

**Принято**  
педагогическим советом  
ГБДОУ №28 Невского район  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 30.08.2024



**Утверждено**  
Заведующий ГБДОУ №28  
А.А.Семенова  
приказ от 30.08.24 № 235

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад № 28 Невского района Санкт-Петербурга

**Рабочая программа**  
Инструктора по физической культуре  
На 2024-2025 год.

Степанова Виолетта Владимировна

Санкт-Петербург  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Целевой раздел программы</b> .....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
<b>2. Содержательный раздел</b> .....	11
2.1. Содержание образовательной работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие»	
2.2. Планирование физкультурных занятий на прогулке, физкультурных досугов, праздников, дней здоровья.....	62
2.3. Система педагогической диагностики (мониторинга) основной образовательной программы по образовательной области «Физическое развитие».....	63
2.4. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников .....	64
<b>3. Организационный раздел программы</b> .....	65
3.1. Режим двигательной активности.....	65
3.2. Формы организованной образовательной деятельности .....	66
3.3. Методы и приемы обучения.....	67
3.4. Материально-техническое обеспечение программы.....	68
3.5. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др) .....	69

## 1. Целевой раздел рабочей программы.

### 1.1. Пояснительная записка.

Рабочая образовательная программа дошкольного образования, инструктора по физической культуре ГБДОУ детского сада № 28 Невского района Санкт – Петербурга. Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) (далее – ФГОС ДО) и федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847) Физическое развитие очень важно для здоровья людей, потому что позволяет реализовать их врождённое стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для того, чтобы стимулировать физическое развитие детей важно:

- Ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- Обучать правилам безопасности;
- Создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- Использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

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

Цель Программы	Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических возможностей, укрепление здоровья детей дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении. Содержание образовательного направления «Физическая культура» в рамках образовательной области «Физическое развитие» нацелено на формирование у детей интереса и ценностного отношения занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.
----------------	---

<p>Задачи программы</p>	<p>1) обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;</p> <p>2) охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;</p> <p>3) приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;</p> <p>4) обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья), с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;</p> <p>5) создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;</p> <p>6) объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;</p> <p>7) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности, формирование предпосылок учебной деятельности;</p> <p>8) формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;</p> <p>9) обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;</p> <p>10) обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования;</p>
-------------------------	---

11) достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

#### **основные задачи для детей 3-4 лет**

- Обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

- Развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

- Формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

- Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

- Закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни

#### **основные задачи для детей 4-5 лет**

- Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

- Формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

- Воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

- Продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

- Укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

- Формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

### **основные задачи для детей 5-6 лет**

- .Обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

- .Развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

- Воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

- Продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

- .Укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

- Расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

-. Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

### **основные задачи для детей 6-7 лет**

– обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

– развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

– поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;

– воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

– формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и

спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

– сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

– воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

<p>Принципы и подходы к формированию программы</p>	<p>Федеральная программа построена на следующих <b>принципах</b>, установленных ФГОС ДО:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащение (амплификация) детского развития;</li> <li>2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;</li> <li>3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе – взрослые);</li> <li>4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;</li> <li>5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;</li> <li>6) сотрудничество ДОО с семьей;</li> <li>7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;</li> <li>8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;</li> <li>9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);</li> <li>10) учет этнокультурной ситуации развития детей.</li> </ol> <p>Программа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сформирована на основе требований ФГОС ДО и ФОП ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования;</li> <li>– определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования;</li> <li>– обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей;</li> <li>– сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (базовые объем, содержание и планируемые результаты освоения Программы).</li> </ul>
--	--

<p>Перечень нормативных документов</p>	<p>Нормативно-правовой основой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;</li> <li>– Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;</li> <li>– Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»</li> <li>– Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>– Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»</li> <li>– Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»</li> <li>– распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;</li> <li>– федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);</li> <li>– федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);</li> <li>– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);</li> <li>– Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и</li> </ul>
--	---

обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);

- Устав ГБДОУ;
- Программа развития ГБДОУ.

Программа отвечает образовательному запросу социума, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности.

Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований ФГОС ДО.

Обязательная часть Программы соответствует ФОП ДО и обеспечивает:

- воспитание и развитие ребенка дошкольного возраста как гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на доступном его возрасту содержании доступными средствами;

- создание единого ядра содержания дошкольного образования (далее – ДО), ориентированного на приобщение детей к духовно-нравственным и социокультурным ценностям русского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины;

- создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в начальную школу, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям), равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места и региона проживания.

В части, формируемой участниками образовательных отношений, представлены выбранные участниками образовательных отношений программы, направленные на развитие детей в образовательных областях, видах деятельности и культурных практиках (парциальные образовательные программы), отобранные с учетом приоритетных направлений, климатических особенностей, а также для обеспечения коррекции нарушений развития и ориентированные на

	потребность детей и их родителей.
Парциональн ые программы	<p>«Основы безопасности детей дошкольного возраста» Н.Н. Андреева, Н.Л. Князева – СПб, 2004</p> <p>«Занимательная физкультура в детском саду» К.К. Утробина, Москва издательство ГНОМид, 2006</p> <p>«Программа физического развития детей 3-7 лет» Т.Э. Токаева.</p> <p>«Йога для детей» Т.А. Иванова «детство- пресс» 2014</p>
Срок реализации программы	2024 - 2025 учебный год (сентябрь 2024 – август 2025)
Интеграция образовательно й области «Физическое развитие» с другими образовательными областями	<p>В процессе образовательной деятельности по физическому развитию одновременно решаются задачи других образовательных областей:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Социально-коммуникативное развитие»: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора развития нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценки действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке уборке физкультурного инвентаря и оборудования.</li> <li>2. «Познавательное развитие»: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знаний об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).</li> <li>3. «Речевое развитие»: побуждение детей к проговариванию действий и названию упражнений поощрение речевой активности в процессе двигательной активности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений подтексты стихотворений, потешек, считалок.</li> <li>4. «Художественное-эстетическое развитие»: привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне</li> </ol>

	<p>внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформление спортивного зала; рисование мелом разметки для подвижных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера..</p> <p>Морального выбора развития нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценки действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.</p>
<p>Возрастные особенности развития детей 3-7 лет</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Возрастные особенности развития детей 3-4 лет</u></b></p> <p><b>Росто-весовые характеристики</b></p> <p>Средний вес у мальчиков к четырем годам достигает 17 кг, у девочек – 16 кг. Средний рост у мальчиков к четырем годам достигает 102 см, а у девочек - 100,6 см.</p> <p><b>Функциональное созревание</b></p> <p>В данном возрасте уровень развития скелета и мышечной системы определяет возможность формирования осанки, свода стопы, базовых двигательных стереотипов.</p> <p>Продолжается формирование физиологических систем организма: дыхания, кровообращения терморегуляции, обеспечения обмена веществ.</p> <p>Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата проекционной и ассоциативной коры больших полушарий.</p> <p>Ребенок в этом возрасте чрезвычайно активен, старается действовать самостоятельно. Движение ребенка еще не сформированы и произвольны, часто не преднамеренны, действия их случайны. В этом возрасте у малыша появляется способность устанавливать сходство с образцом. У ребенка развивается двигательная память. К четырем годам ребенок обладает большим запасом двигательных умений и навыков. Детям этого возраста свойственно включаться в разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребенок может соблюдать порядку их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложения предстоящих действий.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Возрастные особенности развития детей 4-5 лет</u></b></p> <p><b>Росто-весовые характеристики</b></p> <p>Средний вес девочек изменяется от 16 кг в четыре года до 18,4 кг в пять лет, у мальчиков – от 17 кг в четыре года до 19,7 кг в пять лет. Средняя длина тела у девочек изменяется от 100 см в четыре года до 109 см в пять лет, у мальчиков – от 102 см в четыре</p>

	<p>года до 110 см в пять лет.</p> <p><b>Функциональное созревание</b></p> <p>Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата ассоциативной коры больших полушарий. Возрастное специализации корковых зон и межполушарных связей. Правое полушарие является ведущим.</p> <p>Продолжается развитие скелета, мышц, изменяются пропорции тела. Слабо, но проявляются различия в строении тела мальчиков и девочек.</p> <p>Ребенок пятого года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных движений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они еще не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности.</p> <p>Убедившись в неосильности выполнения двигательного действия, ребенок преодолевает лишь в общих чертах.</p> <p>Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответственно образцом.</p> <p>Дальнейшее совершенствование навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие происходит под влиянием постоянных упражнений. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых навыков и умений, закрепление их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышение работоспособности и физической активности.</p>
	<p><b><u>Возрастные особенности развития детей 5-6 лет</u></b></p> <p><b>Росто-весовые характеристики</b></p> <p>Средний вес у мальчиков изменяется от 19,7 кг в пять лет до 21,9 кг в шесть лет, у девочек – от 18,5 кг в пять лет до 21,3 кг в шесть лет. Средняя длина тела у мальчиков от 110,4 см в пять лет до 115,9 см в шесть лет, у девочек – от 109,0 см в пять лет до 115,7 см в шесть лет.</p> <p><b>Функциональное созревание</b></p> <p>Развитие центральной нервной и опорно-двигательной систем, зрительно-моторной координации позволяет ребенку значительно расширить доступный набор двигательных стереотипов.</p>

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастает проявление самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий. Начинаются сдаваться небольшие группы по интересу к тому или иному виду упражнений. На шестом году жизни ребенка его движения становятся более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять его указания. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребенком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развернутый и обоснованный характер. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным движением. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаются освоить то, что не получается. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психические и физиологические основания для повышения работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерны стремления к совершенствованию в двигательной деятельности.

### **Возрастные особенности развития детей 6-7 лет**

#### **Росто-весовые характеристики**

Средний вес мальчиков к семи годам достигает 24,9 кг, девочек – 24,7 кг. Средняя длина тела у мальчиков к семи годам достигает 123,9, у девочек – 123,6 см.

В период от пяти до семи лет наблюдается выраженное увеличение скорости роста тела ребенка в длину («*полуростовой скачок роста*»), причем конечности в это время растут быстрее, чем туловище. Изменяются кости, формирующие облик лица.

#### **Функциональное созревание**

Уровень развития костной и мышечной систем, наработка двигательных стереотипов отвечают требованиям длительных подвижных игр. Скелетные мышцы детей этого возраста хорошо приспособлены к длительным, но не слишком высоким по точности и мощности нагрузкам.

