



А

29

0.04

/

А

8

К

А

П, Б

450

29.08.2024

М

по реализации образовательной программы для детей дошкольного возраста от 3 лет до окончания образовательных отношений по физическому развитию

, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

, Ф

1.1. Пояснительная записка -----	4
1.1.1. Цели и задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»-----	5
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы -----	9
1.1.3. Значимые для реализации образовательной области «Физическое развитие» характеристики -----	11
1.2. Планируемые результаты-----	11
1.2.1.Планируемые результаты освоения детьми содержания образовательной области «Физическое развитие» -----	12

, П

2.1. Задачи воспитания и развития детей-----	16
2.1.1. Календарно перспективное планирование для детей от 4 до 5 лет -----	31
2.1.2. Календарно перспективное планирование для детей от 5 до 6 лет -----	35
2.1.3. Календарно перспективное планирование для детей от 6 лет до окончания образовательных отношений -----	44
2.2. Педагогическая диагностика-----	52
2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников-----	56
2.4. Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции -----	58
2.5.Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений. Образовательная область «Физическое развитие»-----	60
2.6. Способы и направления поддержки детской инициативы-----	61

2.7. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников-----	61
---	----

III

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации Программы-----	62
--	----

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды-----	64
--	----

3.3. Расписание образовательной деятельности по разделу «физическая культура» на 2018 – 2019 учебный год-----	64
---	----

Список литературы

, Ф

/,/,

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 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 серьёзную 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.

Нормативно-правовая основа рабочей программы.

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения;
2. Закон об образовании - Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
3. Приказ Минобрнауки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";

6. Уставом и нормативными документами МАДОУ ДС №10 «Белочка».

Требования федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость и способствующих правильному формированию опорно-двигательного аппарата в системе организма;

- развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);

- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

1.1.1. Ф

Цель программы

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 программы:

- Формировать у всех участников образовательного процесса потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.

- Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретённых знаниях и мотивациях физических упражнений.
- Развивать физические качества гибкость, выносливость, быстроту, равновесие, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук.
- Формировать понятия о значимости занятий физической культурой для человеческого организма.
- Знакомить и формировать представления о различных видах спорта, символике и спортивных состязаниях.
- Воспитывать волевые качества личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.).
- Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Конкретизация задач по возрастам:

М **8**

4-5 лет

- Учить прыгать в длину с места не менее 70 см.
- Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м.
- Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

5-6 лет

- Учить прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

- Учить метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).

6 лет и до окончания образовательных отношений

- Учить прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см); мягко приземляться; прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); с разбега (180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

- Учить перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); бросать предметы в цель из разных исходных положений; попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м; метать предметы в движущуюся цель.

- Учить ходить на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске.

- Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

8

4-5 лет

- Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы.

- Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие.

- умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами.

- Учить прыжкам в длину с места отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивая на одной ноге.

- Учить ловить мяч руками (многократно ударяет им об пол и ловит его).

- Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку.

- Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

5-6 лет

- Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие.
- Учить перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.
- Учить кататься на самокате.
- Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

6 лет и до окончания образовательных отношений

- Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья.
- Закреплять умение перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения.
- Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Способствовать формированию правильной осанки.

8

4-5 лет

- Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх.
- Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха.
- Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

5-6 лет

- Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений.
- Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр.
- Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

6 лет и до окончания образовательных отношений

- Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр.
- Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

1.1.2.

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 несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, обеспечивает рациональный общий и двигательный режим, создает 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 ребёнка, 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 семьёй, 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,

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время закладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (3 – 8 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (3 – 4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур.

В 5 – 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений: повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных

двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 – 150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 – 7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 – 35 минут.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности по сути являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

1.2.

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам на этапе завершения дошкольного образования: образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

1.2.1.

4 – 5 лет (средняя группа):

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- может пробежать по пересечённой местности в медленном темпе 200–240 м;
- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счёт.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

5 – 6 лет (старшая группа):

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
- умеет кататься на самокате;
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

6 лет и до окончания образовательных отношений

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет сформированные представления о здоровом образе жизни; об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаляющих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);
- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;

- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
- метать предметы в движущуюся цель;
- ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу,

шеренги после расчёта на первый-второй;

- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

, П

2.1.

Согласно ФГОС ДОО содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- 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.

2-3

М

8

- Формирование правильной осанки.
- Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развитие умения перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве.
- Формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие Формирование умения прыгать через короткую скакалку.
- Закрепление умения принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

- Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливости)
- Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другими предметами
- Закрепление умения кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу.
- Совершенствование умения ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
- Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
- Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.
- Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Приучение детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 45 минут

- Развитие активности детей в разнообразных играх.
- Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.
- Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.
- Приучение детей к выполнению действий по сигналу.
- Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

1. Основные движения

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

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года)

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

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

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

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперёд-назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за голову, разведение их в стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание, разжимание кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперёд, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекалывание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над полом: поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя. Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперёд рук, плеч и головы, лёжа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подъем на носки; поочередно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочередное поднимание ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и перекалывание предметов с места на место стопами ног

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

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатывание на санках с горки, торможение при спуске с неё, подъем с санками на гору.

Скольжение. Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подъем на склон прямо ступающим шагом, полу ёлочкой (прямо и наискось). Ходьба на лыжах на дистанцию до 500 м.

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

Катание на велосипеде. Катание на трёхколёсном и двухколёсном велосипедах по прямой, по кругу. Повороты направо и налево.

4. Подвижные игры

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

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

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

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

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

Народные игры. «У медведя во бору».

3 4

- Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта
- Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.
- Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.

- Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.
- Совершенствование двигательных умений и навыков детей.
- Закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Совершенствование умения выполнять прыжки в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Закрепление умения сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Закрепление умений ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой), ориентироваться в пространстве.
- Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.
- Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
- Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.
- Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Формировать привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость. 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на живот, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см) Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд), одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз), бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и

построений, различными способами (снизу, из-за головы, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг) Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами.

Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперёд, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика.

Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднимание рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднимание рук вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей; сжатие и разжатие пальцев.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимание согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения лёжа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка)

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске.

Скольжение. Скольжение по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повороты на месте и в движении. Подъем на горку лесенкой, спуск с неё в низкой стойке. Ходьба на лыжах в медленном темпе на дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки»

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельное катание на двухколёсном велосипеде по прямой, повороты налево и направо. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

4. Спортивные игры

Городки. Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

5. Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру» «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц»

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы»

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберётся до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье»

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо»

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флаж-ку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?»

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

4- 5

- Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Совершенствование активного движения кисти руки при броске.
- Закрепление умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости гибкости.
- Упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.
- Закрепление умения участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
- Совершенствование техники основных движений (добываясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения).
- Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега.
- Упражнения в перелезании с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.
- Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
- Поддержание проявления интереса к физической культуре и спорту отдельным достижениям в области спорта.
- Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурных праздников (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость. 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими

способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперёд на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку) Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2—3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед

грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочерёдное соединение всех пальцев с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости по-звочника.

Опускание и повороты головы в стороны. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх, в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимание обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения, лёжа на спине (закрепив ноги) переход в положение, сидя и снова в положение лёжа. Прогибание, лёжа на животе. Из положения лёжа на спине поднимание обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочерёдное поднимание ноги, согнутой в колене; поочерёдное поднимание прямой ноги стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Выставление ноги вперёд на носок скрестно: приседания, держа руки за головой; поочерёдное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выпад вперёд, в сторону; касание носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноименной и разноимённой); свободное размахивание ногой вперёд -назад, держась за опору. Захват ступнями ног палки посередине и поворачивание её на полу.

