


Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ «Вознесенская СОШ»
от « 31 » 08 2022 г.
Протокол № 1

Согласовано
Заведующий структурным
подразделением «Детский сад»
МБОУ «Вознесенская СОШ»
 И.С. Шелугова

Утверждаю:
Директор МБОУ «Вознесенская СОШ»
Шебекинского района Белгородской
области
 Л.В. Отк
Приказ от « 31 » 08 2022 г. № 462



**Рабочая программа инструктора по физической культуре
(образовательная область «Физическое развитие»)
для детей с 3 до 7 лет
на 2022-2023 учебный год**

Разработчик программы:
инструктор по физической культуре:
Чекотилова Карина Александровна

с. Вознесенка,
2022 год

Содержание

Разделы	Содержание разделов	Страница
1.Целевой	Пояснительная записка.	3
	1.1.Цели, задачи, принципы и подходы реализации рабочей программы.	3
	1.2.Возрастные особенности детей с 3 до 7 лет	4
	1.3.Планируемые результаты освоения рабочей программы.	6
	1.4. Часть, формируемая участниками образовательного процесса. Приоритетные направления физического развития.	8
2.Содержательный	2.1.Содержательный раздел	10
	2.1.1.Содержание программы по физической культуре по возрастным группам	10
	2.2.Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.	21
	2.3. Перспективное планирование организованной образовательной деятельности	28
	2.4. Часть, формируемая участниками образовательного процесса. Содержание работы по приоритетным направлениям.	39
3.Организационный	3.1.Физкультурное оборудование и инвентарь	40
	3.2.Расписание занятий	40
	3.3.Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий. Тематическое планирование воспитательно-образовательного процесса на 2022-2023 учебный год	41
	3.4. Часть, формируемая участниками образовательного процесса. Приоритетные направления физического развития.	42
	Список литературы	43

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа разработана на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования "От рождения до школы" (авторы Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А.), в соответствии с ФГОС дошкольного образования, с Конституцией РФ, законом РФ «Об образовании». Рабочая программа образовательной деятельности в старшей группе комбинированной направленности на 2022-2023 учебный год (далее - Рабочая программа) разработана в соответствии с образовательной программой МБОУ «Вознесенская СОШ Шебекинского городского округа Белгородской области» (структурное подразделение «Детский сад»). Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование общечеловеческих ценностей.

1.1. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.

Цели, задачи реализации Рабочей программы.

Физическая культура.

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

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

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

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

Цель, задачи Программы воспитания

3 года – 8 лет

Цель: Обеспечение развития общей культуры личности ребенка, интеллектуально-познавательных способностей, социально-нравственных, эстетических, физических качеств.

Задачи:

Физическое и оздоровительное направление:

- сформировать навыки личной и общественной гигиены, стремление соблюдать правила безопасного поведения в быту, социуме (в том числе в цифровой среде), природе.

Рабочая программа соответствует **принципу** развивающего образования, целью которого является развитие ребенка, а также:

- сочетает принципы научной обоснованности и практической приемственности;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;

- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра.

1.2. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ С 3 ДО 7 ЛЕТ

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних 7 органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой,

эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках

возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для 9 ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки

- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)

- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

1. Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.

2. Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.

3. Ритмическая гимнастика.

4. Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.

5. Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность. Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.

Планируемые результаты освоения Рабочей программы представлены в виде целевых ориентиров - возрастных характеристик возможных достижений ребенка на этапе завершения освоения Рабочей программы, что соответствует требованиям Федеральных Государственных стандартов дошкольного образования (приказ № 1155 от 17 октября 2013 г. Министерства образования и науки РФ).

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных).

Физическое развитие – это процесс изменения форм и функций организма человека. В узком значении – обозначает антропометрические и биометрические показатели: рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, характер и величина изгибов позвоночника и др. В широком понимании в него включают и физические качества (быстрота, ловкость, глазомер, сила, выносливость). Интегративное качество – это новое качество системы, которым обладает вся система в целом и не обладает ни один отдельно взятый элемент системы.

Интегративное качество "физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками" это качество физического развития ребенка при котором сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляя интерес, активность, необходимые усилия. Может оценить усилия других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Способен организовать подвижные игры и упражнения с подгруппой сверстников и малышей. Может придумать

и выполнить несложные физические упражнения. Понимает значение здоровья, необходимость выполнения режима дня, важность занятий спортом, утренней гимнастики. Самостоятельно выполняет доступные возрасту культурно-гигиенические навыки, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

К средствам физического развития интегративного качества относятся гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения. На физическое развитие человека оказывают также влияние разнообразные движения, входящие в различные виды деятельности (труд, лепка, рисование, одевание и др.), безусловные рефлексы, массаж. Полноценное решение задач физического воспитания достигается только при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы («Целевые ориентиры возможных достижений детей»)

Содержание рабочей программы завершают «Целевые ориентиры возможных достижений детей», что соответствует требованиям Федеральных Государственных стандартов дошкольного образования (приказ № 1155 от 17 октября 2013 г. Министерства образования и науки РФ).

Мониторинг проводится два раз в год: в сентябре и мае (для выявления знаний, умений и навыков, определения уровня развития детей, результаты которой используются в планировании коррекционной работы).

Характеристики инструментария образовательного мониторинга:

Критерии и методы проведения диагностических процедур в рамках мониторинга:

- интерес ребенка к содержанию бесед, игровых задач, проблемных ситуаций, связанных со здоровьем, здоровым образом жизни;
- адекватность детских ответов и решений;
- самостоятельность применения знаний, умений, навыков.

Методы диагностики:

- ✓ наблюдение за проявлением любознательности,
- ✓ наблюдение за проявлениями активности в деятельности и т.д.

Критерии уровня знаний детей

Итоговые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования описывают интегративные качества ребенка, которые он может приобрести в результате освоения Программы «**Физическое развитие**».

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

Усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полоскает рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви).

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей.

Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие

фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности педагоги создают диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Проводится 2 раза в год (октябрь, апрель).

1.4. Часть, формируемая участниками образовательного процесса. ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.

В рамках данного направления в образовательную деятельность включается реализация парциальной программы дошкольного образования «**Выходи играть во двор**» Л.Н.Волошиной.

Цель – обеспечение равных возможностей для полноценного физического развития ребенка в период дошкольного детства с учетом интересов, потребностей детей и их родителей, специфики национальных и социокультурных условий, спортивных традиций региона.

Задачи программы:

- формирование устойчивого интереса к подвижным народным играм, играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями;
- закрепление техники выполнения основных движений, ОРУ, элементов спортивных игр;
- содействие развитию двигательных способностей детей: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- воспитание положительных нравственно-волевых качеств;
- формирование культуры здоровья.

Планируемые результаты освоения парциальной программы на этапе завершения дошкольного детства:

- ребенок проявляет самостоятельность и инициативность в организации индивидуальных и коллективных подвижных игр;
- способен выбрать инвентарь, вид двигательной деятельности, участников совместной игровой деятельности;
- ребенок правильно координировано выполняет основные виды движений, у него развиты тонко моторные действия, владеет игровыми упражнениями с мячом, скакалкой, обручем, ракеткой;
- ребенок выполняет правила подвижных игр, способен к проявлению волевых усилий в достижении результата, следует социальным нормам поведения в условиях игрового взаимодействия;
- владеет определенными представлениями о национальных традициях физической культуры и здорового образа жизни, региональных спортивных достижениях;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности, передает через движения, особенности конкретного образа.

Мониторинг физкультурно-оздоровительной деятельности парциальной программы физического развития «Выходи играть во двор»

Данные позволяют проектировать индивидуальную траекторию физического развития дошкольника.

Участие в процедуре оценивания педагога-психолога, старшей медицинской сестры, инструктора по физической культуре, воспитателей позволяет объективно оценить результаты физического воспитания и развития каждого ребенка, обеспечить медико-психолого-педагогическую поддержку индивидуальных траекторий развития, оптимально выстраивать взаимоотношения с детьми и родителями, объективно оценить результаты физкультурно-оздоровительной деятельности.

Целевые ориентиры воспитательной работы для детей дошкольного возраста (до 8 лет)

Портрет ребенка дошкольного возраста (к 8-ми годам)

<i>Направления воспитания</i>	<i>Ценности</i>	<i>Показатели</i>
Физическое и оздоровительное	Здоровье	Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, стремящийся соблюдать правила безопасного поведения в быту, социуме (в том числе в цифровой среде), природе.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ

2.1.1. ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В ГРУППЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

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.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений **Основные виды движений**

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске,

гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). 18 Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и

разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

2.1.2. ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В ГРУППЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

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.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног.
3. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
4. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
5. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.
6. Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
7. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
8. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
9. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
10. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
11. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
12. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
13. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

9. Приучать к выполнению действий по сигналу.

