

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПИЧАЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «БЕРЕЗКА»

Принята на заседании Педагогического совета
Протокол от «26» августа 2020 г.
№ 1

Утверждена
приказом заведующего МБДОУ
«Пичаевский детский сад «Березка»
от «31» августа 2020 г. № 47 – о/д
М.В. Нистратова



Рабочая программа

по образовательной области
«**Физическое развитие**»

на 2020 – 2021 учебный год

для детей 6 – 7 лет

(составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования)

Составители: воспитатели,
Долгова Т.И., Сенина Г.И..

Пичаево
2020 год

Содержание

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

- ✓ Цели и задачи образовательной деятельности
- ✓ Возрастные особенности детей 6 – 7 лет

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

- ✓ Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы

II. Содержательный раздел

2.1. Вид деятельности

- ✓ Цели и задачи

2.2. Планируемые результаты освоения Программы

2.3. Календарно – тематическое планирование

2.4. Организация взаимодействия МБДОУ с семьями воспитанников

III. Организационный раздел

3.1. Особенности организации предметно – развивающей среды

3.2. Материально – техническое обеспечение Программы

3.3. Список литературы

1. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа (далее - Программа) разработана на основе образовательной программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Пичаевский детский сад «Березка» на 2020 – 2021 учебный год, в соответствии с ФГОС ДО для детей старшего дошкольного возраста от 6 – 7 лет, охватывает образовательную область «**Физическое развитие**»

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 также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и само регуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др. Таким образом, физическая культура – не только средство развития собственно физических качеств ребенка и укрепления его здоровья, но и важный компонент и средство духовного, нравственного, эстетического воспитания дошкольника

Актуальность проблемы здоровье сбережения дошкольников непосредственно связана и с нарастающей интенсификацией учебного процесса, поскольку в системе образования предусмотрена дошкольная подготовка будущих школьников. Именно поэтому стоит задача сохранения здоровье ребенка в условиях интенсивного предметного обучения, нормирования учебной нагрузки и других видов деятельности в соответствии с возрастными особенностями детского организма.

Срок реализации Программы - 1 год (2020 - 2021 учебный год)

Основные цели и задачи:

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту. Содержание психолого-педагогической работы

Рабочая программа характеризует систему организации работы воспитателя через следующий вид образовательной деятельности:

- *Физическая культура*
- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Виды организованной деятельности	Количество часов в неделю	Общее количество часов
Физическая культура	3	108
Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни ежедневно интегрирована в ходе различных видов детской деятельности.		

Одно из трех физкультурных занятий с детьми 6-7 лет проводится круглогодично на открытом воздухе.

Возрастные особенности детей (от 6 до 7 лет)

Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы **начинают осваивать сложные взаимодействия людей**, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т. д.

Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия и т.п. Девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т.д. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т. д., изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями.

Дети подготовительной к школе группы в значительной степени освоили конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют конструктивные основные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки.

Дети быстро и правильно подбирают необходимый материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для ее выполнения; **способны выполнять различные по степени сложности постройки, как по собственному замыслу, так и по условиям.**

В этом возрасте дети уже **могут освоить сложные формы сложения** из листа бумаги и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. **Данный вид деятельности не просто доступен детям — он важен для углубления их пространственных представлений.**

Усложняется конструирование из природного материала. Дошкольникам уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников **продолжает развиваться речь**: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер отношений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д.

В результате правильно организованной образовательной работы дошкольников развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры программы «От рождения до школы» базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе «От рождения до школы», и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС.

В конце учебного года целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявлять свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешить конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Проявляет симпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте.
- Проявляет уважение к жизни и заботе об окружающей среде.
- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

2. Содержательный раздел

2.1. Вид деятельности

➤ Физическая культура

Цель программы: формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие

Основные задачи по программе

- развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Развитие физических качеств,

накопление и обогащение двигательного опыта

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

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

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

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

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

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

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

Упражнять в перелезании с пролета на пролег гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

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

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

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

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

Режим реализации программы

Общее количество образовательных ситуаций в год	Количество непосредственно образовательных ситуаций в неделю	Длительность непосредственно образовательной ситуации	Форма организации образовательного процесса
108	3 раза в неделю (1 занятие на воздухе)	30 минут	групповая

2.2. Планируемые результаты освоения Программы по физическому развитию:

- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, футбол, хоккей, настольный теннис).