Статические упражнения. Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг) Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой ноге и т. п.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимание за-ранее положенного предмета (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнение разнообразных игровых заданий (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот) Участие в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скольжение с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скольжение с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходьба попеременным двушажным ходом (с палками). Ходьба на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Повороты переступанием в движении. Подъем на горку лесенкой, ёлочкой. Спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эста-фета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельное надевание ботинок с коньками Сохранение равновесие на коньках (на снегу, на льду). Правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперёд, голову держать прямо, смотреть перед собой). Пружинистые приседания из исходного положения. Скольжение на двух ногах с разбега. Повороты направо и налево во время скольжения, торможения. Скольжение на правой и левом ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на коньках по прямой, по круг сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Напере-гонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоём» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Катание на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободное катание на самокате

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

4. Спортивные игры

Городки. Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4—5 фигурами. Выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавание мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку) Подача мяча через сетку после его отскока от стола.

5. Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»

С ползанием и лазаньем. «Перелёт птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

2.1.1, И

2 3

К				
П	Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке	1-я неделя – б/п, 2-я неделя – с флажками, 3-я неделя – с мячом, 4-я неделя – с обручем	1. Ходьба и бег между параллельными линиями 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча) 3. Подпрыгивание на месте на 2-х ногах «Достань до предмета» 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу. 5. Прокатывание мяча друг другу 2-мя руками	«Найди себе пару», «Пробеги тихо», «Огуречик, огуречик», «Подарки»

			6. Ходьба по скамейке с перешагиванием 7. Ходьба по ребристой доске	
	Формировать умение сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить свое место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; в подлезании под дугу не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах	1,2 –я недели б/п, 3-я неделя – с мячом, 4-я неделя – с кубиками	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 2. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками 3. Подлезание под дугу 4. Ползание под шнур (40 см) с мячом в руках 5. Прокатывание мяча по дорожке 6. Ходьба по скамейке с перешагиванием	«Кот и мыши», «Цветные автомобили», «Совушка», «Огуречик», «Мы веселые ребята», «Карусель»
	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, бросании мяча о землю и ловле его 2-мя руками. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча и др.; ползать на животе по скамейке, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Ползать на четвереньках, следить за правильной осанкой, ходьба и бег между предметами, не задевая их	1,2 –я недели б/п, 3-я неделя – с мячом, 4-я неделя – с флажками	1. Прыжки на двух ногах через шнур 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расст. 1,5 м) 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики 4. Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками, хват с боков 5. Прыжки через бруски 6. Прокатывание мячей между предметами, поставленными в одну линию 7. Ходьба по гимн. скамейке с поворотом на середине	«Самолеты», «Цветные автомобили», «Лиса в курятнике», «У ребят порядок», «Быстрее к своему флажку»
	Формировать умение перестраиваться в пары на месте. Упражнять в мягком	1-я неделя – б/п, 2-я неделя – с	1. Прыжки со скамейки (20 см) 2. Прокатывание мячей между	«Трамвай», «Карусели», «Поезд»,

	<p>приземлении при спрыгивании; закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, закреплять умение ловить мяч. Упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне. Закреплять прыжки на 2-х ногах.</p>	<p>флажками, 3-я неделя – с кубиками, 4-я неделя – б/п</p>	<p>предметами 3. Ползание на четвереньках по гимн. скамейке, хват с боков 4. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах 5. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, выс. 25 см от пола 6. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2 раза снизу)</p>	<p>«Птичка и птенчики», «Котята и щенята»</p>
	<p>Упражнять в беге и ходьбе между предметами, закреплять умение отбивать мяч от пола; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках. Ходьба со сменой ведущего с высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур, действовать по сигналу. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствия.</p>	<p>1-я неделя – с мячом 2-я неделя – с косичкой, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с обручем</p>	<p>1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него, слева и справа 3. Подлезание под шнур боком 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть 5. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2 раза снизу) 6. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»</p>	<p>«Найди себе пару», «самолеты», «Цветные автомобили», «Котята и щенята»</p>
	<p>Развивать умение быть инициативным, в подготовке и уборке мест занятий. Формировать умение ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закрепить упражнения в равновесии. Навык подлезания на</p>	<p>1,3,4 -я недели – б/п, 2-я неделя – с мячом</p>	<p>1. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт) 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы 3. Метание мешочков в вертикаль. цель правой и левой рукой 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях</p>	<p>«У медведя во бору», «Воробушки и автомобиль», «Перелет птиц», «Кролики в огороде»</p>

	четвереньках. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения.		5.Ходьба с перешагиванием через предметы 6. Ходьба и бег по наклонной доске	
К	Формировать умение правильно занимать И.П. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице. Упражнять в бросании через сетку, в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске. В перешагивании через предметы. Учить сознательно относиться к правилам игры.	1-я неделя – с обручем 2-я неделя – с м. мячом, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с флажками	1.Перебрасывание мяча через шнур (расст. до шнура 2м) 2.Прокатывание мяча между предметами 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 4. Лазание по наклонной лестнице 5.Ходьба по гимн.скамейке боком приставным шагом, руки на поясе с перешагиванием через предметы 6. Ходьба и бег по наклонной доске	«Бездомный заяц», «Подарки», «Охотники и зайцы», «Наседка и цыплята»
	Формировать умение энергично отталкиваться при прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходить и бегать со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу.	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с м. мячом, 3-я неделя – с косичкой 4-я неделя – б/п	1. Прыжки в длину с места 2.Метание мешочков на дальность 3. Метание мешочков в вертикаль. цель правой и левой рукой 4.Лазание по гимнастической стенке 5.Ходьба по гимн.скамейке боком приставным шагом, руки на поясе с перешагиванием через предметы 6. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях	«Совушка», «Воробушки и автомобиль», «Птички и кошки», «Котята и щенята»

К	Формировать умение бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность, в верт. цель, в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скамейку в игре «Удочка»	1-я неделя – с кубиками 2-я неделя – с обручем, 3-я неделя – с гимн.палкой 4-я неделя – б/п	1. Прыжки через скакалку 2. Метание правой и левой рукой на дальность 3. Метание мешочков в вертикаль. цель правой и левой рукой 4. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков 5. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше 6. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.	«Котята и щенята», «У медведя во бору», «Зайцы и волк», «Подарки»
----------	--	--	--	--

2.1.2, И

3 4

П

	1-	2-	3-	4-
	/ -2	1-4	3-6	5-8
	<p><i>Учить:</i> сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола; выполнять взмах руками в прыжке с доставанием предмета; подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками; ходьбе с изменением темпа, пролезанию в обруч, не задевая края.</p> <p><i>Упражнять</i> в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную, в перебрасывании мяча, в подбрасывании мяча двумя руками вверх, в ходьбе с высоким подниманием коленей, в непрерывном беге.</p> <p><i>Развивать</i> ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.</p>			
	Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, в рассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе.			
МА	Без предметов	С малым мячом	Без предметов	Без предметов
	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед,	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4-6 раз). 2. Подбрасывание мяча	1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо. 2. Перешагивание через	<i>Игровые задания:</i> 1. Быстро в колонну. 2. «Пингвин». 3. «Не промахнись» (кегли,