10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

Основные движения

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводите в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

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

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

2.1.3. ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В ГРУППЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

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.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Закреплять умение 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.
10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

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

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), 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, веревке (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 (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, 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 животе, 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 пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь перед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно, 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 ее вперед 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, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (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 вперед, 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.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

2.1.4. ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

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.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.

5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

8. Закреплять умение 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.

9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед 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, врассыпную. 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 вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (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 вперед, 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 пролета на пролет 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 вперед 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, 31 веревку вперед 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 ребенка, 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 вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед 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, 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.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из 32 положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг).
Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

2.2. ОПИСАНИЕ ФОРМ, СПОСОБОВ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПИТАННИКОВ.

2.2.1. ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ С ВОСПИТАННИКАМИ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Группа 3-4 года

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры.

Группа 4-5 лет

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры.

Группа 5-6 лет

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры.

Группа 6-7 лет

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры.

2.2.2. СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

- до 15 мин. - 2-я младшая группа
- 20 мин. - средняя группа
- 25 мин. - старшая группа
- 30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

- 1,5 мин. - 2-я младшая группа,
- 2 мин. - средняя группа,
- 3 мин. - старшая группа,
- 4 мин. - подготовительная к школе группа.

(разминка):

- 1,5 мин. - 2-я младшая группа,
- 2 мин. - средняя группа,
- 3 мин. - старшая группа,
- 4 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

- 11 мин. - 2-я младшая группа,
- 15 мин. - средняя группа,
- 17 мин. - старшая группа,
- 19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

- 1 мин. - 2-я младшая группа и средняя группа,
- 2 мин. - старшая группа,
- 3 мин. - подготовительная к школе группа.

2.2.3. СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре)

13,5 мин. - 2-я младшая группа,

18 мин. - средняя группа,

22 мин. - старшая группа,

26 мин. - подготовительная к школе группа.

2.2.4. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1 — традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

2 — тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

3 — игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),

4 — сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

5 — с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, гимнастическая скамья, диск здоровья и т.п.),

6 — по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводится спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

2.2.5. ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

2.2.6. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

«Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

«Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

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

2.2.7. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С РОДИТЕЛЯМИ

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

2.3. ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА) (109 Ч.)

Сентябрь		
Дата	Цель	Лит-ра
02.09.22	Вводное занятие	Конспект
06.09.22 07.09.22	Занятие №1. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	1(23)
09.09.22	На воздухе. Программа «Выходи играть во двор». Конспект №1. На прогулку в лес пойдем. совершенствовать технику ходьбы, бега, прыжков на двух ногах; развивать ориентировку в пространстве; укреплять опорно-двигательный аппарат; формировать навыки безопасного поведения в подвижной игре, воспитывать интерес к двигательным действиям.	Выходи играть во двор
13.09.22 14.09.22	Занятие №2 Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	1(24)
16.09.22	На воздухе. Программа «Выходи играть во двор». Конспект №2. «В гости в деревню» совершенствовать навык лазанья по гимнастической стенке, подлезания под веревочку; развивать воображение, координационные способности, ловкость; формировать навык правильной осанки; воспитывать доброжелательное отношение к участникам игры.	Выходи играть во двор
20.09.22 21.09.22	Занятие №3. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании	1(25)
23.09.22	На воздухе. Программа «Выходи играть во двор». Конспект №3 Путешествие по городу закреплять в игровой форме основные виды движений (ходьба, бег, упражнения в равновесии); развивать внимание, и умение играть в детском коллективе; укреплять опорно-двигательный аппарат; воспитывать интерес к двигательным действиям.	Выходи играть во двор
27.09.22 28.09.22	Занятие №4 Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	1(26)
30.09.22	На воздухе. Программа «Выходи играть во двор». Конспект №4. Мы – ребята смелые, ловкие, умелые в игровых упражнениях закреплять основные виды движения - ходьбу, бег, ползание на низких четвереньках; развивать умение согласовывать движения со словами; укреплять опорно-двигательный аппарат; формировать навыки безопасного поведения в подвижной игре	Выходи играть во двор

Октябрь		
Дата	Цель	Лит-ра
04.10.22 05.10.22	Занятие №5. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры, развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1(28)

07.10.22	На воздухе. Программа «Выходи играть во двор». Конспект №1 Тема: «В гости к городкам» формирование начальных представлений об игре «Городки», инвентаре для игры (городок); совершенствование основных видов движений: ходьбы, бега, прыжков, метания; развитие силы, глазомера, координационных способностей.	Выходи играть во двор
11.10.22 12.10.22	Занятие №6. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	1(29)
14.10.22	На воздухе. Программа «Выходи играть во двор». Конспект №2. Тема: «Цветные городки» закреплять умения в построении простейших городошных фигур (забор, бочка, самолёт, стрела), в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд; совершенствовать основные виды движений: ходьбу, бег, метание; способствовать развитию силы, ловкости, глазомера, координационных способностей.	Выходи играть во двор
18.10.22 29.10.22	Занятие №7. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	1(30)
21.10.22	На воздухе. Программа «Выходи играть во двор». Конспект №3. Тема: «Увлекательное путешествие» продолжить знакомить детей с инвентарем для игры (битой); отрабатывать элементарные действия с битой (брать, передавать, бросать); совершенствовать основные виды движений: ходьбу, бег, прыжки, метание; развивать силу, ловкость, глазомер, координационные способности	Выходи играть во двор
25.10.22 26.10.22	Занятие №8. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	1(31)
28.10.22	На воздухе. Программа «Выходи играть во двор». Конспект №4. Тема «Ловкие ребята» отрабатывать элементарные действия с битой (брать, передавать, бросать); совершенствовать основные виды движений: ходьбу, бег, прыжки, метание; развивать силу, глазомер, координационные способности.	Выходи играть во двор
Ноябрь		
Дата	Цель	Лит-ра
01.11.22 02.11.22	Занятие №9. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	1(33)
04.11.22	На воздухе. Программа «Выходи играть во двор». Конспект №1 «В гостях у белочки и зайчика» совершенствовать технику метания, упражнять в прыжках на двух ногах; развивать ловкость, умение действовать по команде; укреплять опорно-двигательный аппарат; воспитывать стойкий интерес к занятиям физкультурой, умение действовать в коллективе сверстников.	Выходи играть во двор
08.11.22 09.11.22	Занятие №10. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	1(34)
11.11.22	На воздухе. Программа «Выходи играть во двор». Конспект №2 «Подарки» развивать технику бега, метания в даль; развивать координационные способности; создание психо-эмоционального комфорта; поддерживать интерес к играм с природным материалом; коробка с шишками, каштанами, картинки с изображением еловых и сосновых шишек.	Выходи играть во двор

15.11.22 16.11.22	Занятие №11. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	
18.11.22	На воздухе. Программа «Выходи играть во двор». Конспект №3 «Веселые медвежата» совершенствовать технику метания в даль; развивать ловкость, координационные способности, ориентировку в пространстве. Оздоровительные задачи: формировать навык правильной осанки; воспитывать чувство коллективизма, желание участвовать в играх.	Выходи играть во двор
22.11.22 23.11.22	Занятие №12. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	1(37)
25.11.22	На воздухе. Программа «Выходи играть во двор». Конспект №4 «Зайки – попрыгайки» совершенствовать навыки метания в цель, умение действовать по сигналу взрослого; развивать глазомер, внимание, память, устную речь; укреплять опорно-двигательный аппарат; воспитывать активность, инициативу, умение выполнять действия сообща.	Выходи играть во двор
29.11.22 30.11.22	Занятие №12. (повторение) Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	1(37)
Декабрь		
Дата	Цель	Лит-ра
02.12.22	На воздухе. Программа «Выходи играть во двор». Конспект №1 «Шайба, в ворота попадай – ка!» формировать начальные представления о виде спорта – хоккее. Познакомить детей с шайбой и простейшими действиями с ней; развивать равновесие, координацию движений; способствовать закаливанию детского организма в условиях прогулок на открытом воздухе;	Выходи играть во двор
06.12.22 07.12.22	Занятие №13. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия	1(38)
09.12.22	На воздухе. Программа «Выходи играть во двор». Конспект №2 «Клюшка для детей – игрушка» продолжать формировать начальные представления о виде спорта – хоккее, обогащать двигательный опыт детей. Познакомить детей с клюшкой и простейшими действиями с ней; развивать равновесие, координацию движения; совершенствовать функцию дыхания	Выходи играть во двор
13.12.22 14.12.22	Занятие №14 Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	1(40)
16.12.22	На воздухе. Программа «Выходи играть во двор». Конспект №3 «Хоккей для малышей!» продолжать учить детей вести шайбу, не отрывая ее от поверхности, ударять клюшкой по неподвижной шайбе, забивать шайбу в ворота; развивать равновесие, координацию движений; формировать у детей потребности в двигательной активности; воспитывать дружеские взаимоотношения, умение выполнять простейшие требования к безопасной игре.	Выходи играть во двор
20.12.22 21.12.22	Занятие №15 Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	1(41)
23.12.22	На воздухе. Программа «Выходи играть во двор». Конспект №3 «Хоккей для малышей!» (повторение) продолжать учить детей вести шайбу, не отрывая ее от поверхности, ударять клюшкой по неподвижной шайбе, забивать шайбу в ворота; развивать равновесие, координацию движений; формировать у детей потребности в двигательной активности	Выходи играть во двор