2.3. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Месяц	Задачи				
	<p>У п р а ж н я т ь :</p> <ul style="list-style-type: none"> – в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; – в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу; – в сохранении равновесия на повышенной опоре. <p>Р а з в и в а т ь точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы.</p> <p>П о в т о р и т ь упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – на перебрасывание мяча и подлезании под шнур; – в перелезании через скамейку; – прыжки на двух ногах; – акробатический кувырок 				
	<p>Планируемые результаты к уровню развития качеств ребенка</p>				
Сентябрь	<p>Ходят по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м); переживают состояние эмоционального комфорта, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их</p>				
	<p>Виды детской деятельности</p>				
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%; text-align: center; vertical-align: top;">Вводная</td> <td>Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м – ходьба, 20 м – бег); бег в рассыпную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 с; перестроение в колонну по три</td> </tr> <tr> <td style="width: 10%; text-align: center; vertical-align: top;">ОРУ</td> <td> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поднятия рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке. 2. Опускания и повороты головы в стороны. 3. Приседания, держа руки за головой, выставляя ногу вперед на носок с крестно. 4. Сохранение равновесия стоя на скамейке </td> </tr> </table>	Вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м – ходьба, 20 м – бег); бег в рассыпную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 с; перестроение в колонну по три	ОРУ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поднятия рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке. 2. Опускания и повороты головы в стороны. 3. Приседания, держа руки за головой, выставляя ногу вперед на носок с крестно. 4. Сохранение равновесия стоя на скамейке
Вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м – ходьба, 20 м – бег); бег в рассыпную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 с; перестроение в колонну по три				
ОРУ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поднятия рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке. 2. Опускания и повороты головы в стороны. 3. Приседания, держа руки за головой, выставляя ногу вперед на носок с крестно. 4. Сохранение равновесия стоя на скамейке 				

		на носок, прижимаясь к стенке.				
		1 неделя (1-2-3)	2 неделя (4-5-6)	3 неделя (7-8-9)	4 неделя (10-11-12)	5 неделя (13-14-15)
	ОВД	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове). 2. Прыжки на двух ногах через шнур. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расстояние – 4 м).	1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета. 2. Подлезание под шнур правым и левым боком. 3. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м). 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке)	1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками. 2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце – кувырок). 3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки – поворот, приседание и ходьба до конца снаряда	1. Выполнять игровые упражнения «Ловкие ребята», «Догони свою пару». 2. <i>Эстафеты</i> «Дорожка препятствий», «Фигуры» 3. Выполнять игровые упражнения «Пингвины», «Проводи мяч». 4. <i>Эстафеты</i> «Передай палочку», «Крокодил».	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи. 2. Прыжки на двух ногах через шнур. 3. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м). 4. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце – кувырок)
	П.и.	«Вершки и корешки»	П.И. «Кто быстрее доберется до флажка?»	П.И. «Не оставайся на полу»,	П.И. «Жмурки»,	«Найди и промолчи»,
На воздухе	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Ловкие ребята» 2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу).	<i>Эстафеты:</i> 1. «Проводи мяч». 2. «Круговая лапта» (выбивалы, в кругу две команды). 3. «Догони свою пару»	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Дорожка препятствий». 2. «Пингвины» (две команды). 3. «Быстро передай» (боком).	<i>Эстафеты</i> 1. «Крокодилы» (в парах две команды). 2. «Фигуры»	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Проводи мяч». 2. «Догони свою пару» <i>Эстафеты</i> 1. «Передай палочку»	