	змейкой между предметами. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).	вверх и ловля после хлопка. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват сбоку. 4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.	бруски с мешочком на голове. 3. Лазание по гимнастической лестнице 4. Прыжки на двух ногах с мешочками между коленями «Пингвин».	мешки). 4. По мостику (с мешочком на голове). 5. Мяч о стенку. 6. «Поймай мяч» («Собачки»). 7. «Достань до колокольчика». <i>Подвижные игры:</i> 1.«Проползи, не задень». 2. «Ловишки с ленточкой».
	«У медведя во бору»	«Не оставайся на полу»	«Мы веселые ребята»	«Кто лучше прыгнет»
К	, «У кого мяч»	Ходьба в кол.по одному	Ходьба с вып. зад.рук.	Релаксация

	1-	2-	3-	4-
	1-2	1-4	3-6	5-8
	<p><i>Учить:</i> ходьбе строевым шагом, перестроению в колонну по три; остановке по команде, поворотам во время ходьбы перестроению в три колонны.</p> <p><i>Упражнять:</i> в беге до 1 минуты; в перешагивании через шнуры; метании мяча в цель; в равновесии в прыжках.</p> <p><i>Повторить:</i> пролезание в обруч боком; перебрасывание мяча друг другу; переползание через препятствие.</p>			
	Перестроение в колонну по одному и по два, по три, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
М	Без предметов	Без предметов	С гимнастической палкой	Без предметов
	<p>1.Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком.</p> <p>3. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу руками из-за головы.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине</p>	<p>1.Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.</p> <p>2. Переползание через препятствие.</p> <p>3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>4. Ползание на четвереньках между</p>	<p>1.Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), с третьего шага на препятствие.</p> <p>3. Перелезание с преодолением препятствия.</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1.«Попади в корзину».</p> <p>2. «Проползи, не задень».</p> <p>3. «Не упади в ручей».</p> <p>4. «На одной ножке по дорожке».</p> <p>5. «Ловкие ребята» (с мячом).</p> <p>6. «Перешагни, не задень».</p> <p><i>Подвижные игры:</i></p> <p>1.«Ловишки».</p>

	приседание, встать и пройти дальше.	предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола.	4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот, приседание, перешагивание через мяч.	2. «Мы веселые ребята». 3. «Удочка». 4. «Защити товарища». 5. «Посади картофель». 6. «Затейники».
	«Медведи и пчелы»	«Удочка»	«Гуси, гуси...»	«Парный бег»
К	, «Найди и промолчи»	«Эхо»	«Летает – не летает».	

	1-	2-	3-	4-
	/-2	1-4	3-6	5-8
	<p><i>Учить:</i> перекладывать малый мяч из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед.</p> <p><i>Отрабатывать:</i> навыки ходьбы с высоким подниманием коленей; бег врассыпную; перебрасывание мяча в шеренге; ползание по скамейке на животе; ведение мяча между предметами; пролезание через обручи с мячом в руках; ходьбу с остановкой по сигналу.</p> <p><i>Закреплять:</i> умение подлезать под шнур боком и прямо; ходьба «змейкой».</p> <p><i>Развивать:</i> ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие.</p>			
	Построение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменениями направления движения, перестроение в колонну по два и три, ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур.			
М	Без предметов	С обручем	С малым мячом	Музыкально-ритмическая композиция
	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием маленького мяча из правой руки в левую перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по два прыжка на правой и левой ногах.</p> <p>3. Отбивание мяча о пол одной</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками.</p> <p>2. Ведение мяча с продвижением вперед.</p> <p>3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч.</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>3. Прыжки на левой и правой ноге между предметами.</p>	<p><i>Игровые упражнения</i></p> <p>1. «Брось и поймай».</p> <p>2. «Высоко и далеко».</p> <p>3. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствия и на возвышение).</p> <p><i>Подвижные игры:</i></p> <p>1. «Больная птица».</p> <p>2. «Мяч водящему».</p> <p>3. «Горелки».</p>

	рукой 4. Ходьба на носках, руки за голову, между набивными мячами.	4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени.	4. Игра «Волейбол» (двумя мячами).	4. «Ловишки с ленточками». 5. «Найди свою пару». 6. «Кто скорее до флажка»
	«Пожарные на учении»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	
К	, «Найди и промолчи»	«Угадай по голосу»	«Летает- не летает»	

	1-	2-	3-	4-
	/-2	1-4	3-6	5-8
	<p><i>Учить:</i> ходьбе по наклонной доске; прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед; лазать по гимнастической стенке. <i>Совершенствовать:</i> бег в колонне по одному с сохранением дистанции; прыжки на двух ногах с преодолением препятствий; ползание на четвереньках между кеглями; подбрасывание и ловля мяча; ползание по гимнастической скамейке. <i>Развивать:</i> ловкость и глазомер. <i>Закреплять:</i> равновесие в прыжках, бег враспынную и по кругу с поворотом в другую сторону.</p>			
	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.			
М	С палкой	С палкой	С палкой	С палкой
	<p>1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке. 2. Ходьба по наклонной боком, приставным шагом. 3. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него. 4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях.</p>	<p>1. Перебрасывание мяча двумя руками верхи ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке до верха. 2. Лазание разными способами, не пропуская реек. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове. 4. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i> 1. Перепрыгивания между препятствиями. 2. Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях. 3. «Ловкие обезьянки» (лазание). 4. «Акробаты в цирке». 5. «Догони пару». 6. «Бросание мяча о стенку». <i>Подвижные игры:</i> 1. «Пятнашки». 2. «Удочка».</p>

			5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу с хлопком перед ловлей.	3. «Хитрая лиса». 4. «Пас друг другу». 5. «Перебежки».
	«Кто скорее до флажка»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	

	1-	2-	3-	4-
	/-2	1-4	3-6	5-8
	<p><i>Учить:</i> лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет.</p> <p><i>Упражнять:</i> в ходьбе и беге между предметами; прыжках с ноги на ногу; забрасывании мяча в кольцо; ползании на четвереньках, проталкивания мяч перед собой головой; пролезании в обруч и в равновесии; ведении мяча в прямом направлении.</p> <p><i>Повторять и закреплять:</i> ходьбу по наклонной доске; ходьбу с мешочком на голове; следить за осанкой и устойчивым равновесием.</p>			
	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, с разным положением рук и ног. Ходьба с выполнением заданий. Бег враспынную, с выполнением заданий, в чередовании, с перешагиванием через предметы.			
МА	Без предметов	С косичкой	С малым мячом	Без предметов
	<p>1. Ходьба по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см).</p> <p>2. Прыжки на правой, левой ноге между кубиками.</p> <p>3. Забрасывание мяча в корзину.</p> <p>4. Стоя в шеренгах, перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Ползание под воротцами, подталкивая мяч головой.</p> <p>3. Ведение мяча правой и левой рукой.</p> <p>4. Пролезание в обруч боком.</p>	<p>1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>3. Прыжки через шнур – ноги врозь, ноги вместе.</p> <p>4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.</p>	<p><i>Игровые упражнения</i></p> <p>1. Волейбол через сетку.</p> <p>2. Пас друг другу мячом.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч о пол.</p> <p>4. «Мой веселый звонкий мяч».</p> <p>5. «Точный бросок».</p> <p><i>Подвижные игры.</i></p> <p>1. «Мышеловка».</p> <p>2. «Мяч водящему».</p> <p>3. «Ловишки с ленточками».</p> <p>4. «Не оставайся на полу».</p> <p>5. «Пожарные на учении».</p> <p>6. «Найди свой цвет»</p>
	«Медведь и пчелы» (лазание)	«Совушка»	«Хитрая лиса»	