Январь		
Дата	Цель	Лит-ра
27.12.22 28.12.22	Занятие №16 Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	1(42)
10.01.23 11.01.23	Занятие №17 Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	
13.01.23	Конспект №1 «Очень любим мы резвиться и на санках прокатиться!» формировать двигательные действия в играх с санками: сидеть, умение толкать и следовать за ними, вести санки за спиной; развивать воображение, внимание, мышление, координационные способности; формировать навык правильной осанки. воспитывать безопасное поведение в играх с санками.	Выходи играть во двор
17.01.23 18.01.23	Занятие №17 (повтор) Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	1(43)
20.01.23	Конспект №2 «У нас веселая пора - катаемся на санках!» продолжать формировать двигательные действия в играх с санками: сидеть, умение толкать, вести санки за спиной, перевозить на санках игрушки; развивать внимание, мышление, воображение; укреплять опорно-двигательный аппарат	Выходи играть во двор
24.01.23 25.01.23	Занятие №18 Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	1(45)
27.01.23	Конспект №3 «Эй, ребята выходите и на саночки садитесь!» продолжать формировать двигательные действия в играх с санками: сидеть, умение толкать, вести санки за спиной, перевозить на санках игрушки; развивать двигательные способности, ориентировку в пространстве; способствовать укреплению здоровья;	Выходи играть во двор
31.01.23	Занятие №19 Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	1(46)
Февраль		
Дата	Цель	Лит-ра
01.02.23 07.02.23	Занятие №20 Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1(47)
03.02.23	Конспект №1 «Мы на лыжах быстро мчимся, провалиться не боимся!» познакомить детей с лыжами и их устройством., учить стоять на лыжах, выполнять ступающий шаг; развивать способности к имитации движений; укрепление опорно-двигательного аппарата	Выходи играть во двор

08.02.23 14.02.23	Занятие №21 Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	1(50)
10.02.23	Конспект №2 «Зимой нам некогда скучать!» продолжать учить стоять на лыжах, выполнять ступающий шаг; развивать координацию движений, равновесие, ориентировку в пространстве; заботиться о физическом и психологическом благополучии, не допускать физических и эмоциональных перегрузок;	Выходи играть во двор
15.02.23 21.02.23	Занятие №22 Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	1(51)
17.02.23	Конспект №3 «Пришла зима - вставай на лыжи!» продолжать учить стоять на лыжах, выполнять ступающий шаг; развивать координацию движений, равновесие, ориентировку в пространстве; укреплять опорно-двигательный аппарат; воспитывать ценностное отношение к здоровью	Выходи играть во двор
22.02.23 28.02.23	Занятие №23 Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, не касаясь руками пола.	1(52)
24.02.23	Конспект №3 «Пришла зима - вставай на лыжи!» (повтор) продолжать учить стоять на лыжах, выполнять ступающий шаг; развивать координацию движений, равновесие, ориентировку в пространстве; укреплять опорно-двигательный аппарат; воспитывать ценностное отношение к здоровью	Выходи играть во двор
Март		
Дата	Цель	Лит-ра
01.03.23 07.03.23	Занятие №24 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	1(54)
03.03.23	Конспект №1 «Весна, весна к нам пришла, Радость детям принесла!» совершенствовать технику ходьбы, бега, прыжков на двух ногах; задачи: развивать ориентировку в пространстве; укреплять опорно-двигательный аппарат; формировать навыки безопасного поведения в подвижной игре, воспитывать интерес к двигательным действиям	Выходи играть во двор
10.03.23	Конспект №2 «Птиц встречаем, в гости приглашаем» в игровых упражнениях закреплять основные виды движения - ходьбу, бег, прыжки на двух ногах, развивать быстроту движений, ориентировку в пространстве, память, внимание; создавать психо-эмоциональный комфорт	Выходи играть во двор
14.03.23 15.03.23	Занятие №25. Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча	1 (56)
17.03.23	Конспект №3 «У медведя во бору» совершенствовать навык ходьбы с высоким подниманием колен, «змейкой», бега; развивать координационные способности, ловкость; создавать условия для положительных эмоциональных переживаний детей; воспитывать доброжелательное отношение к участникам игры.	Выходи играть во двор
21.03.23 22.03.23	Занятие №26 Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	1(57)

24.03.23	Конспект №4 «Кошки-мышки» закреплять в игровой форме основные виды движений (ходьба, бег, упражнения в подлезании); развивать внимание, познавательную активность; укрепление опорно-двигательного аппарата; воспитывать, дисциплинированность и умение играть в детском коллективе.	Выходи играть во двор
28.03.23 29.03.23	Занятие №27 Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1(58)
31.03.23	Конспект №4 «Кошки-мышки» (повтор) закреплять в игровой форме основные виды движений (ходьба, бег, упражнения в подлезании); развивать внимание, познавательную активность; укрепление опорно-двигательного аппарата; воспитывать, дисциплинированность и умение играть в детском коллективе.	Выходи играть во двор
Апрель		
Дата	Цель	Лит-ра
4.04.23 5.04.23	Занятие №28 Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1(60)
07.04.23	Конспект №1«Мячи-Колобки» формировать элементарные действия с мячом (катание, подбрасывание мяча), совершенствовать технику ходьбы и бега; формировать исследовательские действия; создавать психо-эмоциональный комфорт; воспитывать интерес к действиям с мячом, .	Выходи играть во двор
11.04.23 12.04.23	Занятие №29 Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Выходи играть во двор
14..04.23	Конспект №2 «Лови-бросай, падать – не давай!» продолжать формировать элементарные действия с мячом (бросок двумя руками из-за головы, прокатывание вперед, подбрасывание и ловля мяча); развивать координационные способности, ловкость, глазомер; укреплять опорно-двигательный аппарат	1(61)
18.04.23 19.04.23	Занятие №30 Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	1(62)
21.04.23	Конспект №3 «Мой веселый звонкий мяч» продолжать формировать элементарные действия с мячом (бросок двумя руками из-за головы через веревку, прокатывание по мостику, передача мяча друг другу); развивать координационные способности, ловкость	Выходи играть во двор
25.04.23 26.04.23	Занятие №31 Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Выходи играть во двор
28.04.23	Конспект №4 «Давайте поиграем» совершенствовать умение попадать мячом в неподвижную горизонтальную цель, бросать и ловить мяч в ограниченном	1(63)

12.05.23	пространстве, совершенствовать технику ходьбы и бега; развивать познавательные способности; повышать работоспособность детского организма.	Выходи играть во двор
	Май	
Дата	Цель	Лит-ра
2.05.23 3.05.23	Занятие №32. Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	1(65)
	Конспект № 5 «Маленькие мячики» закреплять умение закатывать маленький мяч в обруч с помощью дощечки (картонки, фанерки), бросать маленький мяч одной рукойснизу, передавать его по кругу; развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно – двигательную координацию	
16.05.23 17.05.23	Занятие №33 Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	1(66)
19.05.23	Конспект № 6 «Непослушные мячи» закреплять умение ударять мяч о стенку и ловить его двумя руками, бросать мяч вдаль; закреплять знания детей о цветах и величинепредметов в играх с мячом, совершенствовать технику ходьбы и бега; обогащать познавательные интересы детей	Выходи играть во двор
23.05.23 24.05.23	Занятие №34 Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	1(67)
26.05.23	Конспект № 7 «Солнечные зайчики – прыгают как мячики» продолжить формировать элементарные действия с мячом (катание, бросание); развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно – двигательную координацию; формировать навык правильной осанки; учить игровому взаимодействию.	Выходи играть во двор
30.05.23 31.05.23	Занятие №35 Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке, повторить задание в равновесии.	1(68)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (СРЕДНЯЯ ГРУППА) (109 Ч.)