Качественные изменения в развитии телесной сферы ребенка (полуростовой скачок) отражает существенные изменения в центральной нервной системе. К шести-семи годам продолжительность необходимого сна составляет 9-11 часов, при этом длительность цикла сна возрастает до 60-70 минут, по сравнению с 45-50 минутами у детей годовалого возраста,

приближаясь к 90 минутам, характерным для сна детей старшего возраста и взрослых.

Важнейшим признаком морфофункциональной зрелости становится формирование тонкой биомеханики работы кисти ребенка. К этому возрасту начинает формироваться способность к сложным пространственным программам движения, в том числе к такой важнейшей функции как письму – отдельные элементы письма объединяются в буквы и слова.

К пяти-шести годам в значительной степени развивается глазомер. Дети называют более мелкие детали, присутствующие в изображении предметов, могут дать оценку предметов в отношении их красоты, комбинации тех или иных черт.

Процессы возбуждения и торможения становятся лучше сбалансированными. К этому возрасту значительно развиваются такие свойства нервной системы, как сила, подвижность, уравновешенность. В то же время все эти свойства нервных процессов характеризуются неустойчивостью, высокой истощаемостью нервных центров.

Дети шести лет активны, они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движение их достаточно координированы и точны. Ребенок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На седьмом году у ребенка возрастает способность к развитию пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Дети все чаще руководствуются мотивами хорошего качества движений.

Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребенка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Они начинают понимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявлять личные вкусы детей при выборе движения.

Целевые ориентиры освоения физической культуры воспитанников разных возрастов

**В младшей группе:**

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, сохраняя перекрёстную координацию рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение сохранять правильную осанку.
4. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения ориентироваться в пространстве.
5. Развивать навыки лазанья, ползанья.
6. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперёд.
7. Учить принимать правильное положение в метании мешочков с песком мячей диаметром 15-20см.
8. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.
9. Учить ловить мяч двумя руками одновременно.
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
11. Закреплять умение ползать.
12. Развивать умение реагировать на сигналы «беги, лови, стой и др»
13. Развивать умение выполнять правила подвижных игр.
14. Формировать умение строится в колонны по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
15. Развивать и совершенствовать двигательные и навыки и умения.
16. Формировать начальные представления о здоровом образе жизни.

**В средней группе:**

1. развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки.
2. Формировать правильную осанку.
3. Закреплять умение ходить и бегать с согласованием движений рук и ног.
4. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать.
5. Энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и продвижением вперед.
6. Ориентироваться в пространстве, перестроении различными способами.
7. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваться носком.
8. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании в прыжках в длину, при выполнении общеразвивающих упражнений.
9. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другую.
10. Учить в прыжках с места сочетать отталкивания со взмахом рук.
11. Учить отбивать мяч правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями (не приживая к груди).
12. Учить перестроениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
13. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, силу, гибкость.
14. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре,

осознано относится к выполнению правил.

15. Развивать умение быть организованным, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.
16. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

**В старшей группе:**

1. Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей, формировать правильную осанку; выполнять движения осознано, красиво, правильно, ловко.
2. Закреплять умение детей ходить и бегать легко, энергично отталкиваясь от опоры.
3. Учить детей бегать на перегонки с преодолением препятствий.
4. Учить детей лазать гимнастической стенке одноименным и разноименными способами.
5. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка.
6. Учить ориентироваться в пространстве, различным способам перестроения.
7. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать одной рукой мяч и ловить его, отбивать правой и левой рукой на месте и вести мяч.
8. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, силу, выносливость, выдержку.
9. Учить элементам спортивных игр соревнований.
10. Воспитывать справедливость, дружелюбность, самостоятельность.
11. Учить ухаживать за спортивным инвентарем, готовить его к занятиям, убирать на место.

Воспринимать здоровый образ жизни

**В подготовительной группе**

1. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности.
2. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
3. Закреплять умение в ходьбе и беге, сохранять заданный темп, умение и навыки в спортивных играх и упражнениях, совершенствовать технику их выполнения.
4. Совершенствовать прыжки, лазанье бег, добиваться естественности и легкости, точности выполнения движений.
5. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкую поверхность.
6. Развивать у детей глазомер, используя различные виды метания добиваться активного движения кисти руки при движении.
7. Учить быстро перестраиваться на место во время движения.
8. Развивать физические качества: быстроту, ловкость; способствовать повышению выносливости во время общеразвивающих упражнений, подвижных игр.
9. Воспринимать здоровый образ жизни как ценность.

## 2. Содержательный раздел.

### 2.1. Содержание образовательной работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие»

месяц	Младшая группа	задачи					
		<p>Знакомство с правилами поведения в физкультурном зале во время занятий . Учить построению в одну колонну, шеренгу. развивать и закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.</p> <p>Учить ползать по прямой по прямой.</p> <p>Учить подпрыгивать на двух ногах энергично отталкиваясь от пола.</p> <p>Учить прокатывать мяч друг другу, энергично отталкивая мяч двумя руками.</p> <p>Удерживать равновесие при ходьбе между двумя линиями.</p> <p>Развивать умение реагировать на сигнал «беги», «стой», «лови».</p>					
сентябрь	Младшая группа	упражнения в ходьбе	упражнения в беге	упражнения в равновесии	упражнения в прыжках	упражнения в бросании, ловле, метании	упражнения в ползании, лазании
		Ходьба небольшими группами за инструктором, согласовывая движения рук и ног, ходьба в колонне по одному, на носках, пятках.	Бег небольшими группами, бег в колонне, по кругу друг за другом, согласовывая движения рук и ног.	Ходить между двумя линиями расстояние 15-20см, ходьба по веревке, рейке приставным шагом.	Подпрыгивать на двух ногах на месте	Катание мяча друг другу	Ползание на четвереньках по прямой, подлезание под шнур.

<b>месяц</b>		<b>задачи</b>					
		<p>Знакомство с правилами поведения во время физкультурных занятий. Закреплять умение построения в шеренгу, колонну. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично. Учить ползать на четвереньках по прямой, между предметами. Учить энергично отталкиваться и приземляться в прыжках на двух ногах. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, удерживать равновесие при ходьбе между линиями. Выполняя задание. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, ловкость и др.</p>					
<b>сентябрь</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнение в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>Упражнения в прыжках</b>	<b>упражнения в бросании, ловле, метании</b>	<b>упражнения в ползании, лазании</b>
		<p>Ходьба по кругу, друг за другом, на носках, пятках, с выполнением упражнений, ходьба с остановкой по сигналу, по ребристой доске с перешагиванием, ходьба по уменьшенной площади.</p>	<p>бег в колонне по одному, в рассыпную, с остановкой по сигналу, с изменением направления.</p>	<p>Ходьба по ребристой доске с перешагиванием,  Ходьба по уменьшенной площади.</p>	<p>Подпрыгивание на двух ногах, перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги.</p>	<p>Катание мяча в ворота, прокатывание мячей по прямой,</p>	<p>Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под шнур.</p>

<b>месяц</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>задачи</b>					
		<p>Знакомство с правилами поведения во время физкультурных занятий          .Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.          Совершенствовать двигательные навыки детей.          Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры закреплять умение перебрасывать мячи двумя руками снизу, подбрасывать мяч вверх и ловля его после хлопка, ловля его двумя руками. Упражнять в ходьбе по канату боком с мешочком на голове.          Формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяч а. при проведении подвижной игры.</p>					
<b>сентябрь</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнение в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>упражнения в прыжках</b>	<b>упражнения в катании, ловле, метании, бросании</b>	<b>упражнения в ползании, лазании.</b>
		Ходьба по кругу в колонне , ходьба высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой по сигналу.	Бег по кругу друг за другом, в рассыпную, с высоким подниманием колен.	Ходьба с перешагиванием через кубики, мячи, ходьба по канату боком. Приставным шагом с мешочком на голове, перешагивание с мешочком на голове через бруски, ходьба по скамейке, перешагивая через бруски.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед змейкой. подпрыгивание не месте на двух ногах, прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен.	Перебрасывание мячей двумя руками снизу в шеренгах, двумя руками из-за головы подбрасывание мяча вверх ловля его после хлопка,	Ползание на четвереньках на гим. скамейке на ладонях и коленях. на предплечьях и коленях, подлезание под шнур, в обруч в группировке боком, прямо.

<b>месяц</b>		<b>задачи</b>					
<b>Сентябрь</b>		<b>Подготовительная группа</b>	<p>Повторение правил поведения во время занятий. . Формировать потребность в ежедневной двигательной активности.</p> <p>Совершенствовать технику основных движений. Обеспечивать разностороннее развитие личности: воспитывать выдержку, смелость, решительность, самостоятельность. Закреплять умение соблюдать заданный темп при ходьбе и беге. Закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами в прыжке, перебрасывать мяч друг другу из разных исходных положений, ползать по гимнастической скамейке, лазать по гимнастической стенке с изменением темпа. Учить держать равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке.</p>				
			<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнения в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>упражнения в прыжках</b>	<b>упражнения в бросании, ловле, метании</b>
		Ходьба в колонне по одному по кругу, с выполнением упражнений, носках пятках с разным положение рук	Бег в колонне по одному, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.	Ходьба по гим. скамейке боком приставным шагом с перешагиванием, с мешочком на голове, с прокатыванием мяча перед собой, с приседанием.	Прыжки с места на мат через набивные мячи, прыжки с поворотом «кругом» , прыжки через скакалку с вращением перед собой, прыжки с места вдаль.	Перебрасывать мяч из разных исходных положений, разными способами, перебрасывание мяча из одной руки в другую метание в горизонтальную, в вертикальную цель.	Ползание на животе по гим. скамейке, с подтягиванием руками лазание по гим. стенке с изменением темпа, пролезание в обруч разноименными способами, под шнур.