К	«Найди и промолчи»	«Съедобное-несъедобное»	«Угадай, что изменилось?»	
	1-	2-	3-	4-
	/-2	1-4	3-6	5-8
	<p><i>Учить:</i> сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; метать мячи в вертикальную цель; лазать по гимнастической стенке.</p> <p><i>Закреплять:</i> умение перепрыгивать через бруски; забрасывание мяча в корзину; навык энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места; подлезание пол дугу и отбивание мяча о пол одной рукой; подлезание под палку и перешагивание через нее.</p>			
	<p>Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минут с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу с разным положением рук и ног, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 минут, ходьба с выполнением заданий на внимание.</p>			
МА	Без предметов	С палкой	С гимнастической палкой	Без предметов
	<p>1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом.</p> <p>2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.</p> <p>3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>2. Ползание под палку, перешагивание через нее (высота 40см).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах через косички.</p> <p>4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками.</p> <p>т</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке одним и разными способами.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.</p> <p>3. Прыжки в длину с места</p> <p>4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.</p>	<p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>1. «Проползи – не урони».</p> <p>2. Ползание на четвереньках между кеглями.</p> <p>3. «Дни недели».</p> <p>4. «Мяч среднему» (круг).</p> <p>5. «Покажи цель».</p> <p><i>Подвижные игры.</i></p> <p>1. «Прыгни и присядь».</p> <p>2. «Ловкая пара».</p> <p>3. «Догони мяч» (по кругу).</p> <p>4. «Мяч через обруч».</p> <p>5. «С кочки на кочку»</p> <p>6. «Не оставайся на полу».</p>
	«Забрось мяч в кольцо»	«Перебежки»	«Хитрая лиса»	
К	«Зима» (мороз – стоять, вьюга – бегать, снег – кружиться)	«Стоп»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

К

	1-	2-	3-	4-
	/-2	1-4	3-6	5-8
	<p><i>Учить:</i> ходьбе и беге по канату с мешочком на голове; прыжкам в высоту с разбега. <i>Упражнять:</i> - в ходьбе в колонне по одному с поворотом в другую сторону на сигнал; прыжкам из обруча в обруч; перебрасывании мяча друг другу; метании в цель; ходьбе и беге между предметами с перестроением в пары и обратно. Повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамейке на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку в группах, построенных в три колонны.</p>			
	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, с разным положением рук и ног.</p>			
М	С малым мячом	Без предметов	Со скакалкой	Без предметов
	<p>1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч, через бруски. 3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопом в ладоши. 4. Прыжки в высоту с места (высота- 30 см).</p>	<p>1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30см). 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Ползание по скамейке «по-медвежьему».</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше. 2. Прыжки правым и левым боком через косички (40см), из обруча в обруч на одной и двух ногах. 3. Метание мешочка в цель. 4. Подлезание под веревку, не касаясь руками пола.</p>	<p><i>Игровые упражнения</i> 1. «Кто выше прыгнет?» 2. «Кто точно бросит?» 3. «Не урони мешочек.» 4. «Перетяни к себе». 5. «Кати в цель». 6. «Ловишки с мячом». <i>Подвижные игры</i> 1. «Большая птица». 2. «Переправься по кочкам». 3. «Удочка». 4. «Проползи – не задень». 5. Передача мяча над головой. 6. «Мяч водящему».</p>
	«Пожарные на учении	«Медведь и пчелы»	«Не оставайся на полу»	
К	Эстафета «Мяч ведущему»	Ходьба в колонне по одн.	«Угадай по голосу»	Ходьба в колонне по одн.
	1-	2-	3-	4-
	/-2	1-4	3-6	5-8

	<p><i>Разучить:</i> - прыжки с короткой скакалкой; - бег на скорость</p> <p><i>Упражнять:</i> - в ходьбе по гимнастической скамейке;</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжках на двух ногах; - метании в вертикальную цель; - ходьбе и беге между предметами; - прокатывании обручей; - равновесии в прыжках. <p><i>Закреплять:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - исходное положение при метании в цель; - навыки лазанья по гимнастической стенке одноименным способом. 			
	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную, с перешагиванием через шнуры, бег до одной минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами, с разным положением рук и ног.			
МА	Без предметов	С косичкой	С малым мячом	Без предметов
	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 на середине, передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком.</p> <p>3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>4. Подбрасывание маленького мяча одной рукой и ловля двумя после отскока от пола.</p>	<p>1. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед.</p> <p>2. Прокатывание обруча друг другу.</p> <p>3. Пролезание в обруч.</p> <p>4. Ползание по скамейке «по-медвежьему».</p> <p>5. Метание мешочков в вертикальную цель.</p> <p>6. «Мяч в круг» (футбол с водящим)</p>	<p>1. Лазанье по гимнастической стенке одним способом.</p> <p>2. Прыжки через скакалку.</p> <p>3. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперед.</p>	<p><i>Игровые упражнения</i></p> <p>1. «Сбей кеглю».</p> <p>2. «Пробеги - не задень».</p> <p>3. «Догони обруч».</p> <p>4. «Догони мяч».</p> <p><i>Подвижные игры</i></p> <p>1. Передача мяча над головой.</p> <p>2. «Пожарные на учении».</p> <p>3. «Метко в цель».</p> <p>4. «Кто быстрее до флажка».</p> <p>5. «Хитрая лиса»</p>
	«Медведь и пчелы»	«Удочка»	«Горелки»	
К	«Сделай фигуру»	«Стоп»	«Кто ушел»	

К

	1-	2-	3-	4-
	/ -2	1-4	3-6	5-8
	<i>Упражнять:</i> в ходьбе и беге парами, метании в цель на дальность, прыжках в длину с места и высоту, в высоту с разбега;			

	перебрасывании мяча друг другу; лазании «по-медвежь»; бросании мяча о пол одной рукой, ловле двумя. <i>Закреплять:</i> умение ползать по гимнастической скамейке на животе; бросании мяча о стену.			
	Ходьба и бег между предметами; враспынную между предметами; с разным положением рук и ног			
МА	Без предметов	С флажками	Без предметов	С ленточками
	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики лицом, боком. 2. Прыжки в высоту. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.	1. Ползание по скамейке «по-медвежь». 2. Прыжки в длину с места. 3. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол).	1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Метание мяча на дальность 4. Прыжки на левой и правой ноге между кеглями.	<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Проведи мяч» (футбол). 2. «Пас друг другу». 3. «Отбей волана». 4. «Прокати – не урони» (обруч). 5. «Забрось в кольцо». 6. «Мяч о пол». <i>Подвижные игры.</i> 1. «Чья команда дальше прыгнет?» 2. «Посадка овощей». 3. Бег через скакалку. 4. «Горные спасатели». 5. «Больная птица»
	«Хитрая лиса»	«Третий лишний»	«Перемени предмет»	
К	«Что изменилось?»	«Эхо»	«Тише едешь – дальше будешь»	

2.1.2, И П

4

Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Номер занятия	Занятие 1-2	Занятие 3-4	Занятие 5-6	Занятие 7-8
Задачи	<i>Упражнять:</i> в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу; в сохранении равновесия на повышенной опоре. <i>Развивать:</i> точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке, при перепрыгивании через предметы; повторить прыжки в длину с места, с разбега, метание на дальность и в цель, упражнения на перебрасывание мяча через сетку.			