Сентябрь		
Дата	Цель	Лит-ра
02.09.22	Вводное занятие	Конспект
06.09.22 07.09.22	Занятие 1-2. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	1 (19)
09.09.22	Конспект №1 «В гости в деревню» совершенствовать навык лазанья по гимнастической стенке, подлезания; развивать воображение, координационные способности, ловкость; учить регулировать дыхание, сочетать выполнение физических упражнений со словами	Выходи играть во двор
13.09.22 14.09.22	Занятие 4-5. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	1 (21)
16.09.22	Конспект №2 «На прогулку в лес пойдем» совершенствовать технику ходьбы, бега, прыжков на двух ногах; развивать ориентировку в пространстве; создать положительное психо-эмоциональное настроение; формировать навыки безопасного поведения в подвижной игре	Выходи играть во двор
20.09.22 21.09.22	Занятие 7-8. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	1 (24-26)
23.09.22	Конспект №3 «Мы – ребята смелые, ловкие, умелые» в игровых упражнениях закреплять основные виды движения - ходьбу, бег, ползание на низких четвереньках; развивать память, внимание, умение согласовывать движения со словами; создать психо-эмоциональный комфорт, уверенность в своих возможностях	Выходи играть во двор
27.09.22 28.09.22	Занятие 10-11. Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1 (26-28)
30.09.22	Конспект №4 Путешествие по городу закреплять в игровой форме основные виды движений (ходьба, бег, упражнения в равновесии); развивать внимание, дисциплинированность и умение играть в детском коллективе; укреплять опорно-двигательный аппарат; воспитывать умение действовать сообща по сигналу.	Выходи играть во двор
Октябрь		
04.10.22 05.10.22	Занятие 13-14. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	1 (30-32)

07.10.22	Конспект №1 Тема: «Цветные городки» продолжить знакомство детей с площадкой для игры городки; закрепить способы построения простейших фигур (забор, бочка), познакомить с новыми фигурами (письмо, рак); отрабатывать энергичное отталкивание в прыжках, формировать технику метания биты.	Выходи играть во двор
11.10.22 12.10.22	Занятие 16-17. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	1 (33-34)
14.10.22	Конспект №2 Тема: «Дружные ребята» закреплять знания о площадке для игры, инвентарем для игры (городки, биты); повторить название и построение фигур, формировать технику правильного броска биты (способ - прямой рукой сбоку, от плеча); совершенствовать основные виды движений	Выходи играть во двор
18.10.22 19.10.22	Занятие 19-20. Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	1 (35)
21.10.22	Конспект №3 Тема: «Быстрые биты» повторить название и построение фигур, формировать технику правильного броска биты (способ - прямой рукой сбоку, от плеча); отрабатывать элементарные действия с битой (брать, передавать, бросать); совершенствовать основные виды движений	Выходи играть во двор
25.10.22 26.10.22	Занятие 22-23. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе	1(36-37)
28.10.22	Конспект №4 «Неразлучные друзья - биты и городки» повторить название и построение фигур; отрабатывать элементарные действия с битой (брать, передавать, бросать); совершенствовать основные виды движений: бег, прыжки, метание, способствовать развитию координации, ловкости, глазомера, силы, выносливости.	Выходи играть во двор
Ноябрь		
01.11.22 02.11.22	Занятие 25-26. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	1 (39-40)
04.11.22	Конспект №1 «Подарки» совершенствовать технику бега, метания в даль; развивать координационные способности	Выходи играть во двор
08.11.22 09.11.22	Зан.28-29. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	1 (41-42)
11.11.22	Конспект №2 «Зайки –попрыгайки» совершенствовать навыки метания в цель, умение действовать по сигналу взрослого.	Выходи играть во двор
15.11.22 16.11.22	Занятие 31-32. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	1 (43-44)

18.11.22	Конспект №3 «В гостях у белочки и зайчика» совершенствовать технику метания, упражнять в прыжках на двух ногах; развивать ловкость, умение действовать по команде. Оздоровительные задачи: укреплять опорно-двигательный аппарат; воспитывать стойкий интерес к занятиям физкультурой	Выходи играть во двор
22.11.22 23.11.22	Занятие 34-35. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	1(45-46)
25.11.22	Конспект №3 «В гостях у белочки и зайчика» (повтор) совершенствовать технику метания, упражнять в прыжках на двух ногах; развивать ловкость, умение действовать по команде. Оздоровительные задачи: укреплять опорно-двигательный аппарат; воспитывать стойкий интерес к занятиям физкультурой	Выходи играть во двор
29.11.22 30.11.22	Занятие 34-35. Повторение .Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	1(45-46)
Декабрь		
02.12.22	Конспект №1 «Трус не играет в хоккей!» познакомить детей со стойкой хоккеиста, учить водить шайбу, забывать шайбу с метра в ворота, развивать реакцию на движущийся объект, точность, быстроту	Выходи играть во двор
06.12.22 07.12.22	Занятие 1-2. Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	1(48-49)
09.12.22	Конспект №2 «Вперёд, друзья, точнее, передачи!» продолжать учить водить шайбу, забывать шайбу с метра в ворота, передача шайбы в парах, развивать реакцию на движущийся объект, точность, быстроту	Выходи играть во двор
13.12.22 14..12.22	Занятие 4-5. Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	1(50-51)
16.12.22	Конспект №3 «Поглядите – ка, друзья, - хоккеист известный я!» продолжать учить водить шайбу, забывать шайбу с метра в ворота, закрепить передачу шайбы в парах, развивать равновесие, координацию движений	Выходи играть во двор
20.12.22 21.12.22	Занятие 7-8. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	1(52-54)
23.12.22	Конспект №3 «Поглядите – ка, друзья, - хоккеист известный я!» (повтор) продолжать учить водить шайбу, забывать шайбу с метра в ворота, закрепить передачу шайбы в парах, развивать равновесие, координацию движений	Выходи играть во двор
27.12.22 28.12.22	Занятие 10-11. Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	1(54-56)
Январь		
10.01.23 11.01.23	Занятие 13-14. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках	1 (57)

13.01.23	Конспект №1 «Здравствуй январь - нас на санках покатай!» продолжать учить технике управления санками, развивать силу, ловкость. Развивать интерес, любознательность, развивать воображение.	Выходи играть во двор
17.01.23 18.01.23	Занятие 16-17. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	1 (59-60)
20.01.23	Комплекс №2 «Санки, саночки!» закреплять умение передвигаться с санками без наталкивания друг на друга, упражнять в быстром реагировании на сигнал	Выходи играть во двор
24.01.23 25.01.23	Занятие 19-20. Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1 (61-62) двор
27.01.23	Комплекс №3 «Зимушка - зима санки детям принесла!» продолжать учить проявлять самостоятельность в управлении санками, правильно и технично выполнять игровые задания.	Выходи играть во двор
31.01.23	Занятие 22-23. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке.	1 (63-64)
Февраль		
01.02.23 07.02.23	Занятие 25-26. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	1 (65-66)
03.02.23	Комплекс №1 «Спорт – мой самый лучший друг, удивляю всех вокруг!» формировать начальные представления о лыжных видах спорта, заинтересовать детей предстоящими занятиями, продолжать учить детей ходить на лыжах, уверенно стоять на них.	Выходи играть во двор
08.02.23 14.02.23	Занятие 28-29. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	1 (67-68)
10.02.23	Комплекс №2 «У нас спортивная игра – на лыжи встала детвора!» продолжать учить детей ходить на лыжах, уверенно стоять на них, разучить стойку лыжника, формировать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; учить выполнять повороты переступанием.	Выходи играть во двор
15.02.23 21.02.23	Занятие 31-32. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	1 (69-70)
17.02.23	Комплекс №3 «Стартуем вместе!» продолжать учить детей ходить на лыжах, уверенно стоять на них, разучить стойку лыжника, формировать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, продолжать учить детей спускаться в средней стойке с невысоких горок, подниматься на горку.	Выходи играть во двор
22.02.23 28.02.23	Занятие 34-35. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	1 (70-71)
24.02.23	Комплекс №3 «Стартуем вместе!» (повтор)	Выходи

		играть во двор
Март		
01.03.23 07.03.23	Занятие 1-2. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1 (72-73)
03.03.23	Конспект №1 «Весна, весна к нам пришла, Радость детям принесла!» совершенствовать технику ходьбы, бега, прыжков на двух ногах; развивать ориентировку в пространстве.	Выходи играть во двор
10.03.23	Конспект №2 «Птиц встречаем, в гости приглашаем» в игровых упражнениях закреплять основные виды движения - ходьбу, бег, прыжки на двух ногах	Выходи играть во двор
14.03.23 15.03.23	Занятие 4-5. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную	1 (74-75)
17.03.23	Конспект №3 «У медведя во бору» совершенствовать навык ходьбы с высоким подниманием колен, «змейкой», бега	Выходи играть во двор
21.03.23 22.03.23	Занятие 7-8. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с заданием; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке	1 (76-77)
24.03.23	Конспект №4 «Кошки-мышки» закреплять в игровой форме основные виды движений (ходьба, бег, упражнения в подлезании).	Выходи играть во двор
28.03.23 29.03.23	Занятие 10-11. Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	1 (78-79)
31.03.23	Конспект №4 «Кошки-мышки» (повтор).	Выходи играть во двор
Апрель		
4.04.23 5.04.23	Занятие 13-14. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.	1 (80-81)
07.04.23	Конспект №1 «Лови-бросай, падать – не давай!» продолжать формировать элементарные действия с мячом	Выходи играть во двор
11.04.23 12.04.23	Занятие 16-17. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	1 (82-83)
14.04.23	Конспект №2 «Мячи-Колобки» формировать элементарные действия с мячом (катание, подбрасывание мяча), совершенствовать технику ходьбы и бега.	Выходи играть во двор