<b>месяц</b>	<b>Младшая группа</b>	<b>задачи</b>					
		<p>Формировать правильную осанку.          Развивать умение бегать и ходить свободно в колонне по одному в разных направлениях.          Развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться при прыжке.          Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании.          Учить прокатывать мяч в ворота.          Развивать активность детей в двигательной деятельности.</p>					
<b>октябрь</b>		<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнения в беге</b>	<b>упражнение в равновесии</b>	<b>упражнения в прыжках</b>	<b>упражнение в бросании, ловле, метании</b>	<b>упражнения в ползании, лазании</b>
	<p>Ходьба по кругу друг за другом, согласовывая движения рук и ног, в чередовании с ходьбой на носках, пятках, с выполнением заданий, с остановкой по сигналу.</p>	<p>Бег по кругу, согласовывая движения рук и ног, с остановкой по сигналу инструктора, бег с изменением направления.</p>	<p>Ходьба по ребристой доске с перешагиванием через предметы, ходьба по уменьшенной площади.</p>	<p>Подпрыгивание на двух ногах на месте, перепрыгивание через веревочки.</p>	<p>Прокатывание мячей по прямой.</p>	<p>Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под шнур.</p>	

<b>месяц</b>		<b>задачи</b>					
		<p>Формировать правильную осанку.          Развивать и совершенствовать двигательные навыки детей.          Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.          Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.          Закреплять умение энергично отталкивать мяч при катании. Закреплять умение держать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.          Развивать психофизические качества: быстроту, ловкость, выносливость, гибкость.</p>					
<b>октябрь</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнения в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>упражнения в прыжках</b>	<b>упражнения в бросании, ловле, метании, катании</b>	<b>упражнения в ползании, лазании</b>
		Ходьба по кругу друг за другом, согласовывая движения рук и ног, с изменением направления, ходьба враспынную, с перешагиванием через бруски, шнуры.	Бег в колонне друг за другом согласовывая движение рук и ног, с изменением направления, бег между предметами.	Ходьба по гим. скамейке, на середине присесть, ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, прыжки «змейкой»	Прокатывание мяча друг другу ,по мостику, по дорожке, подбрасывание мяча вверх двумя руками	Подлезание под дуги.

<b>месяц</b>		<b>задачи</b>					
		<p>Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять упражнения.          Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.          Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.          Закреплять умение легко бегать, энергично отталкиваясь от опоры.          Закреплять умение держать равновесие при ходьбе и выполнении упражнений на гимнастической скамейке.          Закреплять умение прыгать в высоту.          Учить детей перебрасывать мяч друг другу, сидя по-турецки.          Закреплять умение подлезания под дугу.          Закреплять умение метания правой и левой рукой в цель.</p>					
<b>октябрь</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнения в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>упражнения в прыжках</b>	<b>упражнения в катании, бросании, ловле. метании</b>	<b>упражнения в ползании, лазании</b>
		Ходьба в колонне по одному, враспынную, с поворотом в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.	Бег в колонне по одному, по сигналу с изменением направления.	Ходьба по гим. скамейке приставным шагом перешагивая через кубики, ходьба по гим. скамейке с приседанием на середине, с поворотом и перешагиванием через мяч.	Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги, прыжки на двух ногах через шнуры прямо и боком, через предметы на двух ногах и на одной ноге вперед.	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой, бросание мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы, переброс мяча сидя по-турецки.	Переползание через препятствие, ползание на четвереньках, подлезая под дугу прямо и боком, пролезания через обручи прямо и боком, пролезание с преодолением препятствия, ползание по г/с спиной вперед, ноги на вису.

<b>месяц</b>	<b>Подготовительная группа</b>	<b>задачи</b>					
		<p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.          Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.          Совершенствовать технику основных движений.          Учить удерживать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.          Закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами в прыжке, перебрасывать мяч друг другу из разных исходных положений, ползать по гимнастической скамейке, лазать по гимнастической стенке с изменением темпа.          Учить детей прыгать через скакалку с вращением перед собой.</p>					
<b>октябрь</b>	<b>Подготовительная группа</b>	<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнение в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>упражнения в прыжках</b>	<b>упражнения в катании, бросании, ловле, метании</b>	<b>упражнения в ползании, лазании.</b>
		Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках с чередованием, с разным положением рук.	Бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывание их назад, челночный бег, бег с высоким подниманием колен.	Ходьба по г/с с перешагиванием боком приставным шагом, ходьба по г/с с мешочком на голове, с приседанием, ходьба по наклонной доске.	Прыжки с места на мат через набивные мячи. Прыжки с поворотом «кругом», прыжки через скакалку с вращением перед собой, прыжки с места в даль.	Перебрасывание мячей двумя руками снизу, из-за головы, через сетку, из одной руки в другую, метание в горизонтальную цель	Ползание на животе по г/с, пролезание в обруч разноименными способами, лазание по г/с с изменением темпа.

<b>месяц</b>		<b>задачи</b>					
		<p>Формировать правильную осанку.          Развивать и совершенствовать двигательные навыки детей          Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованным движением рук и ног.          Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.          Закреплять умение прыгать на двух ногах, с продвижением вперед.          Учить ловить мяч двумя руками.          Закреплять умение ходить по уменьшенной площади с перешагиванием через предметы.          Учить метать мяч в горизонтальную цель.          Учить пролезать под дугу.</p>					
<b>ноябрь</b>	<b>Младшая группа</b>	<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнения в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>упражнения в прыжках</b>	<b>упражнения в катании, бросании, ловле, метании</b>	<b>упражнения в ползании, лазании</b>
		Ходьба в колонне друг за другом, по сигналу инструктора делать остановку, ходьба на носках , с выполнением заданий.	Бег враспынную, в колонне по кругу, бег с остановкой по сигналу инструктора.	Ходьба по уменьшенной площади,( перешагивая через кубики), ходьба по г/с приставным шагом.	Прыжки через веревочки положенные в ряд, прыжки из обруча в обруч, прыжки на двух ногах вокруг предметов.	Прокатывание мяча через ворота, ловля и бросание мяча, брошенного инструктором, метание мяча в горизонтальную цель.	Ползание на четвереньках, подлезание под дугу на четвереньках.

<b>месяц</b>		<b>задачи</b>					
		<p>Формировать правильную осанку.          Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей.          Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.          Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.          Учить перебрасывать мячи двумя руками снизу, из-за головы, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками.          Учить держать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, веревке.          Закреплять умение прыжков через предметы.</p>					
<b>ноябрь</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнения в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>упражнения в прыжках</b>	<b>Упражнения в бросании, ловле, метании, катании</b>	<b>упражнения в ползании, лазании</b>
		<p>Ходьба по кругу друг за другом,          Ходьба с высоким подниманием колен, на носках, с остановкой по сигналу.</p>	<p>Бег по кругу друг за другом, бег на носках, бег врассыпную, с остановкой по сигналу.</p>	<p>Ходьба по г/с перешагивая через кубики, с поворотом на середине, с мешочком на голове, ходьба по шнуру приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p>	<p>Прыжки через шнуры, с продвижением вперед до 3м, прыжки через бруски со взмахом рук, п/и «ножки».</p>	<p>Перебрасывание мячей двумя руками снизу, из-за головы, прокатывание мяча между предметами, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками, и\з «сбей кеглю»</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, игра «переправься через болото»</p>

<b>месяц</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>задачи</b>					
		<p>Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.          Совершенствовать двигательные навыки и умения детей.          Развивать быстроту, силу, ловкость, гибкость.          Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.          Учить ведению мяча с продвижением вперед.          Закреплять умение подбрасывать мяч и ловить его после хлопка.          Учить техники забрасывания мяча в баскетбольное кольцо.          Закреплять умение удерживать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.          Закреплять умение спрыгивать со скамейки на мат.          Закреплять умение лазать по гимнастической стенке разноименными способами.</p>					
<b>ноябрь</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнения в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>упражнения в прыжках</b>	<b>упражнения в бросании, ловле, метании, катании</b>	<b>упражнения в ползании, лазании</b>
		Ходьба в колонне по одному по кругу.	Бег по кругу друг за другом, между предметами, на носках, с изменением направления, в рассыпную, с остановкой на сигнал, высоко поднимая колени.	Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, ходьба с мешочком на голове по г/с,	Подпрыгивание на двух ногах, прыжки с места на мат, на правой и левой ногах между предметами. Спрыгивание со скамейки на мат.	Ведение мяча с продвижением вперед, подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка, переброс мяча двумя руками из-за головы, заброс мяча в баскетбольное кольцо.	Ползание по г/с на животе, ползание на четвереньках, по г/с на ладонях и коленях, предплечьях и коленях, подлезание под шнур боком.

<b>месяц</b>	<b>Подготовительная группа</b>	<b>задачи</b>					
		<p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.          Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.          Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности.          Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.          Закреплять умения ведения мяча.          Закреплять умение подбрасывать мяч подбрасывать мяч и ловить после хлопка.          Учить технике забрасывания мяча в баскетбольное кольцо.          Закреплять умение удерживать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.          Закреплять умение лазать по гимнастической стенке разными способами.</p>					
<b>ноябрь</b>	<b>Подготовительная группа</b>	<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнения в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>упражнения в прыжках</b>	<b>упражнения в бросании, ловле, метании, катании</b>	<b>упражнения в ползании, лазании</b>
		Ходьба по кругу друг за другом.	Бег по кругу друг за другом, бег змейкой, на носках в черед. с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, враспынную, с ост. по сигналу.	Ходьба по канату боком, приставным шагом, ходьба с мешочком на голове по г/с, по г/с бросая мяч справа и слева и ловля его двумя руками	Прыжки через скамейку, подпрыгивание на двух ногах, прыжки с места на мат, спрыгивание со скамейки на мат.	Ведение мяча с продвижением вперед, забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.	Ползание на четвереньках, толкая мяч головой, по г\с на ладонях и коленях на предплечьях и коленях, подлезание под шнур боком.

<b>месяц</b>	<b>Младшая группа</b>	<b>задачи</b>					
		<p>Формировать правильную осанку.          Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной деятельности двигательной деятельности.          Упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие.          Учить детей прыгать через набивные мячи.          Закреплять умение прыгать с продвижением вперед.          Учить метать мешочки в даль.</p>					
<b>декабрь</b>	<b>Младшая группа</b>	<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнения в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>упражнение в прыжках</b>	<b>упражнения в бросании, ловле, метании, катании</b>	<b>упражнения в ползании, лазании</b>
		Ходьба по кругу друг за другом, врассыпную, с изменением направления, на носках, пятках, с выполнением заданий.	Бег в колонне по одному, врассыпную, с изменением направления.	Ходьба по доске положенной на пол, ходьба с перешагиванием через набивные мячи, по веревочке положенной на пол.	Прыжки из обруча в обруч, прыжки через набивные мячи.	Прокатывание мяча друг другу, перебрасывание мяча через веревочку, метание мешочков в даль.	Подлезание под шнур, ползание по туннелю, ползание под дугой на четвереньках.