Месяц	Задачи	
	<p>Учить: – выполнять прыжки вверх из глубокого приседания.</p> <p>Закреплять: – навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями.</p> <p>Упражнять: – в сохранении равновесия; – в прыжках; – в бросании мяча; – в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; – в пере ползания на четвереньках с дополнительным заданием.</p> <p>Развивать координацию движений</p>	
Планируемые результаты к уровню развития качеств ребенка		
Октябрь	<p>Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, по полу, подталкивая мяч головой, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках; выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта</p>	
Виды детской деятельности		
Вводная	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут</p>	
ОРУ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поднятия рук вверх из положения руки к плечам. 2. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. 3. Поочередное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь). 4. Сохранение равновесия, стоя на кубе на носках 	

		1 неделя (1-2-3)	2 неделя (4-5-6)	3 неделя (7-8-9)	4 неделя (10-11-12)
	ОВД	1.Упражнять в сохранении равновесия на кубе. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине – присесть, встать и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове. 3.Упражнять в ходьбе между линиями. 4.Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой (левой) ноге.	1.Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу 2.Отбивание мяча одной рукой на месте, ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками. 3. Прыжки с высоты (40 см). 4.Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками.	1.Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь руками. 3. Прыжки вверх из глубокого приседа руками. 4.Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, с мешочком на голове.	1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. 2. Прыжки с высоты (40 см). 3.Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой (левой) ноге. 4.Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу
	П.и.	«Стоп», «Вершки и корешки»	«Дорожка препятствий», «Фигуры»	«Охотники и утки», «Фигурная ходьба»	«Улитка, иголка и нитка»
На воздухе		<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Проведи мяч». 2. «Круговая лапта».	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Эхо» (малоподвижная). 2. «Совушка». <i>Эстафеты</i> 3.«Ловкая пара».	<i>Эстафеты:</i> 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча). 2. «Мяч водящему» (играют 2–3 команды).	<i>Эстафеты</i> 1. «Не задень» (2–3 команды) <i>Игровые упражнения:</i> 1.«Кто самый меткий?».

Месяц	Задачи	
	<p>У ч и т ь :</p> <ul style="list-style-type: none"> – ходьбе по канату; – прыжкам через короткую скакалку; – бросанию мешочков в горизонтальную цель; – переходу по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке. <p>У п р а ж н я т ь :</p> <ul style="list-style-type: none"> – в энергичном отталкивании в прыжках; – под ползании под шнур; – прокатывании обручей; – ползании по скамейке с мешочком на голове; – равновесии. <p>З а к р е п л я т ь навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами</p>	
	Планируемые результаты к уровню развития качеств ребенка	
Ноябрь	<p>Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезают с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях; ходят по гимнастической скамейке прямо; боком приставным шагом; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; бросают предметы в цель из разных исходных положений, попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта</p>	
	Виды детской деятельности	
	Вводная	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, враспынную, парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с выполнением заданий</p>
ОРУ	<p>1. Поднятие и опускание плеч.</p>	

		<p>2. Поднимание обеих ног в упоре сидя, оттягивая носки, удерживание ног в этом положении.</p> <p>3. Приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь.</p> <p>4. Сохранение равновесия, стоя на одной ноге</p>			
		<p>Неделя здоровья (1-2-3)</p>	<p>2 неделя (4-5-6)</p>	<p>3неделя (7-8-9)</p>	<p>4 неделя (10-11-12)</p>
	<p>ОВД</p>	<p>1.Прокатывание обруча друг другу.</p> <p>2. Метание в горизонтальные цели (расстояние – 4 м).</p> <p>3. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур</p> <p>4. «Эхо» (ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями)</p>	<p>1. Ходьба по канату боком приставным шагом.</p> <p>2. Прыжки через шнуры.</p> <p>3. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур</p> <p>4. Эстафета «Мяч водящему».</p>	<p>1.Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед.</p> <p>2.Ползание под шнур боком.</p> <p>3. Прокатывание обруча друг другу.</p> <p>4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние – 3 м)</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p> <p>2. Метание в горизонтальные цели (расстояние – 4 м).</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе</p> <p>4.Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет по диагонали.</p>
	<p>П.и.</p>	<p>«Затейники» «Придумай фигуру»</p>	<p>«Перелет птиц»,</p>	<p>«Мышеловка»</p>	<p>«Рыбак и рыбки»</p>
<p>На воздухе</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Перелет птиц».</p> <p>2. «Лягушки и цапля».</p>	<p><i>Эстафеты:</i></p> <p>1. «Быстро передай» (в колонне).</p> <p>2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах).</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1.«Что изменилось?».</p> <p>2. «Удочка».</p> <p>3. «Придумай фигуру»</p>	<p><i>Эстафеты:</i></p> <p>1. «Собери и разложи» (обручи).</p> <p>2. «Летает – не летает».</p> <p>3. «Муравейник»</p>	