18.04.23 19.04.23	Занятие 19-20. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	1 (84-85)
21.04.23	Конспект №3 «Давайте поиграем» совершенствовать умение попадать мячом в неподвижную горизонтальную цель, бросать и ловить мяч в ограниченном пространстве	Выходи играть во двор
25.04.23 26.04.23	Занятие 22-23. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1(86-87)
28.04.23	Конспект №4 «Мой веселый звонкий мяч» продолжать формировать элементарные действия с мячом (бросок двумя руками из-за головы через веревку, прокатывание по мостику, передача мяча друг другу), совершенствовать технику ходьбы и бега.	Выходи играть во двор
Май		
2.05.23 3.05.23	Занятие 25-26. Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	1 (88-89) вор
12.05.23	Конспект № 5 «Непослушные мячи» закреплять умение ударять мяч о стенку и ловить его двумя руками, бросать мяч вдаль, закреплять знания детей о цветах и величине	Выходи играть во д
16.05.23 17.05.23	Занятия 28-29. Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом	1 (89-90)
19.05.23	Конспект № 6 «Маленькие мячики» закреплять умение закатывать маленький мяч в обруч с помощью дощечки (картонки, фанерки)	Выходи играть во двор
23.05.23 24.05.23	Занятия 31-32. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	1 (91-92)
26.05.23	Конспект № 7 «Поиграем с мячами» закреплять в игровой форме технику выполнения разнообразных действий с мячом, основные виды движения: ходьбу, бег.	Выходи играть во двор
30.05.23 31.05.23	Занятие 34-35. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	1 (92-93)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (СТАРШАЯ ГРУППА) (113 Ч.)

Сентябрь		
Дата		Литература
02.09.22	Конспект №1 «Затейники» закреплять навык основных движений - ходьбы, бега, прыжков.	Выходи играть во двор
06.09.22 07.09.22	Занятие 1-2. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	1(15-17)
09.09.22	Конспект №2 «Карусели» упражнять детей в построении в круг, хороводных движениях; в беге в различных направлениях и построении парами.	Выходи играть во двор
13.09.22 14.09.22	Занятие 4-5. Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	1(19-20)
16.09.22	Конспект №3 «Птичий базар» развивать у детей умение вместе выполнять основные движения: ходьбу, бег в разном темпе, прыжки на двух ногах; развивать; выполнять движения по сигналу	Выходи играть во двор
20.09.22 21.09.22	Занятие 7-8. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе	1(21-23)
23.09.22	Конспект №4 «Четыре стихии» Упражнять в ходьбе, беге, прыжках на двух ногах; развивать умение действовать по сигналу.	Выходи играть во двор
27.09.22 28.09.22	Занятие 10-11. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком (5-6 раз), не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия, используя ходьбу с перешагиванием через кегли с мешочком на голове, свободно балансируя руками.	1(24-26)
30.09.22	Конспект №4 «Четыре стихии» (повтор) Упражнять в ходьбе, беге, прыжках на двух ногах; развивать умение действовать по сигналу.	Выходи играть во двор
Октябрь		
04.10.22 05.10.22	Занятие 13-14. Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 мин; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке.	Выходи играть во двор
07.10.22	Конспект №1 Тема: «Пять друзей» закрепить знания об игре в городки; расширить знания о городошных фигурах; совершенствовать умения: принимать правильную стойку городошника, действиям с битой, способам броска на дальность, в цель; совершенствовать основные виды движений	1 (28 - 29)

11.10.22	Занятие 16 -17. Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу .	1 (30-32)
12.10.22		
14.10.22	Конспект №2 Тема: «Вместе весело играть» формировать первичные представления о социокультурных ценностях нашего народа; совершенствовать знания об игре в городки; расширить знания о городошных фигурах; закреплять умения принятия правильной стойки городошника, действиям с битой	Выходи играть во двор
18.10.22	Занятие 19-20. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	1 (33-34)
29.10.22		
21.10.22	Конспект №3 Тема: «Спортсмены - городошники» продолжать ознакомление дошкольников с правилами безопасной игры; закреплять умения детей действиям с битой (прицел, замах, бросок), отрабатывать навык броска биты на дальность; совершенствовать основные виды движений	Выходи играть во двор
25.10.22	Занятие 22-23. Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	1 (35-37)
26.10.22		
28.10.22	Конспект №4 Тема: «Поможем Мишутке» продолжать обучать детей командной игре по правилам, добиваться конечного результата; формировать самостоятельность, умение сосредоточиться на поставленной цели, чувство уверенности в своих силах	Выходи играть во двор
Ноябрь		
01.11.22	Занятие 25-26. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений.	1(39-41)
02.11.22		
04.11.22	Конспект №1 «Шишкины забавы» совершенствовать технику метания в даль; развивать глазомер, координацию движений, мелкую моторику.	Выходи играть во двор
08.11.22	Занятие 28-29. Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	1(42-43)
09.11.22		
11.11.22	Конспект №2 «Порядок и беспорядок» совершенствовать навыки ходьбы, бега.	Выходи играть во двор
15.11.22	Занятие 31-32. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	1(44-45)
16.11.22		
18.11.22	Конспект №3 «Шишки, желуди, каштаны» совершенствовать технику метания в цель.	Выходи играть во двор

22.11.22	Занятие 34-35. Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя;	1(46-47)
23.11.22	упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	
25.11.22	Конспект №4 «Шишки собираем – с ними мы играем» упражнять детей в разных способах метания.	Выходи играть во двор
29.11.22	Занятие 34-35. (повтор) Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя;	1(46-47)
30.11.22	упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	
Декабрь		
02.12.22	Конспект №1 «Веселая игра – хоккей!» Образовательные задачи: продолжать знакомить детей с увлекательной игрой «Хоккей» и ее элементами, вызвать желание научиться играть в хоккей.	Выходи играть во двор
06.12.22	Занятие 1-2. Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку;	1 (48)
07.12.22	отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча	
09.12.22	Конспект №2 «Хоккей – попробуй гол забей!» продолжать учить действиям с клюшкой и шайбой.	Выходи играть во двор
13.12.22	Занятие 4-5. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед;	1 (51-52)
14.12.22	упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.	
16.12.22	Конспект №3 «Спорт под названием Хоккей!» Образовательные задачи: формировать навыки взаимодействия при выполнении различных упражнений – заданий с клюшкой и шайбой.	Выходи играть во двор
20.12.22	Занятие 6-7. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер,	1 (52-53)
21.12.22	упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	
23.12.22	Конспект №3 «Спорт под названием Хоккей!» (повтор) Образовательные задачи: формировать навыки взаимодействия при выполнении различных упражнений – заданий с клюшкой и шайбой	Выходи играть во двор
27.12.22	Занятие 10-11. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на	1 (55-57)
28.12.22	гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	
Январь		
10.01.23	Занятие 13-14. Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое	1 (59-60)
11.01.23	равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в Кольцо, развивая ловкость и Глазомер.	
13.01.23	Конспект №1 «Зимний фоторепортаж» обогащать двигательный опыт дошкольников разнообразными способами перемещений с санками.	Выходи играть во двор
17.01.23	Занятие 16-17. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на	1 (61-63)
18.01.23	четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	

20.01.23	Конспект №2 «Наступает январь, санки доставай!» обогащать двигательный опыт детей в одиночном катании по ровной поверхности, и катании друг друга.	Выходи играть во двор
24.01.23 25.01.23	Занятие 19-20. Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	1 (63-64)
27.01.23	Конспект №3 «В санках с горочки катись, крепче в саночках держись!» Образовательные задачи: обогащать двигательный опыт детей.	Выходи играть во двор
31.01.23	Занятие 19-20. Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	1 (63-64)
Февраль		
01.02.23 07.02.23	Занятие 25-26. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски	1(68-69)
03.02.23	Конспект №1 «Встаем на лыжи!» развивать чувство «лыж», «чувство снега», ориентировку в пространстве и совершенствовать функции равновесия.	Выходи играть во двор
08.02.23 14.02.23	Занятие 28-29. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании поддугу и отбивании мяча о землю.	1 (70-71)
10.02.23	Конспект №2 «Две курносые подружки» продолжать развивать «чувство лыж», «чувство снега», чувство равновесия, умение передвигаться в определенном направлении, не мешая друг другу, упражнять в перекрестной координации рук и ног.	Выходи играть во двор
15.02.23 21.02.23	Занятие 31-32. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку	1(71-72)
17.02.23	Конспект №3 «Мы выбираем лыжи!» упражнять в устойчивом равновесии, координации, умении стабилизировать темп движения, преодолевая препятствия на пути, закреплять умения овладеть правильным двигательным навыком: ступающим шагом, скользящим шагом в быстром темпе.	Выходи играть во двор
22.02.23 28.02.23	Занятие 34-35. Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.	1(73-74)
24.02.23	Конспект №3 «Мы выбираем лыжи!» (повтор) упражнять в устойчивом равновесии, координации, умении стабилизировать темп движения, преодолевая препятствия на пути, закреплять умения овладеть правильным двигательным навыком: ступающим шагом, скользящим шагом в быстром темпе.	Выходи играть во двор