<b>месяц</b>		<b>задачи</b>					
		<p>Формировать правильную осанку.          Учить правильно спрыгивать со скамейки, приземляясь на полусогнутые ноги.          Учить перебрасывать мячи друг другу, двумя руками снизу.          Закреплять умение перепрыгивать через кубики на двух ногах.          Закреплять умение бега и ходьбы по уменьшенной площади.          Учить удерживать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.          Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, и др.</p>					
<b>декабрь</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнения в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>упражнения в прыжках</b>	<b>упражнения в бросании, ловле, метании, катании</b>	<b>упражнения в ползании, лазании</b>
		Ходьба в колонне друг за другом, между предметами, со сменой ведущего.	Бег в колонне друг за другом, в рассыпную с местом нахождения своего места в колонне, бег по ограниченной площади.	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, ходьба по г/с с приседанием на середине хлопок перед собой ,с поворотом кругом на середине, ходьба с перешагиванием через рейки лестницы.	Прыжки со скамейки, прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	Прокатывание мячей между предметами, перебрасывание мяча в шеренгах, двумя руками снизу.	Ползание на четвереньках про г/с, ползание по наклонной доске на четвереньках.

<b>месяц</b>		<b>задачи</b>					
		<p>Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.</p> <p>Развивать быстроту, выносливость, гибкость.</p> <p>Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.</p> <p>Учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p>Учить подбрасывать мяч и ловить двумя руками после хлопка.</p> <p>Учить ползать на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь двумя руками снизу.</p> <p>Учить детей прыжкам с разбега на мат.</p>					
<b>декабрь</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнения в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>упражнения в прыжках</b>	<b>упражнения в бросании, ловле, метании, катании</b>	<b>упражнения в ползании, лазании</b>
		Ходьба в колонне, между предметами, с поворотом в другую сторону, в полуприседе, широким шагом.	Бег в колонне, между предметами, с поворотом в другую сторону, с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием ног назад.	Ходьба по наклонной доске, ходьба и бег по ограниченной площади, ходьба с перешагиванием через предметы, по г/с с приседанием по середине, по г/с перекатом мяча.	Прыжки со скамейки на мат, перепрыгивание через бруски, прыжки на двух ногах через шнур, из обруча в обруч, с разбега на мат.	Прокатывание мячей между предметами, подбрасывание мячей и ловля двумя руками после хлопка, метание мешочков в даль.	Ползание по г/с подтягиваясь двумя руками, лазание по г/с с переходом на другой пролет, разноименным способом, ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь.

<b>месяц</b>	<b>Подготовительная группа</b>	<b>задачи</b>					
		<p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.          Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.          Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, выразительности их выполнения.          Закреплять умение соблюдать заданный темп при ходьбе и беге.          Добиваться активного движения кисти руки при броске.          Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу, выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе.          Учить держать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ползать по г/с, спиной вперед .          Закреплять умения прыжков из глубокого приседа, метания набивного мяча в даль.</p>					
<b>Декабрь</b>	<b>Подготовительная группа</b>	<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнения в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>упражнения в прыжках</b>	<b>упражнения в ловле, метании, бросании, катании</b>	<b>упражнения в ползании, лазании</b>
		Ходьба по кругу, на носках, пятках, высоко поднимая колени, с изменением направления.	Бег по кругу, змейкой, по диагонали ,в чередовании с ходьбой.	Ходьба по г/с с приседанием на середине и хлопком перед собой с отбиванием мяча об пол, ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	Прыжки из глубокого приседа, с разбега на мат.	Метание набивного мяча в даль, переброс мячей друг другу, двумя руками снизу, метание мешочков в даль, в цель правой и левой рукой.	Ползание по г/с ситной вперед, на животе, ползание с прогибом спины внутрь, лазание по г/с разноименным способом, с переходом на другой пролет.

<b>месяц</b>		<b>задачи</b>					
		<p>Формировать правильную осанку.          Развивать и совершенствовать двигательные навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.          Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.          Учить метать малый мяч в цель. Учить детей прыжкам в длину. Закреплять умение подлезания под шнур.          Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке перешагивая через предметы. Учить ползать по гимнастической скамейке на четвереньках.          Развивать психофизические качества, быстроту, выносливость, гибкость и др.</p>					
<b>Январь</b>	<b>Младшая группа</b>	<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнения в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>упражнения в прыжках</b>	<b>упражнение в бросании, ловле метании, катании</b>	<b>упражнения в ползании, лазании</b>
		<p>друг за другом, между предм, на носках, пятках, с остановкой по сигналу, с выполнением заданий, парам, между предметов высоко поднимая колени, с вып.заданий</p>	<p>Бег друг за другом, между предметами, на носках, в рассыпную, с остановкой по сигналу.</p>	<p>Ходьба по наклонной доске – 20см, по г/с обычная и с перешагиванием с перешагиванием через предметы.</p>	<p>Прыжки на двух ногах через предметы, в длину с места.</p>	<p>Метание малого мяча в цель правой и левой рукой, пркатывание мяча друг другу.</p>	<p>Ползание по г/ на четвереньках, подлезание под шнур, лазание по г/с</p>

<b>месяц</b>		<b>задачи</b>					
		<p>Формировать правильную осанку</p> <p>Развивать и совершенствовать двигательные навыки детей, умение творчески использовать в самостоятельной двигательной деятельности.</p> <p>Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.</p> <p>Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить отбивать мяч одной рукой от пола.</p> <p>Закреплять умение перебрасывать мяч двумя руками снизу, прыгать вдоль шнура, перепрыгивая его</p> <p>Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке.</p> <p>Закреплять умение подлезать под шнур, не касаясь руками пола. Развивать психофизические качества: быстроту, ловкость, выносливость, и др.</p>					
<b>январь</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнения в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>упражнения в прыжках</b>	<b>упражнение в бросании, ловле, катании, метании</b>	<b>упражнения в ползании, лазании.</b>
		Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках между предметов.	Бег в колонне, между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу, со сменой ведущего.	Ходьба по г/с с приседанием на середине, с поворотом кругом на середине, перешагивание реек лестницы (25 см от пола)	Прыжки на двух ногах ноги врозь, ноги вместе вдоль каната, вдоль каната перепрыгивая его, прыжки в высоту с места «достань до предмета», перепрыгивание через кубики	Отбивание мяча об пол одной рукой, перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах	Ползание по г/с на ладонях и ступнях, подлезание под шнур боком не касаясь руками пола.

<b>месяц</b>		<b>задачи</b>					
		<p>Продолжать формировать правильную осанку: умение осознанно выполнять движения.          Совершенствовать двигательные навыки детей.          Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.          Закреплять умение метать в даль, в вертикальную цель.          Учить прыгать в длину с места. Закреплять умение пролезать в обруч правым и левым боком, подлезать под шнур, не касаясь руками пола.          Учить делать повороты кругом на гимнастической скамейке.</p>					
<b>январь</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнения в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>упражнения в прыжках</b>	<b>упражнения в бросании, ловле, метании, катании</b>	<b>упражнения в ползании, лазании</b>
		Ходьба в колонне, между предметами, на носках, пятках, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу, выполнением заданий.	Бег в колонне, в рассыпную, с остановкой по сигналу, челночный бег.	Ходьба по наклонной доске (40см), по г/с с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую, с приседанием на середине, с поворотом кругом; с перешагиванием с мешочком на голове.	Прыжки на правой и левой ногах между предметами, в длину с места, в высоту с места «достань до предмета».	Метание в цель, метание в даль, метание мяча в вертикальную цель.	Ползание по г/с спиной вперед, подлезание под шнур боком не касаясь руками пола, подлезание в обруч правым и левым боком.

<b>месяц</b>	<b>Подготовительная группа</b>	<b>задачи</b>					
		<p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.          Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.          Совершенствовать технику основных движений, добиваясь легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умения заданный тон в ходьбе и беге.          Добиваться активного движения кисти руки при броске.          Учить удерживать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.          Учить правильной технике выполнения прыжков в длину с места.          Учить ведению мяча по ходу движения.</p>					
<b>январь</b>	<b>Подготовительная группа</b>	<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнения в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>упражнение в прыжках</b>	<b>упражнения в бросании, ловле, метании, катании</b>	<b>упражнения в ползании, лазании</b>
		Ходьба по кругу друг за другом, на носках, пятках.	Бег по кругу, змейкой, по диагонали, на носках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, челночный бег.	Ходьба по наклонной доске (40см), ходьба по г\с с перебрасывание малого мяча из одной руки в другую, на середине поворот кругом, с перешагивание с мешочком на голове, по узенькой рейке прямо и боком.	Прыжки в длину с места, прыжки через веревочку ( две ноги с боку- одна в середине), прыжки в высоту с места «достань до предмета»,	Метание в обруч правой и левой рукой из положения стоя на коленях, ведение мяча по ходу, перебрасывание мяча снизу друг другу, метание мяча в вертикальную цель.	Ползание по г\с спиной вперед, подлезание под шнур боком не касаясь руками пола, пролезание в обруч правым и левым боком.

<b>месяц</b>	<b>Младшая группа</b>	<b>задачи</b>					
		<p>Формировать правильную осанку.          Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.          Закреплять умение прокатывать мяч между предметами, друг другу          Учить перебрасывать мяч и ловить его двумя руками.          Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке боком, сохраняя равновесие.          Учить подлезать под дугу, не касаясь руками пола.          Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость,</p>					
<b>февраль</b>	<b>Младшая группа</b>	<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнения в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>упражнения в прыжках</b>	<b>упражнения в бросании, ловле, метании, катании</b>	<b>упражнения в ползании, лазании.</b>
		Ходьба по кругу друг за другом, на носках, пятках, с выполнением заданий, с остановкой по сигналу.	Бег по кругу, враспынную, с остановкой по сигналу.	Ходьба по ребристой доске, по г\с перешагивая через предметы, ходьба спуск по наклонной лесенке, ходьба по г/с боком.	Прыжки с продвижением вперед, спрыгивание со скамейки на мат на полусогнутые ноги.	Прокатывание мяча между предметами, друг другу, перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.	Ползание между предметами, подлезание под дугу, шнур не касаясь руками пола.