Вводная часть	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; ходьба и бег с различным положением рук ног, с четким поворотом на углах; бег до 60 сек; перестроение в колонну по три и обратно в одну.			
ОРУ	Без предметов	С палкой	Без предметов	С обручем
ОВД	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове). 2. Прыжки в длину с места. 3. Прыжки в длину с разбега. 4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние 3м).	1. Метание в цель.. 2. Прыжки с разбега с доставанием до предмета 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расстояние – 4м). 4. Прыжки в высоту с места.	1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками. 2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце – кувырок). 3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки – поворот, приседания и ходьба до конца снаряда	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Ловкие ребята» (тройки). 2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу). 3. «Догони свою пару» (ускорение). 4. «Проводи мяч». 5. «Круговая лапта» (выбивалы, в кругу две команды). <i>Эстафеты:</i> 1. «Дорожка препятствий». 2. «Пингвины» (две команды). 3. «Быстро передай» (боком). 4. «Крокодилы» (в парах две команды). 5. «Фигуры».
Подвижные игры	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Не оставайся на полу»	«Жмурки»	«Парный бег»
Малопод. игры	Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями.	«Вершки и корешки»	«Найди и промолчи»	Релаксация

Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Номер занятия	Занятие 1-2	Занятие 3-4	Занятие 5-6	Занятие 7-8
Задачи	<i>Учить:</i> выполнять прыжки вверх из глубокого приседа. <i>Закреплять:</i> навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения. <i>Упражнять:</i> в сохранении равновесия; в подскоках; в бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; переползании на четвереньках с дополнительным заданием. <i>Развивать</i> координацию движений рук.			
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа			

	на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут.			
ОРУ	Без предметов	С кеглями	С мячом	Без предметов
ОВД	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине – присесть, встать и пройти дальше; боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой. 3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу.	1. Прыжки с высоты (40 см). 2. Отбивание мяча одной рукой на месте. 3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками. 4. Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком.	1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь руками. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, руки за головой 4. Прыжки вверх из глубокого приседа.	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Проведи мяч». 2. «Круговая лапта». 3. «Кто самый меткий?». 4. «Эхо» (малоподвижная). 5. «Совушка». <i>Эстафеты:</i> 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча). 2. «Мяч водящему» (2-3 команды). 3. «Ловкая пара». 4. «Не задень» (2-3 команды)
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Встречные перебежки»	«Охотники и утки»	«Наседка и курица»
Малопод. игры	«Вершки и корешки»	«Фигуры»	«Фигурная ходьба», «Улитка, иголка и нитка.	«Попади не глядя»

Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Номер занятия	Занятие 1-2	Занятие 3-4	Занятие 5-6	Занятие 7-8
Задачи	<i>Учить:</i> ходьбе по канату; прыжкам через короткую скакалку; бросанию мешочков в горизонтальную цель; переходу по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке. <i>Упражнять:</i> в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывание обручей; ползании по скамейке с мешочком на спине. <i>Закреплять:</i> навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами.			
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную, парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с разным положением рук и ног			
ОРУ	Без предметов	Со скакалкой	С гимнастической палкой	Без предметов
ОВД	1. Ходьба по канату боком	1. Прыжки через короткую	1. Ползание по	<i>Игровые упражнения:</i>

	приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Эстафета «Мяч водящему». 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур.	скакалку с вращением ее вперед. 2. Ползание под шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние 3м).	гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Метание в горизонтальные цели (расстояние 4м). 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет по диагонали. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе.	1.«Перелет птиц». 2. «Лягушки и цапля». 3. «Что изменилось?» 4. «Удочка». 5. «Придумай фигуру». <i>Эстафеты:</i> 1.«Быстро передай» (в колонне). 2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ноге). 3. «Собери и разложи» (обручи). 4. «Летает – не летает». 5. «Муравейник».
Подвижные игры	«Ловишка, бери ленту»	«Перебрось мяч через сетку»	«Медведи и пчелы»	«Кот и мыши»
Малопод. игры	«Затейник»	«Эхо»	«Придумай фигуру»	Психогимнастика

Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Номер занятия	Занятие 1-2	Занятие 3-4	Занятие 5-6	Занятие 7-8
Задачи	<i>Закреплять навыки и умения:</i> ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в две и три; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. <i>Развивать:</i> координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры. <i>Упражнять:</i> в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.			
Вводная часть	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе «один – два». Бег враспынную, с преодолением препятствий (6-8 брусков).			
ОРУ	Без предметов	С гимнастической палкой	С лентами	В парах
ОВД	1.Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 2. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	1.Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в	1.Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на двух ногах	<i>Игровые упражнения:</i> 1.«Догони пару». 2. «Ловкая пара». 3. «Снайперы». 4. «Затейники».

	3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки. 4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 5. Эстафета «Передал – садись».	шеренгах (расстояние 3 м). 3. Упражнение «Крокодил». 4. Отбивание мяча в ходьбе. 5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («быстрый мячик»).	через шнуры, обручи. 3. Переползание по прямой – «Крокодил» (расстояние 3м). 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания.	5. «Горелки». <i>Эстафеты:</i> 1.«Передал – садись». 2. «Гонка тачек». 3. «Хитрая лиса». 4. «Перемени предмет». 5. «Коршун и насекомые». 6. «Загони льдинку». 7. «Догони мяч». 8. «Паутинки» (Обручи, ленты).
Подвижные игры	«Ловля обезьян»	«Перемени предмет»	«Два Мороза»	«Ловля обезьян»
Малопод. игры	Ходьба в колонне по одному	«Летает – не летает»	«Пройди бесшумно».	Ходьба в колонне по одному

Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Номер занятия	Занятие 1-2	Занятие 3-4	Занятие 5-6	Занятие 7-8
Задачи	<i>Учить:</i> Ходьбе приставным шагом; прыжкам на мягком покрытии; метанию набивного мяча. <i>Закреплять:</i> перестроение из одной колонны в три по ходу движения; переползание по скамейке. <i>Развивать:</i> ловкость и координацию в упражнениях 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. <i>Повторить:</i> упражнения на равновесие на гимнастической стенке; прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.			
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, в рассыпную. Бег «змейкой», с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки, шаг «голова по кругу». Повороты налево, направо.			
ОРУ	На скамейках	С кеглями	С большим мячом	Без предметов
ОВД	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м. 2. Подлезание под палку (40см). 3. Перешагивание через шнур	1. Прыжки на мат с места (толчком двух ног). 2. Прыжки с разбега (3 шага). 3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4. Переползание по скамейке с мешочком на спине, с	1. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.	<i>Игровые упражнения:</i> 1. Ведение мяча клюшкой – «Ловкий хоккеист». 2. «Догони пару». 3. «Снайперы» (кегли, мячи).