Март		
01.03.23	Занятие 1-2. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить	1 (76-77)
07.03.23	ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч	
03.03.23	Конспект №1 «Народные игры Белгородчины» познакомить детей с народными играми Белгородчины	Выходи играть во двор
10.03.23	Конспект №2 «Народные игры Белгородчины» приобщать детей к народному творчеству.	Выходи играть во двор
14.03.23	Занятие 4-5. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в	1(79)
15.03.23	высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями	
17.03.23	Конспект №3 «Народные игры Белгородчины» продолжать знакомить детей с традициями родного края,	Выходи играть во двор
21.03.23	Занятие 7-8. Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в	1 (81-82)
22.03.23	ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	
24.03.23	Конспект №4 «Народные игры Белгородчины» продолжать знакомить детей с Белгородскими народными играми; приобщать к народному творчеству.	Выходи играть во двор
28.03.23	Занятие 10-11. Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную	1(83-84)
29.03.23	цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.	
31.03.23	Конспект №4 «Народные игры Белгородчины» (повтор) продолжать знакомить детей с Белгородскими народными играми; приобщать к народному творчеству.	Выходи играть во двор
Апрель		
4.04.23	Занятие 13-14. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по	1(86-87)
5.04.23	гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в цель.	
07.04.23	Конспект №1 «Игры с мячом народов России» вызвать у детей интерес к играм с мячом; совершенствовать действия с мячом (бросок и ловля, отбивание одной рукой).	Выходи играть во двор
11.04.23	Занятие 16-17. Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в	1(88-89)
12.04.23	прокатывании обручей и пролезании в них.	
14.04.23	Конспект №2 «Лови, бросай, падать не давай!» совершенствовать действия с мячом (передача в парах, бросок в цель).	Выходи играть во двор
18.04.23	Занятие 19-20. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную;	1(89)
19.04.23	закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.	
21.04.23	Конспект №3 «Мячик маленький поймай и весело с ним поиграй» совершенствовать действия с малым мячом (подбрасывание вверх одной рукой, ловля двумя руками, бросок о землю одной рукой, поймать двумя руками)	Выходи играть во двор

25.04.23 26.04.23	Занятие 22-23. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	1(91-93)
28.04.23	Конспект №4 «Мой веселый звонкий мяч» совершенствовать технику владения мячом во взаимодействии с другими игроками.	Выходи играть во двор
Май		
2.05.23 3.05.23	Занятие 25-26. Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.	1(94-95)
12.05.23	Конспект №5 «История мячей» обогащать знания детей историей появления и преобразования мяча, его разновидностей и способа использования в играх, формировать действия с мячом (бросание в катящийся обруч, подбрасывание мяча, передача), совершенствовать технику ходьбы, бега, прыжков.	Выходи играть во двор
16.05.23 17.05.23	Занятие 28-29. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.	1(96-97)
19.05.23	Конспект №6 «Свойства мячей» обогащать знания детей о свойствах мяча (упругость, прыгучесть...), учить сравнивать, анализировать, делать выводы, классифицировать, закрепить навык ловли и передачи мяча, добиваться точности, качества их выполнения	Выходи играть во двор
23.05.23 24.05.23	Занятие 31-32. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	1 (98-99)
26.05.23	Конспект №7 «Современные спортивные мячи» Образовательные задачи: обогащать знания детей о различных мячах для спортивных игр, совершенствовать двигательные умения детей в процессе упражнений и игр с мячом	Выходи играть во двор
30.05.23 31.05.23	Занятие 34. Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями	1(100)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА) (109 Ч.)

Сентябрь		
Дата	Цель	Литература
01.09.22	Занятие 1-2. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	1(9)
02.09.22	Конспект №1 Карусели упражнять детей в ориентировке в пространстве по слуховому восприятию, построении в круг, хороводных движениях; в беге в различных направлениях, в построении парами.	Выходи играть во двор
05.09.22 08.09.22	Занятие 4-5. Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками.	1(11-13)
09.09.22	Конспект №2 «Затейники» закреплять навык основных движений - ходьбы, бега, прыжков; развивать у детей способность выразительно передавать игровой образ, умение согласовывать движения со словами.	Выходи играть во двор
12.09.22 15.09.22	Занятие 7-8. Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов ; развивать ловкость при упражнениях с мячом; развивать ловкость и устойчивое равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	1(15)
16.09.22	Конспект №3 Четыре стихии Упражнять в ходьбе, беге, прыжках на двух ногах; развивать у детей положительные эмоции от игр, совместной деятельности..	Выходи играть во двор
19.09.22 22.09.22	Занятие 10-11. Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить упражнение на переползание и ходьбу по гимнастической скамейке; повторить прыжки через шнуры.	1(16-17)
23.09.22	Конспект №4 Птичий базар Образовательные задачи: развивать у детей умение вместе выполнять основные движения: ходьбу, бег в разном темпе, прыжки на двух ногах.	Выходи играть во двор
26.09.22 29.09.22	Занятие 10-11. Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить упражнение на переползание и ходьбу по гимнастической скамейке; повторить прыжки через шнуры.	1(16-17)
30.09.22	Конспект №4 Птичий базар Образовательные задачи: развивать у детей умение вместе выполнять основные движения: ходьбу, бег в разном темпе, прыжки на двух ногах.	Выходи играть во двор
Октябрь		
03.10.22	Занятие 13-14. Закреплять навыки ходьбы между предметами, упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре	1 (20-21)

06.10.22		
07.10.22	Конспект №1 Тема: «Пять друзей» закреплять знания об игре в городки; обогащать знания о городошных фигурах; совершенствовать основные виды движений: ходьбу, бег, прыжки, метание; развивать силу, ловкость, меткость, глазомер, координационные способности.	Выходи играть во двор
10.10.22 13.10.22	Занятие 16-17. Упражнять в беге с преодолением препятствий, ходьбе с изменением направления движения по сигналу; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу .	1 (22-23)
14.10.22	Конспект №2 Тема: «Ловкие ребята» Образовательные задачи: продолжать обучать детей игре в городки по правилам; совершенствовать знания у детей об игре в городки; продолжить знакомство с новыми городошными фигурами; совершенствовать основные виды движений: ходьбу, бег, прыжки, метание	Выходи играть во двор
17.10.22 20.10.22	Занятие 19-20. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в ходьбе по скамье с сохранением устойчивого равновесия.	1 (24-26)
21.10.22	Конспект №3 Тема: «Спортсмены - городошники» Образовательные задачи: закреплять знания об игре в городки, ее значении для укрепления здоровья, развития физических качеств; совершенствовать основные виды движений: ходьбу, бег, прыжки, метание; отрабатывать навык броска биты в цель, развивать силу	Выходи играть во двор
24.10.22 27.10.22	Занятие 22-23. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках	1 (27-28)
28.10.22	Конспект №4 Тема: «Путешествие в Городошный город» Образовательные задачи: продолжать обучать детей игре городки по правилам; совершенствовать основные виды движений: ходьбу, бег, прыжки, метание; отрабатывать навык броска биты на дальность, развивать силу, ловкость, меткость, глазомер	Выходи играть во двор
31.10.22	Занятие 22-23(повтор). Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках	1 (27-28)
Ноябрь		
03.11.22 07.11.22	Занятие 25-26. Продолжать отрабатывать навык ходьбы по кругу и с высоким подниманием колен, по канату, бег врассыпную; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	1(29-32)
04.11.22	Конспект №1 «Шишки, желуди, каштаны» совершенствовать технику метания в цель; развивать глазомер, ориентировку в пространстве.	Выходи играть во двор
10.11.22 14.11.22	Занятие 28-29. Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	1(32-34)