<b>месяц</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>задачи</b>					
		<p>Формировать правильную осанку.          Развивать и совершенствовать двигательные навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.          Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.          Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.          Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться при прыжках.          Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы. Закреплять умение прыжков на одной ноге, прыжков с продвижением вперед.          Развивать психофизические качества: быстроту, ловкость, выносливость, и др.</p>					
<b>февраль</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнения в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>упражнения в прыжках</b>	<b>упражнение в бросании, ловле, метании, катании</b>	<b>упражнение в ползании, лазании</b>
		Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, пятках, по кругу взявшись за руки, между мячами.	Бег в колонне, между мячами, в рассыпную с остановкой.	Ходьба по г/с на носках, перешагивание через набивные мячи высоко поднимая колени.	Прыжки из обруча в обруч, через короткие шнуры, между кубиками, на правой и левой ноге (2м) и/з «перепрыгни через ручеек»	Прокатывание мячей между предметами переброс мяча друг другу двумя руками из-за головы, метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.	Ползание по г/с на ладонях и коленях, ползание по наклонной доске.

<b>месяц</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>задачи</b>					
		<p>Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.          Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.          Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.          Закреплять умение легко ходить, отталкиваясь от опоры.          Учить удерживать равновесие при выполнении заданий на гимнастической скамейке.          Учить прыгать правым боком через бруски. Учить забрасывать мяч в баскетбольное кольцо.          Учить прыгать через скамейку высоко поднимая ноги и приземляясь на полусогнутые.          Закреплять умение лазать по гимнастической стенке.</p>					
<b>февраль</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнения в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>упражнения в прыжках</b>	<b>упражнения в бросании, ловле, метании, катании</b>	<b>упражнение в ползании, лазании</b>
		Ходьба друг за другом, по диагонали, ходьба с выполнением заданий.	Бег в колонне по одному, на носках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления.	Ходьба по г/с собирая мелкие кубики, перешагивая через кубики, с поворотом на середине, с мешочком на голове ходьба по наклонной доске	Прыжки через скакалку (неподвижную), прыжки с продвижением вперед, через бруски правым боком, прыжки через скамейку.	Прокатывание мяча между кеглями, забрасывание мяча в баскетбольное кольцо, перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.	Ползание по пластунски, ползание по г/с на животе, лазание по гимнастической стенке.

<b>месяц</b>	<b>Подготовительная группа</b>	<b>задачи</b>					
		<p>Формировать потребность в ежедневной двигательной активности.          Воспитывать умения сохранять осанку в различных видах деятельности.          Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.          Закреплять умение сохранять заданный темп в ходьбе и беге.          Учить удерживать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.          Закреплять умения метания в даль из разных положений, закреплять умение подлезать в обруч разными способами.          Учить перебрасывать мяч из левой в правую руку с отскоком от пола.          Учить лазать по гимнастической стенке разными способом.</p>					
<b>февраль</b>	<b>Подготовительная группа</b>	<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнения в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>упражнения в прыжках</b>	<b>упражнения в бросании, ловле, метании, катании</b>	<b>упражнение в лазании, ползании</b>
		Ходьба в колонне по одному, враспынную, на носках, пятках, внешней стороне стопы.	Бег в колонне по одному, враспынную, с изменением направления движения.	Ходьба по г/с с подниманием ноги и хлопка под ней, перешагивая через кубики, приставным шагом, по узкой поверхности боком.	Прыжки из обруча в обруч, на одной ноге через шнур, со скамейки на мат.	Метание в цель из разных исходных положений. Переброс мяча друг другу из-за головы, из левой в правую руку с отскоком от пола..	Подлезание в обруч разными способами, ползание на спине по г/с, по медвежьей, лазание по г/с разноименным способом.

<b>месяц</b>	<b>Младшая группа</b>	<b>задачи</b>					
		<p>Формировать правильную осанку.          Развивать и совершенствовать двигательные навыки детей.          Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.          Учить бросать мяч вверх, отбивать его об пол, и ловить двумя руками          Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом.          Учить лазать по гимнастической стенке.          Учить метать в горизонтальную цель. Закреплять технику прыжков с продвижением вперед.</p>					
<b>март</b>	<b>Младшая группа</b>	<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнения в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>упражнения в прыжках</b>	<b>упражнения в бросании, ловле, метании, катании</b>	<b>упражнения в лазании, ползании</b>
		Ходьба в колонне по одному, носках, пятках, с выполнением заданий, с остановкой по сигналу.	Бег в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с изменением направления и темпа движения.	Ходьба по канату боком, приставным шагом по г/с, ходьба по ограниченной поверхности.	Прыжки из обруча в обруч, с продвижением вперед.	Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его, прокатывание мяча друг другу, перебрасывание мяча через шнур, метание в горизонтальную цель.	Ползание в туннеле, пролезание в обруч, лазание по гимнастической стенке.

<b>месяц</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>задачи</b>					
		<p>Формировать правильную осанку.          Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной деятельности детей.          Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.          Учить детей технике прыжков в длину          Закреплять умение перебрасывать мяч через шнур двумя руками из-за головы и ловли после отскока.          Учить ползать по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками.          Учить лазать по гимнастической стенке.          Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке.</p>					
<b>март</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнения в беге</b>	<b>упражнение в равновесии</b>	<b>упражнения в прыжках</b>	<b>упражнения в бросании, ловле, метании, катании</b>	<b>упражнения в ползании, лазании</b>
		Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, подскоком. Врассыпную, с выполнением заданий.	Бег по кругу, парами.	Ходьба по г/с на носках руки в стороны, перешагивая через кубики, боком приставным шагом на середине перешагивая мяч.	Прыжки в длину с места, на двух ногах через шнуры, через кубики.	Перебрасывание мешочков через шнур, мяча двумя руками из-за головы и ловля после отскока(парами), прокатывание мячей между предметами, друг другу.	Ползание по г/с на животе, на ладонях и коленях с мешочком на спине, лазание по наклонной лестнице.

<b>месяц</b>		<b>задачи</b>					
		<p>Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.  Совершенствовать двигательные навыки детей.  Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.  Закреплять умение ходить и бегать легко, энергично отталкиваясь от опоры.  Учить прыгать в высоту с разбега, ползать по-пластунски.  Закреплять умение перебрасывать мяч правой и левой рукой с отскоком от пола. Закреплять умение прыжков со скамейки на мат. Закреплять удерживать равновесие при ходьбе по канату и гимнастической скамейке.  Учить перебрасывать мяч двумя руками с отскоком от пола.</p>					
<b>Март</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнения в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>упражнения в прыжках</b>	<b>упражнения в бросании, ловле, метании, катании</b>	<b>упражнения в ползании, лазании</b>
		Ходьба в рассыпную, в колонне по одному, с перешагиванием через бруски, на носках, пятках, на внешней стороне стопы.	Бег в колонне, в рассыпную, с поворотом в другую сторону по сигналу.	Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, по г/с перешагивая через кубики, по ограниченной поверхности.	Прыжки из обруча в обруч, в высоту с разбега, со скамейки на мат, через шнур.	Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола, метание мешочков в цель правой и левой рукой, в гор. цель, перебрасывание мяча из левой руки в другую с отскоком от пола.	Ползание по-пластунски, пролезание в обруч, ползание по г/с по-медвежьи, подлезание под дугу, лазание по г/с разноименным способом.

<b>месяц</b>	<b>Подготовительная группа</b>	<b>задачи</b>					
		<p>Формировать правильную осанку          Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.          Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованным движением рук и ног.          Закреплять умение метать в цель из разных исходных положений.          Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу из-за головы.          Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться при прыжках. Упражнять в равновесии при ходьбе и выполнении заданий на гимнастической скамейке.          Закреплять умение лазать по гимнастической стенке.</p>					
<b>Март</b>		<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнения в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>упражнения в прыжках</b>	<b>упражнения в бросании, ловле, метании, катании</b>	<b>упражнения в ползании, лазании</b>
	Ходьба в рассыпную, в колонне по одному, с перешагиванием через бруски, на носках, пятках, на внешней стороне стопы.	Бег в колонне, в рассыпную, с поворотом в другую сторону.	Ходьба по г/с с подниманием прямой ноги и хлопка под ней, перешагивая через кубики, по узкой поверхности боком, прист. шагом.	Прыжки из обруча в обруч, на одной ноге через шнур, со скамейки на мат.	Метание в цель из разных и.п., переброс мяча друг другу из-за головы, из левой в правую руку с отскоком от пола.	Подлезание в обруч разными способами, ползание на спине по г/с, ползание по г/с по-медвежьи, лазание по гим.стенке.	

<b>месяц</b>		<b>задачи</b>					
		<p>Учить формировать правильную осанку.          Развивать и совершенствовать двигательные навыки детей.          Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках.          Учить удерживать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.          Учить перебрасывать мяч и ловить его двумя руками.          Закреплять умение подлезать под шнур и дугу не касаясь руками пола.          Закреплять умение прыгать с продвижением вперед. Закреплять прокатывание мячей друг другу и под дугу.</p>					
<b>апрель</b>	<b>младшая группа</b>	<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнения в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>упражнения в прыжках</b>	<b>упражнения в катании, ловле, метании, бросании</b>	<b>упражнения в ползании, лазании</b>
		Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, с выполнением заданий.	Бег по кругу с изменением направления, врассыпную, с остановкой по сигналу.	Ходьба по г/с, перешагивая через кубики, по наклонной доске, по лестнице положенной на пол.	Прыжки с продвижением вперед, спрыгивание со скамейки на мат.	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками, прокатывание мяча друг другу, ворота.	Подлезание под шнур, под дугу, ползание между предметами, пролезание в обруч.

<b>месяц</b>		<b>задачи</b>					
		<p>Формировать правильную осанку.          Развивать и совершенствовать двигательные навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.          Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.          Учить правильной технике выполнения прыжка в длину.          Учить отбивать мяч одной рукой несколько раз.          Закреплять умения метания в горизонтальную цель. Упражнять в равновесии при ходьбе прямо и боком приставным шагом по гимнастической скамейке.          Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу.</p>					
<b>апрель</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнения в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>упражнения в прыжках</b>	<b>упражнения в бросании, ловле, метании, катании</b>	<b>упражнения в ползании, лазании</b>
		Ходьба по кругу, врассыпную, с изменением направления, с остановкой по сигналу, с выполнением заданий.	Бег по кругу, врассыпную, с изменением направления, с остановкой по сигналу.	Ходьба по г/с перешагивая через кубики, приставным шагом с приседанием на середине, ходьба по наклонной доске.	Прыжки в длину с места, прыжки на двух ногах между предметами, из обруча в обруч.	Бросание мешочков в горизонтальную цель, метание мячей в вертикальную цель, отбивание мяча об пол одной рукой, перебрасывание мячей друг другу.	Ползание по г/с на ладонях и коленях.