	(40см). 4. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 5. Отбивание мяча правой и левой рукой в движении. 6. Прыжки на левой и правой ноге через шнур. 7. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками.	чередованием с подлезанием в обруч.	3. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом. 4. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 5. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове.	4. «Точный пас». 5. «Мороз – красный нос». 6. «Жмурки». 7. «Платочек». <i>Эстафеты:</i> 1.«Ловкий хоккеист». 2. «Пронеси – не урони». 3. «Пробеги – не задень». 4. «Мяч водящему». 5. «Воевода с мячом».
Подвижные игры	«Кто скорее доберется до флажка?»	«Ловишки с ленточкой»	«Горшки», «Волк во рву»	
Малопод. игры	«Что изменилось?»	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений руками	Ходьба по массажным дорожкам	

	1-	2-	3-	4-
	1-2	1-4	3-6	5-8
	<i>Упражнять:</i> в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках и бросании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами; пролезании между рейками; перебрасывании мяча друг другу. <i>Закреплять:</i> упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия. <i>Развивать:</i> ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель.			
	Ходьба с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную, с разным положением рук и ног. Бег в умеренном темпе до 1,5 мин. Перестроение в колонны по два и по три. Ходьба по канату боком приставным шагом.			
МА	Без предметов	С обручем	С мячом	Без предметов
	1.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Ходьба по гимнастической	1.Прыжки через набивные мячи (6-8 шт). 2. Метание в гориз. цель с расстояния 4м. 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6м).	1.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние 3м). 2. Пролезание в обруч (3шт) поочередно прямо и боком. 3. Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками.	<i>Игровые упражнения:</i> 1.«Пробеги – не задень». 2. «По местам». 3. «Мяч водящему». 4. «Пожарные на учениях». 5. «Ловишки с мячом». <i>Эстафеты:</i> 1.Прыжковая эстафета со скамейкой.

	скамейке боком приставным шагом, руки за голову. 5. Бросание мяча с произведением хлопка. 6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком. 7. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.	5. Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейки. 6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча.	4. Лазание по гимн.стенке. 5. Ходьба по гим. скамейке боком прист. шагом с мешочком на голове.	2. «Дни недели». 3. «Мяч от пола». 4. «Через тоннель». 5. «Большая птица». 6. «Палочка- выручалочка» (с расчетом по порядку).
	«Не попадись»	«Ловишка, лови ленту»	«Охотники и звери»	
К ,	«Эхо»	Ходьба в колонне по одному, коррег. ходьба	«Кто ушел?»	

К ,

	1-	2-	3-	4-
	1-2	1-4	3-6	5-8
	<p><i>Закреплять:</i> навык ходьбы в чередовании; перестроение в колонну по одному и по два и три в движении; лазание по гимнастической стенке. <i>Упражнять:</i> в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до 3 минут; ведении мяча ногами. <i>Развивать:</i> координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. <i>Учить:</i> вращать обруч на руке и на полу.</p>			
	<p>Ходьба и бег в чередовании, враспынную; строевые упражнения; перестроение в колонны по одному и по два в движении. Ходьба и бег через бруски, с изменением направления движения. Построение в три колонны на счет «раз-два-три»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой» с разным положением рук.</p>			
МА	Без предметов	С палкой	С малым мячом	С большим мячом
	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места. 2. Метание в цель. 3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола. 5. Ходьба по скамейке</p>	<p>1. Метание мячей в цель на очки (2 команды). 2. Пролезание в обруч в парах. 3. Прокатывание обручей друг другу. 4. Вращение обруча на кисти руки. 5. Лазание по</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i> 1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). 2. «Ведение мяча» (футбол). 3. «Мяч о стенку». 4. «Быстро по местам». 5. «Тяни в круг». <i>Эстафеты:</i> 1. «Пингвины».</p>

	3. Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом. 4. Перестроение из одной шеренги в две	боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.	гимнастической стенке изученным способом.	2. «Пробеги – не сбей». 3. Волейбол с большим мячом. 4. «Мишень – корзинка». 5. «Ловкие ребята»
	«Кто быстрее доберется до флажка»	«Горелки»	«Ловишки с мячом»	«Лягушки и цапли»
К	«Эхо»	«Придумай фигуру».	«Стоп»	«Заколдованный ребенок»

	1-	2-	3-	4-
	1-2	1-4	3-6	5-8
	<i>Учить:</i> ходьбе по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении. <i>Закреплять:</i> ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание на дальность. <i>Повторить:</i> прыжки с продвижением вперед; упражнения на сохранение равновесия; совершенствовать прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту.			
	Ходьба с изменением направления; ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег с разным положением рук и ног.			
М	С обручами	Без предметов	Со скакалкой	Без предметов
	1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.	1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. 2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. 3. Ведение мяча между предметами. 4. Прыжки через скамейку с продвижением вперед. 5. Прыжки в длину с разбега.	1. Метание мешочка в вертикаль, цель прав. и лев. руками от плеча (4м). 2. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине – «Кто быстрее?». 3. Прыжки через скакалку произвольным способом. 4. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. 5. Ходьба боком приставным шагом по канату.	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Кто быстрее соберется?». 2. «Перебрось – поймай». 3. «Передал – садись». 4. «Дни недели». <i>Эстафеты:</i> 1. Бег со скакалкой. 2. «Рыбак и рыбаки». 3. «Мяч через сетку». 4. «Быстро разложи – быстро собери». 5. «Мышеловка». 6. «Ловишки с ленточкой»

			6. Прыжки в длину с разбега.	
	«Ловля обезьян»	«Прыгни – присядь»	«Охотники и утки»	
К	«Пройди – не задень»	«Стоп»	Ходьба с вып. зад.руками	

К

	1-	2-	3-	4-
	1-2	1-4	3-6	5-8

Учить: бегать на скорость; бегать со средней скоростью до 100м. *Упражнять:* в прыжках в высоту с разбега, прыжках в длину, метании мяча в цель, мешочка на дальность. *Повторять:* прыжки через скакалку; ведение мяча.

Повторить разные виды ходьбы и бега; строевые упражнения.

М	Без предметов	С гимнастической палкой	С обручем	С большим мячом
	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг – передача мяча перед собой и за спину. 2. Прыжки в высоту с разбега. 3. Метание теннисного мяча в цель. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг.	1. Прыжки в высоту с разбега. 2. Метание мяча на дальность. 3. Ведение мяча ногой по прямой.	1. Прыжки через скакалку. 2. Прыжки в высоту с разбега 3. Ведение мяча и забрасывание его в корзину. 4. Ползание по гимнастической скамье на руках	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Крокодил». 2. Прыжки разными способами через скакалку. 3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту). 4. «Мяч водящему». <i>Эстафеты:</i> 1. «Кто быстрее?» (бег). 2. Детский волейбол (через сетку двумя руками). 3. «Ловкие футболисты». 4. Комбинированная эстафета: ползание по скамейке с подтягиванием руками; прыжки через скакалку; ползание под дугой; перепрыгивание через рейку. 5. «Кто дальше прыгнет?»
	«Лови, не урони»	«Третий лишний»	«Гуси-лебеди».	«Ловля обезьян»

К	, Ходьба в колонне по одному	«Запрещенное движение»	Дыхательное упражнение «Кошка»	Игра «В магазине зеркал»
---	---------------------------------	------------------------	-----------------------------------	--------------------------

0,/,

Уровень физической подготовленности дошкольников определяется методикой Г. Лескова, Н. Ноткина.