11.11.22	Конспект №2 «Шишки собираем – с ними мы играем» совершенствовать технику метания разными способами; развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве, внимание.	Выходи играть во двор
17.11.22 21.11.22	Занятие 31-32. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, преодолением препятствий; повторять игровые упражнения в прыжках и с мячом.	1 (34-36)
18.11.22	Конспект №3 «Шишкины забавы» совершенствовать технику метания в даль; развивать глазомер, координацию движений, мелкую моторику.	Выходи играть во двор
24.11.22 28.11.22	Занятие 34-35. Продолжать отрабатывать навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; обучить лазанию по гимнастической лестнице; повторять прыжки в длину..	1 (37-38)
25.11.22	Конспект №4 «Порядок и беспорядок» совершенствовать навыки ходьбы, бега; развивать ориентировку в пространстве, ловкость.	Выходи играть во двор
Декабрь		
01.12.22 05.12.22	Занятие 1-2. Упражнять детей в беге врассыпную, с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу приставным шагом с перешагиванием, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку	1 (40)
02.12.22	Конспект №1 «Шайба, клюшка и хоккей для решительных детей!» закреплять приобретенные ранее умения и навыки в играх с клюшкой и шайбой.	Выходи играть во двор
08.12.22 12.12.22	Занятие 4-5. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.	1 (42-43)
09.12.22	Конспект №2 «Хоккейные забавы» продолжать учить действиям с клюшкой и шайбой.	Выходи играть во двор
15.12.22 19.12.22	Занятие 7-8. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	1 (45)
16.12.22	Конспект №3 «Выходи играть в хоккей!» упражнять в умении вести шайбу	Выходи играть во двор
22.12.22 26.12.22	Занятие 10-11. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную, ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнения в прыжках, на равновесие.	1 (47-48)
23.12.22	Конспект №3 «Выходи играть в хоккей!» упражнять в умении вести шайбу (повтор)	Выходи играть во двор
Январь		
12.01.23 16.01.23	Занятие 13-14. Повторить ходьбу и бег по кругу, врассыпную с остановкой по сигналу; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках на двух ногах через препятствия.	1 (49)

13.01.23	Конспект №1 «Зимушка-зима, спортивная пора!» совершенствовать технику катания на санках; развивать внимание, воображение, фантазию.	Выходи играть во двор
19.01.23 23.01.23	Занятие 16-17. Упражнять детей в ходьбе с движениями рук; упражнять прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	1(53-54)
20.01.23	Конспект №2 «Движение с увлечением!» развивать ловкость, смелость, быстроту, скорость реакции в процессе игр и игровых упражнений с санками.	Выходи играть во двор
26.01.23 30.01.23	Занятие 19-21. Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	1 (63)
27.01.23	Конспект №3 «На санках» способствовать совершенствованию навыка катания на санках с отталкиванием ногами. Формировать умения и навыки самостоятельно применять ранее изученные игровые упражнения с санками.	Выходи играть во двор
Февраль		
02.02.23 06.02.23	Занятие 25-26. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением задания; повторять игровые упражнения с прыжками; метание на дальность. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением задания; повторять игровые упражнения с прыжками; метание на дальность.	1(59)
03.02.23	Конспект №1 «Мы – спортсмены!» закреплять навыки скольжения на лыжах; совершенствовать функции равновесия и координации движений при ходьбе на лыжах.	Выходи играть во двор
09.02.23 13.02.23	Занятие 28-29. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением движений; разучить прыжки с подскоком; пролезание в обруч; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места.	1(61)
10.02.23	Конспект №2 «Палки в руки и на лыжи!» совершенствовать умения и навыки в ходьбе на лыжах, используя игровой метод, побуждать детей к самостоятельному использованию знаковых видов и способов закаливания в ДОО.	Выходи играть во двор
23.02.23 27.02.23	Занятие 31-32. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку	1(71-72)
17.02.23	Конспект №3 «Ура! Ура! На лыжи, детвора!» упражнять в быстром темпе передвижения на лыжах, закреплять навык поворотов переступанием на месте и в движении.	Выходи играть во двор
24.02.23	Конспект №3 «Ура! Ура! На лыжи, детвора!» упражнять в быстром темпе передвижения на лыжах, закреплять навык поворотов переступанием на месте и в движении.	Выходи играть во двор
Март		
02.03.23 06.03.23	Занятие 1-2. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча	1 (72)

03.03.23	Конспект №1 «Народные игры Белгородчины» познакомить детей с народными играми Белгородчины; развивать ловкость, быстроту, выносливость.	Выходи играть во двор
09.03.23 13.03.23	Занятие 4-5. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	1(74-75)
10.03.23	Конспект №2 «Народные игры Белгородчины» приобщать детей к народному творчеству; развивать воображение, смекалку.	Выходи играть во двор
16.03.23 20.03.23	Занятие 7-8. Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторять упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять в беге на скорость; закрепление навыка выполнения гимнастических упражнений с мячом.	1 (76)
17.03.23	Конспект №3 «Народные игры Белгородчины» продолжать знакомить детей с традициями родного края, обогащать двигательный опыт детей народными подвижными играми, упражнять в выполнении различных видов движений, через игровые задания	Выходи играть во двор
23.03.23 27.03.23	Занятие 10-11. Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторять упражнения с бегом, в прыжках, с мячом; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.	1(79)
24.03.23	Конспект №4 «Народные игры Белгородчины» Образовательные задачи: продолжать знакомить детей с Белгородскими народными играми; приобщать к народному творчеству.	Выходи играть во двор
30.03.23	Занятие 10-11. (повтор) Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторять упражнения с бегом, в прыжках, с мячом; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.	1 (79)
31.03.23	Конспект №4 «Народные игры Белгородчины» (повтор) Образовательные задачи: продолжать знакомить детей с Белгородскими народными играми; приобщать к народному творчеству.	Выходи играть во двор

Апрель

03.04.23 06.04.23	Занятие 13-14. Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом. Упражнять детей в ходьбе приставным шагом по скамейке с мешочком на голове; упражнять в прыжках на двух ногах и метании	1(81)
07.04.23	Конспект №1 «Лови, бросай, падать не давай!» совершенствовать действия с мячом (передача в парах, бросок в цель).	Выходи играть во двор
10.04.23 13.04.23	Занятие 16-17. Упражнять детей в прыжках в длину с разбега, перебрасывании мяча друг другу.	1(83)
14.04.23	Конспект №2 «Игры с мячом народов России» вызвать у детей интерес к играм с мячом; совершенствовать действия с мячом (бросок и ловля, отбивание одной рукой).	Выходи играть во двор

17.04.23 20.04.23	Занятие 19-20. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель.	1(84-85)
21.04.23	Конспект №3 «Мой веселый звонкий мяч» совершенствовать технику владения мячом во взаимодействии с другими игроками.	Выходи играть во двор
24.04.23 27.04.23	Занятие 22-23. Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом. Упражнять детей в прыжках через шнуры на одной ноге попеременно.	1(86)
28.04.23	Конспект №4 «Мячик маленький поймай и весело с ним поиграй» совершенствовать действия с малым мячом (подбрасывание вверх одной рукой, ловля двумя руками, бросок о землю одной рукой, поймать двумя руками).	Выходи играть во двор
Май		
01.05.23 04.05.23	Занятие 25-26. Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.	1(88-89)
05.05.23	Конспект №5 «Свойства мячей» обогащать знания детей о свойствах мяча (упругость, прыгучесть...); учить сравнивать, анализировать, делать выводы, классифицировать, закрепить навык ловли и передачи мяча, добиваться точности, качества и х выполнения	Выходи играть во двор
08.05.23 11.05.23	Занятие 28-29. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.	1(90)
12.05.23	Конспект №6 «История мячей» обогащать знания детей историей появления и преобразования мяча, его разновидностей и способа использования в играх, формировать действия с мячом (бросание в катящийся обруч, подбрасывание мяча, передача); совершенствовать технику ходьбы, бега, прыжков. .	Выходи играть во двор
15.05.23 18.05.23	Занятие 31-32. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	1 (93)
19.05.23	Конспект №7 «Игры народов мира с мячом» совершенствовать навык отбивания мяча на месте и в движении; бросания мяча в стену.	Выходи играть во двор
22.05.23 25.05.23	Занятие 34-35. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; лазание на гимнастической стенке.	1(95-96)
26.05.23	Конспект №8 «Современные спортивные мячи» обогащать знания детей о различных мячах для спортивных игр, совершенствовать двигательные умения детей в процессе упражнений и игр с мячом.	Выходи играть во двор

Планирование работы по реализации Рабочей программы воспитания прилагается

2.4. Часть, формируемая участниками образовательного процесса. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ПАРЦИАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

В парциальной программе физического развития *«Выходи играть во двор»* выделено четыре самостоятельных модуля:

Модуль 1 «Осень золотая»: тема №1 «Любимые игры бабушек и дедушек»; тема №2 «Городки игра народная»; тема №3 «Шишки, желуди, каштаны»

Модуль 2 «Зимние забавы»: тема №1 «Мы хоккеисты»; тема №2 «Для зимы привычны санки»; тема №3 «Зима пришла, вставай на лыжи».

Модуль 3 «Приди, весна красавица»: тема №1 «Игры родного края»; тема №2 «Мой веселый, звонкий мяч».

Модуль 4 «Лето красное»: тема №1 «Летающий воланчик»; тема №2 «Веселые капельки»; тема №3 «Прыгалки, скакалки»

В каждом занятии определено место и условия возникновения самостоятельной двигательной деятельности дошкольников.

Содержание программы вариативно. Оно соответствует возрастным возможностям, интересам, потребностям детей и родителей, сезону, условиям ДО и может изменяться по желанию субъектов образовательного процесса.