<b>месяц</b>		<b>задачи</b>					
		<p>Формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.          Совершенствовать двигательные навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.          Закреплять умение ходить и бегать легко, энергично отталкиваясь от опоры.          Учить детей технике выполнения прыжков в высоту. Учить отбивать мяч с движением между предметами. Учить прокатывать обруч друг другу, метать набивные мячи в даль. <span style="float: right;">Учить прыгать через длинную скакалку.</span>          Упражнять в умении сохранять равновесие при ходьбе и выполнении заданий по гимнастической скамейке.</p>					
<b>апрель</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнения в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>упражнения в прыжках</b>	<b>упражнения в бросании, ловле, метании, катании</b>	<b>упражнения в ползании, лазании</b>
		Ходьба в колонне по одному, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком.	Бег колонне, на носках, змейкой, по диагонали.	Ходьба по г/с с поворотом кругом, по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча, по г/с спиной вперед, по г/с с мешочком на голове руки на поясе.	Прыжки из обруча в обруч, прыжки в высоту, прыжки через скакалку.	Метание в вертикальную цель двумя руками, отбивание мяча одной рукой между предметами, метание в даль набивного мяча, прокатывание обручей, переброс мяча за спиной и ловля двумя руками.	Вис на гим.стенке, пролезание в обруч боком, ползание по туннелю, лазанье по г/с с переходом на другой пролет.

<b>месяц</b>	<b>подготовительная группа</b>	<b>задачи</b>					
		<p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.          Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.          Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.          Добиваться активного движения кисти рук при броске.          Учить быстро перестраиваться на месте, во время движения, равняться в колонне, выполнять упражнения ритмично в заданном темпе. Учить удерживать равновесие при ходьбе и выполнении заданий по гимнастической скамейке.          Учить прыгать через длинную скакалку.</p>					
<b>апрель</b>	<b>подготовительная группа</b>	<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнения в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>упражнения в прыжках</b>	<b>упражнение в катании, ловле, метании, бросании</b>	<b>упражнения в лазании. ползании</b>
		Ходьба в колонне по одному на счет четыре, на носках, правым, левым боком, спиной вперед.	Бег в колонне, на носках, змейкой, по диагонали.	Ходьба по г/с с передачей мяча, боком с мешочком на голове,, спиной вперед, вперед с мешочком на голове.	Прыжки на двух ногах вдоль шнура, через короткую и длинную скакалку.	Переброска мячей в шеренгах, отбивание мяча одной рукой между предметами, метание вдаль набивного мяча. Переброс мяча за спиной и ловля его двумя руками.	Вис на гим.стенке, пролезание в обруч боком, лазанье по гим.стенке с переходом на другой пролет.

<b>месяц</b>		<b>задачи</b>					
		<p>Формировать правильную осанку.          Развивать и совершенствовать двигательные навыки детей.          Учить прыжкам в длину с разбега. Учить перебрасывать мяч от груди друг другу и ловить его двумя руками.          Упражнять в равновесии при ходьбе с перешагиванием через предметы по гимнастической скамейке.          Закрепление техники метания мешочков в даль.          Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.</p>					
<b>май</b>	<b>младшая группа</b>	<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнения в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>упражнения в прыжках</b>	<b>упражнения в бросании, ловле, метании, катании</b>	<b>упражнения в ползании, лазании</b>
		<p>Ходьба в колонне по одному, парами, высоко поднимая колени, широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках, спиной вперед.</p>	<p>Бег в колонне по одному, змейкой, на носках, в чередовании с ходьбой.</p>	<p>Ходьба по г\с на носках, перешагивая предметы, по лесенке положенной на пол, по шнуру боком, по наклонной доске.</p>	<p>Прыжки в длину с разбега, на двух ногах с продвижением вперед, из обруча в обруч.</p>	<p>Метание малого мяча, переброс мяча друг другу от груди, прокатывание мяча в ворота, метание мешочков в даль.</p>	<p>Ползание по г\с на четвереньках, лазание по гим.стенке, ползание в туннеле.</p>

<b>месяц</b>	<b>средняя группа</b>	<b>задачи</b>					
		<p>Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные навыки детей.          Умение творчески их использовать в самостоятельной двигательной деятельности.          Учить прыгать на двух ногах через скакалку на месте.          Закреплять умение метать правой и левой рукой на дальность.          В вертикальную цель правой и левой рукой. Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке на носках, боком приставным шагом.          Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу.          Развивать психофизические качества быстроту, ловкость, гибкость, выносливость и др.</p>					
<b>май</b>		<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнения в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>упражнения в прыжках</b>	<b>упражнения в бросании, ловле, метании, катании</b>	<b>упражнения в ползании, лазании</b>
	Ходьба в колонне , со сменой ведущего, между предметами, с высоким подниманием колен, полуприседе.	Бег в колонне, со сменой ведущего, между предметами, бег «лошадка».	Ходьба по г/с на носках с приседанием на середине, боком приставным шагом.	Прыжки через скакалку на двух ногах, на двух ногах между предметами, через шнуры, п/и «удочка».	Переброс мяча двумя руками снизу, метание правой и левой рукой на дальность, в вертикальную цель, переброс мячей двумя руками снизу, ловля его после отскока.	Ползание на животе по г/с, лазание по гим. стенке.	

<b>месяц</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>задачи</b>					
		<p>Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.          Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.          Развивать быстроту. Силу, выносливость, гибкость.          Закреплять умение ходить бегать легко, энергично отталкиваясь от опоры.          Учить прыгать в длину с разбега. Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке на животе, лазать по гимнастической стенке.          Учить перебрасывать мяч друг другу во время ходьбы.          Упражнять в равновесии при ходьбе и выполнении заданий на гимнастической скамейке.</p>					
<b>май</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнения в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>упражнения в прыжках</b>	<b>упражнения в бросании, ловле, метании, катании</b>	<b>упражнения в ползании, лазании</b>
		Ходьба в колонне, парами, широким шагом, с перекатом с пятки на носок в полуприседе.	Бег в колонне, змейкой, на носках, с изменением направления движения.	Ходьба по г/с с мешочком на голове, спиной к г/с, перешагивая через набивные мячи, ходьба по шнуру, пог/с ударя мячом об пол.	Прыжки в длину с разбега, на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивание через скамейку.	Метание набивного мяча, переброс мяча друг другу во время ходьбы, отбивание мяча между предметами	Ползание по г/с на животе, лазание по гим.стенке.

<b>месяц</b>	<b>подготовительная группа</b>	<b>задачи</b>					
		<p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.          Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.          Совершенствовать технику основных движений.          Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.          Продолжать упражнять детей в статистическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.          Обеспечивать разносторонне развитие личности ребенка. Учить удерживать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, шнуру.          Учить детей прыгать на одной ноге через скакалку.          Закреплять умение отбивать мяч между предметами.</p>					
<b>май</b>	<b>подготовительная группа</b>	<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнения в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>упражнения в прыжках</b>	<b>упражнения в бросании, ловле, метании, катании</b>	<b>упражнения в лазании, ползании</b>
		Ходьба в колонне, парами, на носках, высоко поднимая колени, широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках.	Бег в колонне, змейкой, в чередовании с ходьбой, высоко поднимая колени.	Ходьба по г/с с мешочком на голове, спиной к г/с, перешагивая через набивные мячи, по шнуру прямо, по г/с ударяя мячом об пол и ловля его двумя руками.	Прыжки в длину с разбега, на одной ноге через скакалку, перепрыгивание через скамейку.	Метание набивного мяча, переброс мяча друг другу во время ходьбы, отбивание мяча между предметами.	Ползание по г/с на животе, лазание по гим.стенке.

<b>месяц</b>		<b>Задачи</b>					
		<p>Охрана жизни и укрепление здоровья детей; всестороннее физическое развитие; совершенствование функций организма.</p> <p>Закрепление у детей двигательных навыков и умений, полученных ранее; развитие физических качеств.</p> <p>Формирование интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p>Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади.</p>					
<b>июнь</b>	<b>младшая группа</b>	<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнения в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>упражнения в прыжках</b>	<b>упражнение в бросании, ловле, метании, катании</b>	<b>упражнения в лазании, ползании</b>
		<p>ходьба в колонне, между предметами, со сменой направления движения с высоким подниманием колен.</p>	<p>Бег в колонне, между предметов, в рассыпную.</p>	<p>Ходьба по уменьшенной поверхности с выполнением заданий</p>	<p>Прыжки со скамейки на мат, прыжки с продвижением вперед, в длину</p>	<p>Прокатывание мяча друг другу, броски мяча вверх и ловля его двумя руками, броски мяча вверх и ловля его двумя руками</p>	<p>Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени, лазание по наклонной лесенке, Лазание под шнур не касаясь руками пола.</p>

<b>месяц</b>		<b>Задачи</b>					
		<p>Охрана жизни и укрепление здоровья детей; всестороннее физическое развитие; совершенствование функций организма.</p> <p>Закрепление у детей двигательных навыков и умений, полученных ранее; развитие физических качеств.</p> <p>Формирование интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p>Упражнять в прыжках с препятствием.</p> <p>Развивать ловкость при метании на дальность и при выполнении упражнений с мячом.</p>					
<b>июнь</b>	<b>средняя группа</b>	<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнения в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>упражнения в прыжках</b>	<b>упражнение в бросании, ловле, метании, катании</b>	<b>упражнения в лазании, ползании</b>
		<p>ходьба в колонне по одному, враспынную, с изменением направления движения, на носках, мелким шагом, с перешагиванием</p>	<p>бег в колонне по одному, враспынную, с перешагиванием.</p>	<p>ходьба по г/с боком приставным шагом с приседанием на середине, по доске перешагивая через кубики.</p>	<p>прыжки с продвижением вперед (врозь-вместе), через бруски, через шнур справа и слева, на одной ноге, на двух ногах между предметами, через короткую скакалку.</p>	<p>метание мешочков на дальность правой и левой рукой в вертикальную цель, и/у «мяч через сетку», прокатывание мячей из положения сидя на пятках.</p>	<p>лазание под дугу, шнур, по гим.стенке с переходом на другой пролет</p>

