногами. 3.Развивать: координацию движения в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу.</p>	<p>1.Ходьба по рейке: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову: с мешочком на голове, руки на поясе 2.Бросание мяча вверх с хлопком; с поворотом кругом 3.Прыжки в длину с места 4. Лазание по гин. скамейке на ладонях и коленях 5.Вращение обруча на кисти руки Вращение обруча на полу</p>	<p>1-я неделя – с гимн.палкой 2-я неделя - с б\п 3-я неделя - с мячом 4-я неделя – с с б\п</p>	<p>«Кто быстрее к флажку», «Горелки», «Жмурки», «Ловкие ребята»</p>
Апрель				
8.	<p>1.Учить: ходьбе по</p>	<p>1.Ходьба боком приставным</p>	<p>1-я неделя – с обручем</p>	<p>«Ловля</p>

	ограниченной площади опоры; ходьба по кругу во встречном направлении. 2. Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гим. стенке одноименным способом. 3. Повторить: прыжки с продвижением вперед; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гим. скамейке; равновесие. 4. Совершенствовать: прыжки в длину с разбега.	шагом, по канату 2. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на 2-х ногах. 3. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину 4. Прыжки в длину с разбега 5. Метание мешочков 6. Лазание по гим. скамейке с мешочком на спине	2-я и 3-я неделя - с скакалкой 4-я неделя - с б\п	обезьян», «Охотники и утки», «Прыгни - присядь», «Мышеловка»
Май				
9.	Разучить: бег на скорость; бег со средней скоростью до 100 м. упражнять в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину 2-мя руками. Повторить: упражнение «крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Метание набивного мяча. 3. Прыжки через скакалку. 4. Бег со средней скоростью 100 м 6. Ведение мяча и забрасывание в корзину	1-я неделя – с мячом 2-я неделя - с гимн. палка 3-я неделя - с мячом 4-я неделя – с обручем	«Мышеловка», «Прыгни - присядь». «Лодочники пассажиры», «Кто дальше прыгнет»

Директор школы

А.В. Алтухова