Месяц	Задачи					
	<p>Закреплять навыки и умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ходьбы с выполнением задания по сигналу; – бега с преодолением препятствий, парами; – перестроения с одной колонны в две и три; – соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. <p>Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры.</p> <p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> – в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; – переползании по гимнастической скамейке; – лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 					
	Планируемые результаты к уровню развития качеств ребенка					
Декабрь	<p>Ходят по гимнастической скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, перебрасывают мяч друг другу из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м), отбивают мяч в движении, лазают по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, прыгают на двух ногах через шнуры, обручи; имеют представления о необходимости движений и регулярных занятий физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства</p>					
	Виды детской деятельности					
	Вводная	<p>Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе «один – два». Бег в рассыпную, с преодолением препятствий (6–8 брусков), между набивными мячами</p>				
	ОРУ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны. 2. Перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. 3. Выпады вперед, в сторону. 4. Сохранение равновесия, стоя, закрыв глаза 				
		1 неделя	2 неделя (4-5-6)	3 неделя (7-8-9)	4 неделя	5 неделя

		(1-2-3)			(10-11-12)	(13-14)
	ОВД	1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 2. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги 4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги	1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м). 3. Отбивание мяча в ходьбе. 4. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»)	1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи. 3. Пере ползание по прямой – «Крокодил» 4. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры.	1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания 3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки.. 4.Ходьба в колонне по одному.	1.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги 2.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м). 3.Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги 4.Отбивание мяча в ходьбе.
	П.и.	Эстафета «Передал – садись» «Ловля обезьян»	«Крокодил» «Перемени предмет»,	«Пройди бесшумно» Эстафета «Догони мяч».	Эстафета «Паутинки» «Два Мороза»,	«Горелки».
На воздухе		<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Догони пару». 2. «Ловкая пара».	<i>Эстафеты</i> 1. «Коршун и наседки». 2. «Загони льдинку». <i>Игровые упражнения:</i> 1. «Затейники».	<i>Эстафеты:</i> 1.«Гонка тачек» 2. «Передал – садись» 3. «Перемени предмет».	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Затейники». 2. «Горелки». <i>Эстафеты</i> «Паутинки» (обручи, ленты)	

Месяц	Задачи	
	<p>У ч и т ь :</p> <ul style="list-style-type: none"> – ходьбе приставным шагом; – прыжкам на мягком покрытии; – метанию набивного мяча. <p>З а к р е п л я т ь :</p> <ul style="list-style-type: none"> – перестроение из одной колонны в две по ходу движения; – пере ползание по скамейке. <p>Р а з в и в а т ь :</p> <ul style="list-style-type: none"> – ловкость и координацию в упражнениях с мячом; – навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; – умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. 	
	Планируемые результаты к уровню развития ребенка	
Январь	<p>Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и врассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни</p>	
	Виды детской деятельности	
	Вводная	<p>Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полу приседе, врассыпную. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки, шаг «голова по кругу». Повороты налево, направо</p>
	ОРУ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отведение локтей назад (рывки 2–3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью. 2. Сед из положения лежа на спине (закрепив ноги), возвращение в исходное положение. 3. Касание носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной). 4. Сохранение равновесия, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг)