3 балла – высокий уровень навыка. Правильно выполняются все основные элементы движения;

2 балла – средний уровень, справляются с большинством элементов техники, допуская незначительные ошибки;

1 балл-низкий уровень, при выполнении упражнения допускаются значительные ошибки.

Показатели бега на скорость (10м., 30м.)

Методика обследования:

Средний возраст:

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки согнуты в локтях.
3. Выраженный вынос бедра маховой ноги.
4. Ритмичный бег.

Старший возраст:

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед - внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги.
4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах.
5. Прямолинейность, ритмичность бега.

Предварительная работа.

Инструктор знакомит детей с командами («На старт», «Внимание», «Марш»), правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаются к линии старта только по краю беговой дорожки. Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

Показатели прыжков.

Прыжки в длину с места.

Методика обследования.

Средний возраст

И.п. ноги стоят параллельно на ширине ступни, полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отведены назад; 2. *Толчок*: двумя ногами одновременно; мах руками вперед-вверх. 3. *Полет*: руки вперед-вверх; туловище и ноги выпрямлены. 4. *Приземление*: одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко, положение рук свободное.

Показатели метания.

Метание мешочка в даль (150-200г) правой и левой рукой (см)

Методика обследования:

Средний возраст.

1. И.п.: стоя лицом к направлению броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; правая рука держит предмет на уровне груди. 2. *Замах*: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; одновременно правая рука идет вниз назад; поворот в направлении броска, правая рука вверх – вперед.
3. *Бросок*: резкое движение руки вдаль -вверх; сохранение заданного направления полет предмета. 4. *Заключительная часть*: сохранения равновесия.

Показатели ходьбы.

Средний возраст.

1. Прямое ненапряженно положение туловища и головы. 2. Свободное движение руками от плеча. 3. Шаг ритмичный, но еще не стабильный и тяжеловатый. 4. Соблюдения направления с опорой на ориентиры и без них.

Показатели лазанья по гимнастической стенке. (высота – 3 метра)

Методика обследования. Средний возраст.

1. Одновременность постановки руки и ноги на рейку. 2. Ритмичность движений. 3. Уверенность, но присутствует страх высоты. 4. Не освоен чередующийся шаг.

Старший возраст.

Уровень физической подготовленности дошкольников определяется методикой Г. Лескова, Н. Ноткина.

3 балла – высокий уровень навыка. Правильно выполняются все основные элементы движения;

2 балла – средний уровень, справляются с большинством элементов техники, допуская незначительные ошибки;

1 балл-низкий уровень, при выполнении упражнения допускаются значительные ошибки.

Показатели бега на скорость (10м., 30м.)

Старший возраст:

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед - внутрь. 3. Быстрый вынос бедра маховой ноги. 4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах. 5. Прямолинейность, ритмичность бега.

Предварительная работа.

Инструктор знакомит детей с командами («На старт», «Внимание», «Марш»), правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаются к линии старта только по краю беговой дорожки. Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

Челночный бег (3X10м)сек.

Методика обследования. Старший возраст:

Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления шаги становятся более частыми и короткими, колени согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движений рук естественные, помогающие движению по прямой и на повороте. Даются 2 попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

Показатели прыжков.

Прыжки в длину с места.

Методика обследования. Старший возраст.

1. И.п.: ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; руки свободно отодвинуты назад. 2. Толчок: двумя ногами одновременно (вперед-вверх); выпрямление ног; резкий мах руками вперед -вверх. 3. Полет: туловище согнуто, голова вперед; вынос полусогнутых ног вперед; движение рук вперед-вверх. 4. 4.Приземление: одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом пятки на всю ступню; колени полусогнуты, туловище слегка наклонено, руки движутся свободно вперед- в стороны; сохранение равновесия при приземлении.

Показатели метания.

Метание мешочка в даль (150-200г) правой и левой рукой (см)

Методика обследования. Старший возраст.

1. Исходное положение: стоя лицом к направлению броска, ноги на ширине плеч, левая впереди, правая на носок; правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз. 2. Замах: поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую на носок; одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз –назад –в сторону, перенос веса на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута. 3. Бросок: продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль – вверх; сохранять заданное направление предмета 4. Заключительная часть: шаг вперед, сохранения равновесия.

Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы, стоя (см).

Методика обследования.

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх и согнуты так, чтобы предмет находился за головой; 2. податься всем туловищем вперед; 3. туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; 4. туловище и ноги выпрямляются, подняться на носки, руки выпрямить вперед – вверх и сделать бросок.

Гибкость.

Методика обследования.

1. И.п.: стоя на гимнастической скамейке, ноги, на ширине ступни, руки опущены вниз.
2. Наклон вперед -вниз, опустить руки ниже уровня скамейки, ноги не сгибать, зафиксировать результат.

Ходьба.

Старший возраст.

1. Хорошая осанка. 2. Свободное движение рук от плеча со сгибанием в локтях. 3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный. 4. Выраженный пережат с пятки на носок, небольшой разворот стоп. 5. Активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая). 6. Умение соблюдать различные направления, менять их.

Показатели лазанья по гимнастической стенке. (высота – 3 метра)

Методика обследования. Старший возраст.

1. Знает одноименный и разноименный способ. 2. Координация движений соответствует выбранному способу. 3. Одновременность постановки руки и ноги на рейку. 4. Ритмичность движений. 5. Умеет перелезть с одного пролета на другой по диагонали. 6. Уверенно поднимается до самого верха. 7. Не пропускает реек, отсутствует страх высоты.

0,1, ,

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 воображающего 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 проговаривание инструктором по физической культуре название 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 – распределённое, 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 средства 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 ребёнка;
- 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:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

2.4,

Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

В настоящее время в систему занятий по физическому развитию для детей с ОВЗ включается адаптивная физическая культура (АФК) — комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная физкультура обеспечивает лечебный, общеукрепляющий, реабилитационный, профилактический и другие эффекты. Основные задачи, которые стоят перед адаптивной физической культурой:

- формировать у ребёнка осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами здоровых сверстников;
- развивать способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- формировать компенсаторные навыки, умение использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- развивать способность к преодолению физических нагрузок, необходимых для полноценного функционирования в обществе;
- формировать потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни; стремление к повышению умственной и физической работоспособности;
- формировать осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- формировать желание улучшать свои личностные качества.

АФК объединяет все виды физической активности и спорта, которые соответствуют интересам детей с проблемами в развитии и способствуют расширению их возможностей. Цель АФК — улучшение качества жизни детей с ОВЗ посредством физической активности и спорта. Основной задачей является решение конкретных психомоторных проблем, как путём изменения самого ребёнка, так и изменения окружающей среды, по возможности устраняя в ней барьеры к более здоровому, активному образу жизни, к равным со своими здоровыми сверстниками возможностям заниматься спортом.

В тех случаях, когда программа не может быть полностью освоена детьми с ОВЗ, разрабатываются индивидуальные программы воспитания и обучения. При проектировании индивидуальной программы следует опираться на ряд принципов:

- принцип ориентации на возможности дошкольников, то есть индивидуально-психологические, клинические особенности детей с ОВЗ;
- принцип дозированности объёма изучаемого материала. В связи с замедленным темпом усвоения необходима регламентация объёма программного материала по всем разделам программы и более рациональному использованию времени для изучения определённых тем; принцип линейности и концентричности. При линейном построении программы темы следует располагать систематически, последовательно по степени усложнения и увеличения объёма; при концентрическом построении программы материал повторяется путём возвращения к пройденной теме. Это даёт возможность более прочного усвоения материала.
- Принцип инвариантности, предполагающий видоизменение содержания программы, комбинирование разделов, в отдельных случаях изменение последовательности в изучении тем, введение корректировки.