<b>месяц</b>	<b>старшая группа</b>	<b>Задачи</b>					
		<p>Охрана жизни и укрепление здоровья детей; всестороннее физическое развитие; совершенствование функций организма.</p> <p>Закрепление у детей двигательных навыков и умений, полученных ранее; развитие физических качеств.</p> <p>Формирование интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Упражнять в прыжках через скакалку, развивать ориентировку в пространстве.</p>					
<b>июнь</b>	<b>старшая группа</b>	<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнения в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>упражнения в прыжках</b>	<b>упражнение в бросании, ловле, метании, катании</b>	<b>упражнения в лазании, ползании</b>
		<p>ходьба в колонне, с перешагиванием, на носках, пятках, с заданием рук.</p>	<p>бег в колонне в среднем темпе.</p>	<p>ходьба по г/с боком с мешочком на голове, с высоким подниманием колен через набивные мячи.</p>	<p>прыжки через короткую скакалку, с продвижением с мешочком зажатым между колен, в высоту с разбега.</p>	<p>метание мешочков в горизонтальную цель, на дальность прокатывание набивных мячей,</p>	<p>лазание под шнур в группировке, переброс мячей друг другу из-за головы, лазание по гимнастической стенке.</p>

<b>месяц</b>	<b>подготовительная группа</b>	<b>Задачи</b>					
		<p>Охрана жизни и укрепление здоровья детей; всестороннее физическое развитие; совершенствование функций организма.</p> <p>Закрепление у детей двигательных навыков и умений, полученных ранее; развитие физических качеств.</p> <p>Формирование интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p>Формирование коллективных навыков организации двигательной активности.</p>					
<b>июнь</b>		<p><b>упражнения в ходьбе</b></p>	<p><b>упражнения в беге</b></p>	<p><b>упражнения в равновесии</b></p>	<p><b>упражнения в прыжках</b></p>	<p><b>упражнение в бросании, ловле, метании, катании</b></p>	<p><b>упражнения в лазании, ползании</b></p>
	<p>ходьба в колонне, с изменением направления, с выполнением заданий.</p>	<p>бег в колонне, с высоким подниманием колен.</p>	<p>ходьба по г/с с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове.</p>	<p>прыжки с продвижением вперед, в длину с разбега, через скакалку.</p>	<p>метание мешочков в гор.цель, на дальность, бросание мяча друг другу из разных и.п.</p>	<p>лазать с одного пролета гим.стенки на другой по диагонали.</p>	

<b>месяц</b>		<b>задачи</b>					
		<p>Охрана жизни и укрепление здоровья детей; всестороннее физическое развитие; совершенствование функций организма.</p> <p>Закрепление у детей двигательных навыков и умений, полученных ранее; развитие физических качеств.</p> <p>Формирование интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, развивать глазомер.</p>					
<b>июль</b>	<b>младшая группа</b>	<b>Упражнения в ходьбе</b>	<b>Упражнения в беге</b>	<b>Упражнения в равновесии</b>	<b>Упражнения в прыжках</b>	<b>Упражнения в бросании, катании, ловле, метании</b>	<b>Упражнение в ползании, лазании</b>
		<p>ходьба в колонне, в рассыпную, с выполнением заданий, в чередовании с бегом, на носках</p>	<p>бег в колонне, в рассыпную, в чередовании с ходьбой</p>	<p>ходьба по уменьшенной площади перешагивая через предметы, ходьба с перешагиванием высоко поднимая колени</p>	<p>прыжки между предметами, в длину</p>	<p>бросание мяча в даль из-за головы, мешочков в гор.цель</p>	<p>ползание между предметами, подлезание под шнур</p>

<b>месяц</b>		<b>Задачи</b>					
		<p>Охрана жизни и укрепление здоровья детей; всестороннее физическое развитие; совершенствование функций организма.</p> <p>Закрепление у детей двигательных навыков и умений, полученных ранее, развитие физических качеств, Формирование интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре, развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять в заданиях с мячом.</p>					
<b>июль</b>	<b>средняя группа</b>	<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнения в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>упражнения в прыжках</b>	<b>упражнение в бросании, ловле, метании, катании</b>	<b>упражнения в лазании, ползании</b>
		в колонне по одному, взявшись за руки, с изменением направления движения.	бег в колонне, врассыпную.	ходьба по г/с приставным шагом	прыжки через шнуры, через короткую скакалку, прыжки в длину, прыжки из обруча в обруч. между предметами, на одной ноге продвигаясь вперед.	перебрасывание мячей друг другу прокатывание мячей между предметами и друг другу, и/у с мячом	ползание под шнур прямо и боком. Ползание на четвереньках между предметами

<b>месяц</b>		<b>задачи</b>					
		<p>Охрана жизни и формировать интерес к потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. укрепление здоровья детей; всестороннее физическое развитие; совершенствование функций организма. Закрепление у детей двигательных навыков и умений, полученных ранее; развитие физических качеств. Упражнять в равновесии и прыжках через скакалку, в метании в горизонтальную цель. Разучить «челночный бег».</p>					
<b>июль</b>	<b>старшая группа</b>	<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнения в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>упражнения в прыжках</b>	<b>упражнения в бросании, ловле, метании, катании</b>	<b>упражнения в ползании, лазании</b>
		<p>ходьба по кругу, с изменением направления, в рассыпную, на носках, в чередовании с бегом.</p>	<p>бег по кругу, с изменением направления, в рассыпную, в чередовании с ходьбой.</p>	<p>ходьба по наклонному бревну</p>	<p>прыжки в высоту с разбега, между предметов, прыжки через скакалку.</p>	<p>перебрасывание мячей друг другу в шеренгах, отбивание мяча по ходу движения, брос малого мяча вверх о/р, ловля другой, бросание мяча вверх о землю и ловля мяча двумя р-ми.</p>	<p>пролезание в обруч боком, лазание на гим. стенке.</p>

<b>месяц</b>	<b>подготовительная группа</b>	<b>Задачи</b>					
		<p>Охрана жизни и укрепления здоровья детей; всестороннее физическое развитие; совершенствование функций организма.</p> <p>Закрепление у детей двигательных навыков и умений, полученных ранее; развитие физических качеств.</p> <p>Формирование интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p>Формирование коллективных навыков организации двигательной активности.</p>					
<b>июль</b>		<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнения в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>упражнения в прыжках</b>	<b>упражнение в бросании, ловле, метании, катании</b>	<b>упражнения в лазании, ползании</b>
		по кругу друг за другом выполняя задания, с подскоками, с изменением ведущего, врассыпную.	бег в колонне, челночный бег, врассыпную.	ходьба пог/с с поворотом на середине, боком приставным шагом с мешочком на голове.	прыжки с продвижением вперед, через короткую скакалку.	ведение мяча в разных направлениях одной рукой, метание мешочков на дальность.	пролезание в обруч разными способами, лазание по гим.стенке по диагонали.

<b>месяц</b>	<b>младшая группа</b>	<b>задачи</b>					
		<p>Охрана жизни и укрепление здоровья детей; всестороннее физическое развитие; совершенствование функций организма.</p> <p>Закрепление у детей двигательных навыков и умений, полученных ранее, развитие физических качеств.</p> <p>Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках.</p> <p>Развивать координацию движений.</p> <p>Формировать коллективные навыки двигательной активности.</p>					
<b>август</b>		<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнения в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>упражнения в прыжках</b>	<b>упражнения в бросании, ловле, метании, катании</b>	<b>упражнения в ползании, лазании</b>
		ходьба в колонне, между предметов, с перешагиванием.	бег в колонне, между предметов с изменением направления	ходьба по г/с боком приставным шагом.	прыжки из обруча в обруч, в длину	бросание мяча об пол и ловля его после отскока, катание мячей между предметов	ползание по г/с на ладонях и коленях.

<b>месяц</b>		<b>Задачи</b>					
		<p>закрепление у детей двигательных навыков и умений, полученных ранее, развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, выносливость).</p> <p>Формирование интереса и потребности к систематическим занятиям физкультурой. Упражнять в занятиях с мячом, в метании в цель, в равновесии, прыжках.</p> <p>Формирование коллективных навыков организации двигательной активности.</p>					
<b>август</b>	<b>средняя группа</b>	<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнения в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>упражнения в прыжках</b>	<b>упражнение в бросании, ловле, метании, катании</b>	<b>упражнения в лазании, ползании</b>
		<p>ходьба в колонне, с остановкой по сигналу, между предметами, в рассыпную, с изменением направления движения.</p>	<p>бег в колонне, с остановкой по сигналу, в рассыпную.</p>	<p>ходьба с перешагиванием через набивные мячи, по доске боком с мешочком на голове, ходьба по бревну боком.</p>	<p>прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах между предметами, в длину с места</p>	<p>бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, перебрасывание мяча друг другу, перебрасывание мяча через сетку, метание мешочков на дальность.</p>	

<b>месяц</b>	<b>старшая группа</b>	<b>Задачи</b>					
		<p>Укрепление здоровья детей; всестороннее физическое развитие; совершенствование функций организма.          Закрепление у детей двигательных навыков и умений, полученных ранее.          Развитие физических качеств: сила, быстрота координация, выносливость.          Формирование интереса и потребности заниматься физкультурой.          Формирование коллективных навыков организации двигательной активности.</p>					
<b>август</b>		<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнения в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>упражнения в прыжках</b>	<b>упражнение в бросании, ловле, метании, катании</b>	<b>упражнения в лазании, ползании</b>
	<p>ходьба в колонне, между предметами, с изменением направления, в рассыпную.</p>	<p>бег в колонне, между предметами, с изменением направления, в рассыпную.</p>	<p>ходьба по г/с с перешагиванием ч/предметы, с мешочком на голове, ходьба по бревну приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p>	<p>прыжки через бруски, в длину с разбега, через скакалку.</p>	<p>отбивание мяча одной рукой в ходьбе, броски мешочков в обруч снизу.</p>	<p>ползание по г/с с мешочком на спине, пролезание в обруч боком</p>	

<b>месяц</b>	<b>подготовительная группа</b>	<b>Задачи</b>					
		Закрепление у детей двигательных навыков и умений, полученных ранее. Развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, выносливость). Формирование интереса и потребности к систематическим занятиям физкультурой. Формирование коллективных навыков организации двигательной деятельности.					
<b>август</b>	<b>подготовительная группа</b>	<b>упражнения в ходьбе</b>	<b>упражнения в беге</b>	<b>упражнения в равновесии</b>	<b>упражнения в прыжках</b>	<b>упражнение в бросании, ловле, метании, катании</b>	<b>упражнения в лазании, ползании</b>
		ходьба в колонне, на внешней стороне стопы, спиной вперед.	бег в колонне, с высоким подниманием колен, враспынную.	ходьба по г/с с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове.	прыжки через бруски, через скакалку на одной ноге.	отбивание мяча одной рукой в ходьбе. Броски мешочков в обруч снизу.	лазание по гим. стенке, пролезание в обруч боком.