		Неделя здоровья (1-2-3)	3неделя (4-5-6)	4неделя (7-8-9)
	ОВД	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на левой и правой ногах через шнур. 2. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками 3. Прыжки на мат с места (толчком двух ног). 4. Отбивание мяча правой и левой руками в движении. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 2. Пере ползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием, с подлезанием в обруч 3. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. 4. Прыжки с разбега (3 шага). <p>«Горшки», «Волк во рву»</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 3. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове 4. Прыжки на левой и правой ногах через шнур.
	П.и.	<p>«Что изменилось?» «Кто скорее доберется до флажка?»</p>	«Ловишки с ленточкой»	«Точный пас», «Гусеница»
На воздухе		<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча клюшкой – «Ловкий хоккеист». 2. «Догони пару». <p><i>Эстафеты</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 4. «Мяч водящему». 5. «Воевода с мячом» 	<p><i>Эстафеты:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Ловкий хоккеист». 2. «Пронеси – не урони». 3. «Пробеги – не задень». 	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Мороз – красный нос». 2. «Жмурки». 3. «Платочек».

Месяц	Задачи				
	<p>У п р а ж н я т ь :</p> <ul style="list-style-type: none"> – в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; – прыжках и бросании малого мяча; – ходьбе и беге с изменением направления; – ползании по гимнастической скамейке; – ходьбе и беге между предметами; – пролезании между рейками; – перебрасывании мяча друг другу. <p>У ч и т ь :</p> <ul style="list-style-type: none"> – ловить мяч двумя руками; – ходить и бегать по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. <p>З а к р е п л я т ь упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения.</p> <p>Р а з в и в а т ь ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель</p>				
Планируемые результаты к уровню развития качеств ребенка					
Февраль	<p>Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, врассыпную; перестраиваются в колонны по двое и по трое, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками ; сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения</p>				
	Виды детской деятельности				
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%; text-align: center; vertical-align: top;">Вводная</td> <td> <p>Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура!», с изменением направления, между предметами, врассыпную.</p> <p>Бег в умеренном темпе до 1,5 мин. Перестроение в колонны по два и по три. Ходьба по канату боком приставным шагом</p> </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; vertical-align: top;">ОРУ</td> <td> <ol style="list-style-type: none"> 1. Круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). 2. Поочередные поднятия ноги, согнутой в колене. 3. Свободные махи ногами вперед-назад, держась за опору. 4. Общеразвивающие упражнения, стоя на левой ноге </td> </tr> </table>	Вводная	<p>Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура!», с изменением направления, между предметами, врассыпную.</p> <p>Бег в умеренном темпе до 1,5 мин. Перестроение в колонны по два и по три. Ходьба по канату боком приставным шагом</p>	ОРУ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). 2. Поочередные поднятия ноги, согнутой в колене. 3. Свободные махи ногами вперед-назад, держась за опору. 4. Общеразвивающие упражнения, стоя на левой ноге
Вводная	<p>Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура!», с изменением направления, между предметами, врассыпную.</p> <p>Бег в умеренном темпе до 1,5 мин. Перестроение в колонны по два и по три. Ходьба по канату боком приставным шагом</p>				
ОРУ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). 2. Поочередные поднятия ноги, согнутой в колене. 3. Свободные махи ногами вперед-назад, держась за опору. 4. Общеразвивающие упражнения, стоя на левой ноге 				

		1 неделя (1-2-3)	2 неделя (4-5-6)	3 неделя (7-8-9)	4 неделя (10-11)
	ОВД	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Бросание мяча с произведением хлопка 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком. 2. Прыжки на двух ногах через 5–6 шнуров 3. Прыжки через набивные мячи (6–8 шт.). 4. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 2. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5–6 м). 3. Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейки. 4. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние– 3 м). 2. Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками.
	П.и.	«Не попадись», «Эхо»	«Ловишка, лови ленту»	«Охотники и звери»	«Кто ушел?»
На воздухе		<i>Игровые упражнения:</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Пробеги – не задень». 2. «По местам». 3. «Мяч водящему». 	<i>Эстафеты:</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжковая эстафета со скамейкой. 2. «Дни недели». <i>Игровые упражнения:</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Пожарные на учениях». 2. «Ловишки с мячом». 	День здоровья <i>Игровые упражнения:</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Мяч от пола». 2. «Через тоннель». 	<i>Эстафеты</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Большая птица». 2. «Палочка-выручалочка» (с расчетом по порядку)