2.5.

Создание здоровьесберегающих условий организации образовательного процесса, формирование у воспитанников понимания значимости сохранения, укрепления физического и психологического здоровья и навыков здорового образа жизни.

8

- отработать систему выявления уровня здоровья воспитанников и целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
- создать информационный банк о состоянии здоровья воспитанников и обучающихся;
- организовать систему профилактической работы по формированию ЗОЖ, вести просветительскую работу с воспитанниками, родителями и педагогами;
- формировать у воспитанников потребности ЗОЖ через совместную деятельность;

В результате реализации программы будут:

- снижена заболеваемость или стабилизация здоровья,
- увеличено число детей, соблюдающих нормы и требования здорового образа жизни;
- разработаны рекомендации для родителей, воспитателей позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения и физического развития;
- включено в план работы детского сада проведение дней здоровья.

2 3 ,

М

В зависимости от конкретных целей и задач ритмические композиции включаются в различные занятия, развлечения, утреннюю гимнастику.

«Ритмическая мозаика» - овладение свободой движения под музыку. Движения, входящие в систему упражнений: это и основные движения, общеразвивающие движения, разнообразные жесты. Танцевальные движения и т.д.

Основная цель программы «Ритмическая мозаика» - это психологическое раскрепощение каждого ребенка, которое возможно при условии уверенности его в своих силах, освоении собственного тела как выразительного «инструмента».

Задачи:

1. Умение соотносить движения с музыкой.
2. Развитие двигательных качеств: координация, ловкость и точность движений, гибкость, пластичность, выразительность.
3. Формирование двигательных навыков и умений в различных видах упражнений.
4. Обучение детей ориентировке в пространстве.

Музыкально-ритмические композиции для среднего дошкольного возраста: «Рыбачок», «Цыплята», «Кузнечик», «Белочка», «Антошка», «Красная шапочка», «Веселые путешественники», «Чунга-чанга», «Вместе весело шагать».

3 5 ,

Парциальная дополнительная программа физкультурно-оздоровительной направленности «Юный баскетболист».

Цель программы: обучение детей старшего дошкольного возраста элементам игры в баскетбол.

Задачи программы:

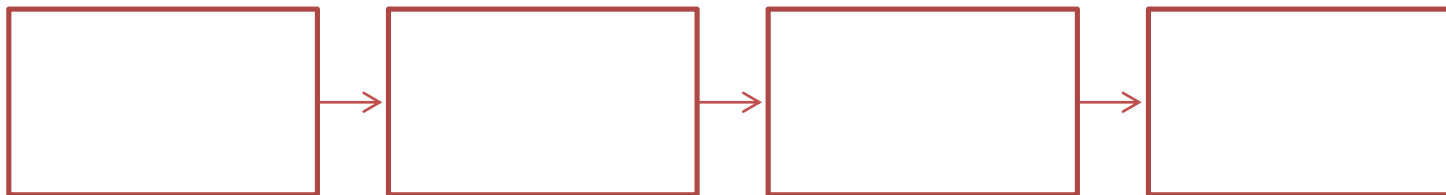
1. Вызвать интерес детей к спортивным играм. Научить элементам игры в баскетбол. Обучение основным приемам владения мячом в игровых условиях. Ознакомить с игрой баскетбол в доступной форме.
2. Учить детей технике перемещения, передавать мяч друг другу, ловить мяч летящий на разной высоте, владению мяча, учить броскам мяча в корзину; развивать глазомер.
3. Укреплять общее физическое состояние, развивать двигательные качества.

2.6, П

Создание условий для физического развития.

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа *Я* тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того, чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:



Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для мигательной активности).

2.7,

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений современной 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:

- помочь в формировании семейной ценности: желание вести здоровый образ жизни детей и родителей;
- 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 программа нацеливает на необходимость использования таких форм 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.

М

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель – создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей; обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Родителям и педагогу необходимо научиться видеть друг в друге полноправных партнеров, сотрудников.

Основные задачи взаимодействия с семьей по физическому воспитанию детей:

- Изучение отношения педагога и родителей к различным вопросам физического воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- Информирование друг друга об актуальных задачах физического воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- Создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагога и родителей с детьми;
- Привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- Поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Основные направления и формы взаимодействия с семьей:

- Взаимопознание и взаимоинформирование: собрания, беседы, консультации, информационные стенды, организация открытых занятий и т.д.
- Совместная деятельность педагогов, родителей, детей организуется в разнообразных традиционных и инновационных формах: фестивали, досуги, праздники, проектная деятельность и т.д.

III.

1,/, К - ,

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов

- Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)
- Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)
- Мячи: средние (резиновые), большие
- Гимнастический мат

- Палка гимнастическая (длина 70 см)
- Скакалка детская
- Кольцеброс
- Кегли
- Обруч пластиковый детский
- Конус для эстафет
- Дуга для подлезания
- Кубики пластмассовые
- Цветные ленточки (длина 60 см)
- Бубен
- Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)
- Батут (диаметр 95 см)
- Велотренажер детский
- Беговая дорожка детская
- Корзина для инвентаря
- Свисток
- Скамейка для равновесия
- Мешочки для метания

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 педагогом перед занятием.

3.2.

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют её в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

1,1, М

0. / 6 0. / 7

П

К А П /.

0. / 6-0. / 7

/

-	П, , /	П, , 5	П, , 7	П, , 6	П, , /.	П, , /0	, , //	, , /1
		9.00-9.20	9.30-9.50	10.00-10.25	15.30-15.55	10.35-11.05	16.05-16.35	
	10.10-10.30	10.00-10.15						10.30-//,..
П	10.35-10.55	9.00-9.20	9.30-9.50	10.00-10.25	15.30-15.55	10.20-/. ,23	10.15.10.45	16.05-16.35
			9.00.-9.20		10.20-/. ,23		11.00-11.30	
	15.30-15.50			10.00-10.25		9.40-10.05	9.00.9.30	10.10-10.40

П

К А П /.

0. /6-0. /7 ,

0

-	П, , /5	П, , /7	П, , 0/	П, 00	, /6	, , 0.	, , 01	, , 02
	10.40-11.00			11.00-11.25			9.00-7,1.	11.10-//,2.
	9.35-9.55	10.05-10.30	10.40-11.05	9.00-9.25	11.20-11.50	15.30-16.00	16.05-16.35	16.40-17.10
П		10.10-10.35	10.20.-10.45		10.15-10.45		10.20-/. ,3.	9.00-9.30
	9.35-9.55	10.05-10.30	10.40-11.05	9.00-9.25	11.20-11.50	15.30-16.00	16.05-16.35	16.40-16.10
	10.15-10.35		10.35-11.00			10.15-/. ,23		

П

1. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.
2. М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения». Издательство «Мозаика-Синтез», Москва, 2017 год.
3. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Средняя группа. Издательство «Мозаика-Синтез», Москва 2009 год.
4. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Старшая группа. Издательство «Мозаика-Синтез», Москва 2009 год.
5. Л.И. Пензулаева ««Физическая культура в детском саду». Подготовительная группа. Издательство «Мозаика-Синтез», Москва 2011 год.