В режиме дня содержание программы реализуется на третьем физкультурном занятии, которое проводится на открытом воздухе, динамических часах (часах подвижных игр на прогулках), самостоятельной двигательной деятельности, индивидуальных занятиях, спортивных праздниках, развлечениях. Отбор содержания учитывает климатические особенности региона, периоды года, традиционные события, праздники, мероприятия. Таким образом, достигается интеграция содержания обязательной части образовательной программы и части, формируемой по выбору дошкольной образовательной организации.

Реализация содержания программы в режиме дня

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий
Физкультурные занятия	На открытом воздухе, сюжетно-игровые	1 раз в неделю 25-30 мин
Утренняя разминка	На открытом воздухе	2 недели 8-10 мин
	в теплый период года	Ежедневно
Динамические часы	Час подвижных игр на прогулке	Ежедневно 25-30 мин
	В форме игр и упражнений физкультурные паузы	2-3 раза в неделю
Физкультурные досуги	Сюжетно-игровые	1 раз в неделю 25-30 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	На тропе здоровья, в обогащенной предметно - развивающей среде, в ситуациях: свободы выбора деятельности; «помоги товарищу» и др.	
Познавательное развитие	Организованно-образовательная деятельность	1 раз в месяц Презентации программы 25-30 мин.

Календарно — тематическое планирование парциальной программы физического развития «Выходи играть во двор» включено в календарно-тематическое планирование образовательной области «Физическое развитие»

Планирование по Рабочей программе воспитания прилагается.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

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. РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница <i>(физкультура на прогулке)</i>
<i>2-я младшая</i>		9.00-9.15	9.00-9.15		15.20-15.30
<i>Средняя</i>		9.30-9.50	9.30-9.50		15.45-16.05
<i>Старшая</i>		10.10-10.35	10.10-10.35		9.35-10.00
<i>Подготовительная</i>	10.20-10.50			10.20-10.50	10.20-10.50

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Вознесенская средняя общеобразовательная школа Шебекинского района Белгородской области»
структурное подразделение «Детский сад»

3.3. ОСОБЕННОСТИ ТРАДИЦИОННЫХ СОБЫТИЙ, ПРАЗДНИКОВ, МЕРОПРИЯТИЙ

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Дата проведения	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь	Физкультурное развлечение «Спортивный марафон – День Бега»	Физкультурное развлечение «Спортивный марафон – День Бега»	Физкультурное развлечение «Спортивный марафон – День Бега»	Физкультурное развлечение «Спортивный марафон – День Бега»
Октябрь	Физкультурное развлечение «Мы спортсмены!»	Физкультурное развлечение «Мы спортсмены!»	Физкультурное развлечение «Мы спортсмены!»	Физкультурное развлечение «Мы спортсмены!»
Ноябрь	Физкультурное развлечение «Сундучок народных игр»	Физкультурное развлечение «Сундучок народных игр»	Физкультурное развлечение «Сундучок народных игр»	Физкультурное развлечение «Сундучок народных игр»
Декабрь	Физкультурный досуг «Мы мороза не боимся!»	Физкультурный досуг «Мы мороза не боимся!»	Физкультурный досуг «Мы мороза не боимся!»	Физкультурный досуг «Мы мороза не боимся!»
Январь	Физкультурное развлечение «Зимние Олимпийские игры»	Физкультурное развлечение «Зимние Олимпийские игры»	Физкультурное развлечение «Зимние Олимпийские игры»	Физкультурное развлечение «Зимние Олимпийские игры»
Февраль	Физкультурный досуг «Страну родную защищаем»	Физкультурный досуг «Страну родную защищаем»	Физкультурный досуг «Страну родную защищаем»	Физкультурный досуг «Страну родную защищаем»
Март	Физкультурное развлечение «Мамины помощники»	Физкультурное развлечение «Мамины помощники»	Физкультурное развлечение «Мамины помощники»	Физкультурное развлечение «Мамины помощники»
Апрель	Физкультурное развлечение «Марафон здоровья»	Физкультурное развлечение «Марафон здоровья»	Физкультурное развлечение «Марафон здоровья»	Физкультурное развлечение «Марафон здоровья»
Май	Физкультурное развлечение Спортивно-развлекательная игра «Зарница»	Физкультурное развлечение Спортивно-развлекательная игра «Зарница»	Физкультурное развлечение Военно-патриотическое игра «Зарница»	Физкультурное развлечение Военно-патриотическое игра «Зарница»

3.4. ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА. ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.

Информационно-методическое сопровождение парциальной программы физического развития «Выходи играть во двор».

Информационное сопровождение программы содержит презентации, созданные к каждому модулю программы и направленные на решение задач познавательного, социального, нравственного развития дошкольников.

Информационная поддержка программы предусматривает несколько направлений: информационное обеспечение для реализации программы воспитателями, специализированные консультации для родителей и педагогов.

Материально-техническое сопровождение парциальной программы физического развития «Выходи играть во двор».

Материально-техническое обеспечение программы

Модуль	Компоненты материально-технической базы	
	Наличие оборудованных помещений и территорий	Спортивный инвентарь
«Осень золотая»	Спортивный зал Спортивная площадка Городошная площадка «Дорожка движения» («Мишени», «Солнечная полянка», «Змейка», «Ручеек», «Бабочка», «Болото», «Дубовый лист», «Солнце и Луна», «Шляпа», «Дерево с дуплом»)	Городошные фигуры, биты, кегли, обручи, маски для подвижных игр, «доска желаний», «мешочки индивидуальных заданий», канат, игровой тоннель «труба» Мелкий раздаточный материал: шишки, желуди, каштаны, веревочки, разноцветные камешки, 12 небольших палочек, разноцветные ленты. Игровые атрибуты: колючко, музыкальный инструмент рожок, лапти (2 шт.), мешочки, барьеры.
«Зимние забавы»	Лыжня, Горка, Ледяная дорожка Спортивная площадка Прогулочные площадки Дорожка движения («Снежная крепость», «Снеговики», «Мишени», «Снежный лабиринт», «Улитка», деревья с мишенями, зимние олимпийские символы, снежные фигуры и постройки)	Лыжи, санки, волейбольная сетка, маленькие мячи, обручи, эстафетная палочка, корзина, гимнастические палки, «доска желаний», «мешочки индивидуальных заданий» Мелкий раздаточный материал: ориентиры (флажки, кегли), веревочки Игровые атрибуты: большое ведро, маленькие ведра, замороженные цветные фигурки разного размера и цвета, колокольчик
«Приди, Весна Красна»	Спортивный зал* Спортивная площадка Прогулочные площадки «Дорожка движения» («Солнечная полянка», «Змейка», «Горка», «Лес», «Ручеек», «Дубовый лист», «Мишени», «Бусы», «Ворота») Центр развития основных движений («Волшебное дерево»)	Мячи разного размера, кегли, обручи, волейбольная сетка, корзины, баскетбольная корзина, «доска желаний», «мешочки индивидуальных заданий», теннисные ракетки и мячи Игровые атрибуты: маски и шапочки для подвижных игр

«Лето красное»	<p>Спортивный зал*</p> <p>Спортивная площадка</p> <p>Прогулочные площадки</p> <p>«Дорожка движения» («Солнечная поляна», «Змейка», «Бабочка», «Ручеек», «Поляна знаний», «Болото», «Дубовый лист», «Лабиринт», сказочные герои – Ракетка, Волан)</p>	<p>Ракетки, воланы, сетка для бадминтона, флажки, мячи, гимнастические палки, скакалки, веревочки, обручи, кегли, «доска желаний», «мешочки индивидуальных заданий»</p> <p>Мелкий раздаточный материал: камешки разного размера, ленточки разноцветные атласные</p> <p>Игровые атрибуты: брызгалки, лейки, зонты, ведра, бассейн с водой, игрушки для игр в воде (уточки, рыбки, кораблики, шарики), таз с водой, ситечки, миски пластмассовые, стаканы пластиковые, мыльные пузыри, маски, водяные мячики из поролона, водяные пистолеты, пластиковые бутылки, воздушные шарики (надутые), мыльницы, табло для счета очков</p>
----------------	--	---

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

№ п/п	Автор	Наименование	Издательство
1	Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду (2 младшая группа) Физическая культура в детском саду (средняя группа) Физическая культура в детском саду (старшая группа) Физическая культура в детском саду (подготовительная к школе группа)	М.:Мозаика-Синтез
2	Пензулаева Л. И.	Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.	М.:Мозаика-Синтез
3	Пензулаева Л. И.	Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.	М.:Мозаика-Синтез
4	Волошина Л.Н.	Примерная парциальная образовательная программа дошкольного образования «Выходи играть во двор!»	БелРИПК
5	Веракса Н.Е. Комарова Т.С. Дорофеева Э.М.	От рождения до школы инновационная программа дошкольного образования	М.:Мозаика-Синтез

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Вознесенская средняя общеобразовательная школа Шебекинского района Белгородской области» структурное подразделение «Детский сад»