**1.3 Планирование физкультурных занятий на прогулке, физкультурных праздников и досугов, дней здоровья**

<b>месяц</b>	<b>Физкультурный досуг</b>	<b>Физкультурный праздник</b>	<b>День здоровья</b>
<b>Сентябрь 2024г.</b>	<b>«осень»</b>		
<b>Октябрь 2024г.</b>	«Не зевай урожай собирай»( совместно с муз руководителями)		
<b>Ноябрь 2024г.</b>	«Путешествие в сказку»	«Подвижные игры народов мира»	
<b>Декабрь 2024г.</b>	«путешествие в зимнюю сказку»	«всемирный день хоккея»	
<b>Январь 2025г</b>	«зимние забавы»	«Путешествие в зимнюю сказку»	
<b>Февраль 2025г.</b>		«Лучше папы друга нет»	«Веселое путешествие»
<b>март 2025г.</b>	«Волшебный сундук»		
<b>Апрель 2025г.</b>	«Веселый мяч»		«Веселые старты»
<b>Май 2025г.</b>		«Веселые забавы»	
<b>Июль 2025г.</b>		«Веселое лето»(совместно с муз.рук)	
<b>Август 2025г.</b>	«Физкульт – ура»		

#### 1.4 Система педагогической диагностики (мониторинга) основной образовательной программы по образовательной области «Физическое развитие»

Программа предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая программа производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий, лежащей в основе дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдения за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики - индивидуальные карты наблюдений физического развития. Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач

- 1) Индивидуализация образования ( в том числе поддержка ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития).
- 2) Оптимизация работы с группой детей

<b>Объект педагогической диагностики (мониторинга)</b>	<b>Формы и методы педагогической диагностики</b>	<b>Периодичность проведения педагогической диагностики</b>	<b>Длительность проведения педагогической диагностики</b>	<b>Сроки проведения педагогической диагностики</b>
Индивидуальные достижения детей в контексте образовательных областей «Физическое развитие»	- наблюдение; - нормативы по физической культуре (координация движений, быстрота, ловкость, гибкость, равновесие.)	2 раза в год	1 – 2 недели	сентябрь май

## 2.5. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

месяц	темы	Формы работы
сентябрь	Информирование родителей воспитанников о занятиях по физической культуре, о форме для занятий физкультурой.	Родительские собрания. Размещение информации на сайте учреждения, в родительских уголках групп.
октябрь	Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном учреждении.	Стендовые доклады, размещение информации на сайте учреждения.
ноябрь	«Мама, папа и я – спортивная семья»	Участие родителей в спортивных праздниках.
декабрь	Основы закаливания ребенка в семье.	.Стендовые доклады, размещение информации на сайте учреждения.
январь	Как заинтересовать ребенка физкультурой.	Размещение информации на сайте учреждения, в родительских уголках групп.
февраль	Формирование правильной осанки.	Стендовые доклады, размещение информации на сайте учреждения.
март	Здоровый образ жизни в семье.	Размещение информации в родительских уголках групп.
апрель	Спортивный уголок дома.	Стендовые доклады.
май	Как выбрать «свой» вид спорта для ребенка	Размещение на сайте учреждения.
июнь	Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном учреждении.	
июль	Спортивные игры для детей в летний период.	Размещение на сайте учреждения, стендовые доклады.
август	Темы по запросам родителей.	Индивидуальные консультации.

## 2. Организационный раздел рабочей программы

### 3.1. Режим двигательной активности.

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий ( в мин) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	7-8 лет
Физкультурные занятия	1) В помещении	1 раз в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30мин
	2) На улице	1 раз в неделю 15 мин	1 раз в неделю 20мин	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	1) Утренняя гимнастика	ежедневн о 5-8 мин	ежедневно 8-10мин	ежедневно 8-10 мин	ежедневн о 10 мин
	2) Подвижные игры и игровые упражнения на прогулке	ежедневн о 10-15 мин	ежедневно 15-20 мин	еЕжедневно 15-20 мин	ежедневн о 20-30 мин
	3) Физкультминутк и с середине статического занятия	1-2 мин ежедневн о	1-3 мин ежедневно в зависимост и от вида занятия	1-3 мин ежедневно в зависимост и от вида занятия	1-3 мин ежедневн о
	4) закаливающие процедуры	ежедневно после сна			
	5) дыхательная гимнастика				
Активный отдых	1) Физкультурный досуг	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
	2) Физкультурный праздник	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
	3) День здоровья	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год
Самостоятельна я двигательная активность		ежедневн о	ежедневно	ежедневно	ежедневн о

### 3.2. Формы организованной образовательной деятельности

#### 1. Физкультурные занятия:

- в традиционной форме;
- в форме круговой тренировки;
- состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности
- в форме соревнования

#### 2. Подвижные игры:

- сюжетные
- бессюжетные
- игры с правилами
- народные подвижные игры

#### 3. Игровые упражнения, спортивные игры (элементы)

- футбол
- бадминтон
- хоккей
- городки

#### 4. Физкультурные праздники

### 3.3. Методы и приёмы обучения

#### Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора).

#### Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

#### Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

### 3.4. Материально-техническое обеспечение программы

Материально-технические условия реализации Программы соответствует:

- санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам, описанным в СанПин 2.4.304913;
- правилам пожарной безопасности;
- требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- требованиям ФГОС к предметно-пространственной среде;
- требованиям к материально-техническому обеспечению Программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение).

Материально-техническое оснащение – физкультурный зал.

#### Оборудование для физкультурного зала:

1. Дорожка – 1шт
2. Дорожка ребристая – 4шт
3. Дуги большие – 2шт
4. Канат – 1шт
5. Кегли – 25шт
6. Кольцеброс набор – 2шт
7. Кубики пластмассовые – 30шт
8. Мат гимнастический большой – 8шт
9. Мешочки с наполнителем – 15шт
10. Мишень подвесная – 2шт
11. Мяч большой резиновый – 25шт
12. Мяч среднего размера резиновый – 20шт
13. Мяч малого размера резиновый – 30шт
14. Обруч малого размера – 15шт
15. Обруч большого размера – 30шт
16. Скамейки гимнастические – 3шт
17. Стенка гимнастическая- 3 пролета
18. Сухой бассейн – 1шт
19. Конусы – 8шт
20. Шнур – 2шт
21. Скакалки – 24шт
22. Флажки – 25шт
23. Гимнастические палки длинные – 10шт
24. Гимнастические палки средние – 25
25. Гимнастические палки короткие – 25
26. Султанчики – 2шт
27. Модуль «радуга» - 1шт
28. Музыкальный центр – 1шт

### 3.5. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др)

Образовательная область «физическое развитие»	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, и др.)
Все возрастные группы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пензулаева Л.И физическая культура в детском саду младшая группа мозаика-синтез Москва 2016</li> <li>2. Пензулаева Л.И физическая культура в детском саду средняя группа мозаика-синтез Москва 2016</li> <li>3. Пензулаева Л.И физическая культура в детском саду старшая группа мозаика-синтез Москва 2016</li> <li>4. Пензулаева Л.И физическая культура в детском саду подготовительная группа мозаика-синтез Москва 2016.</li> <li>5. Утробина К.К «занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет» ГНОМиД Москва 2005</li> <li>6. Утробина К.К «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет» ГНОМиД Москва 2005</li> <li>7. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. Под ред. С.О. Филипповой СПб, «ДЕТСТВО_ПРЕСС» 2011.</li> <li>8. Сочеванова Е.А Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет. СПб, «ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005.</li> <li>9. Харченко Т.Е Утренняя гимнастика в детском саду. СПб 2001.</li> <li>10. Тарасова Т.А контроль физического состояния детей дошкольного возраста., Сфера Москва 2005.</li> <li>11. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость ДЕТСТВО-ПРЕСС СПб 2003.</li> <li>12. Картушина М.Ю. сценарии оздоровительных досугов Сфера Москва 2004.</li> <li>13. Кенеман А.В Детские напольные подвижные игры «ПРОСВЕЩЕНИЕ» Москва 1995</li> <li>14. Хропов В.Г физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста «ПРОСВЕЩЕНИЕ» Москва 1983</li> <li>15. Шебеко В.Н вариативные физкультурные занятия в детском саду. Москва 2003.</li> <li>16. Литвинова М.Ф. подвижные игры и игровые упражнения для третьего года жизни. линка-пресс Москва, 2005</li> <li>17. Борисова М.М малоподвижные игры и игровые упражнения. мозаика-синтез, Москва 2014.</li> <li>18. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. Просвещение, Москва 1986</li> <li>19. Бущинская В.В. Общеразвивающие упражнения в детском саду. Просвещение, Москва, 1990.</li> <li>20. Фомина А.И Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. Просвещение, Москва 1984.</li> <li>21. Пономарев С.А. Растите малышей здоровыми. Спарт, Москва 1992.</li> <li>22. Адашкявичене Э.Й Спортивные игры и упражнения в детском саду. Просвещение, Москва 1992</li> </ol>

- |  |   |
|--|---|
|  | <p>23.Полиевский С.А физкультура и закаливание в семье. Медицина, Москва1984.</p> <p>24.Луури Ю.Ф. физическое воспитание детей дошкольного возраста. Просвещение, Москва1991.</p> <p>25. Бересневая З.И. Программа оздоровления детей в доу. Сфера, Москва 2005.</p> <p>26.Картушина М.Ю Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. Сфера,Москва, 2004.</p> <p>27.Андреева Н.Н, Князева Н.Л. Основы безопасности детей дошкольного возраста . СПб,2004</p> <p>28. Токаева Т.Э. Программа физического развития детей 3-7 лет.</p> |
|--|---|