Месяц	Задачи	
	<p>З а к р е п л я т ь : – навыки ходьбы и бега в чередовании; – перестроение в колонну по одному и по два в движении; – лазание по гимнастической стенке.</p> <p>У п р а ж н я т ь : – в сохранении равновесия; – энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; – беге до 3 минут; – ведении мяча ногами.</p> <p>Р а з в и в а т ь : – координацию движений в упражнениях с мячом; – ориентировку в пространстве; – глазомер и точность попадания при метании.</p> <p>У ч и т ь вращать обруч на руке и на полу</p>	
	Планируемые результаты к уровню развития качеств ребенка	
Март	<p>Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве ; сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека</p>	
	Виды детской деятельности	
	Вводная	<p>Ходьба и бег в чередовании (ходьба – 10 м, бег – 20 м), в рассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонны по одному и по два в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на счет «раз–два–три»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой»</p>
	ОРУ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку. 2. Поочередные поднятия ноги, согнутой в колене. 3. Касание носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной).

		1 неделя (1-2-3)	2 неделя (4-5)	3 неделя (6-7-8)	4 неделя (9-10-11)	Неделя здоровья
	ОВД	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола. 3. Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом 4. Прыжки в длину с места.	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками. «Кто быстрее доберется до флажка?», «Эхо»	1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе 2. Метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 команды). 3. Пролезание в обруч в парах. 4. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге	1. Прокатывание обручей друг другу. 2. Вращение обруча на кисти руки. 3. Вращение обруча на полу. 4. Ходьба по рейке гимнастической скамейки приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе.	1. Пролезание в обруч в парах. 2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками. 3. Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом 4. Вращение обруча на кисти руки. «Горелки», «Тяни в круг».
	П.и.	«Жмурки», «Стоп»		«Горелки», «Стоп»	«Быстро по местам». «Тяни в круг».	
На воздухе		<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). 2. «Ведение мяча» (футбол). 3. «Мяч о стенку».	<i>Эстафеты:</i> 1. «Пингвины». 2. «Пробеги – не сбей».	<i>Подвижные игры</i> 1. «Быстро по местам». 2. «Тяни в круг». <i>Эстафеты:</i> 1. «Пингвины». 2. «Пробеги – не сбей».	<i>Эстафеты</i> 1. «Мишень – корзинка». 2. «Ловкие ребята» (спрыгивание; по скамейке на четвереньках)	<i>Эстафеты:</i> 1. Волейбол с большим мячом. <i>Игровые упражнения:</i> 1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч).

Месяц	Задачи		
	<p>У ч и т ь :</p> <ul style="list-style-type: none"> – ходьбе парами по ограниченной площади опоры; – ходьбе по кругу во встречном направлении – «улитка». <p>З а к р е п л я т ь :</p> <ul style="list-style-type: none"> – ходьбу с изменением направления; – бег с высоким подниманием бедра; – навык ведения мяча в прямом направлении; – лазание по гимнастической скамейке; – метание в вертикальную цель; – ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; – лазание по гимнастической стенке одноименным способом. 		
	<p>Планируемые результаты к уровню развития качеств ребенка</p>		
<p>Апрель</p>	<p>Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения; следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках</p> <p style="text-align: center;">Виды детской деятельности</p> <table border="1" data-bbox="282 1165 2098 1297"> <tr> <td data-bbox="282 1165 383 1297">Вводная</td> <td data-bbox="383 1165 2098 1297">Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» – ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба в рассыпную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз–два»</td> </tr> </table>	Вводная	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» – ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба в рассыпную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз–два»
Вводная	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» – ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба в рассыпную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз–два»		
	<p>ОРУ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вращение обруча обеими кистями рук. 2. Прогибания, лежа на животе. 3. Захват ступнями ног палки посередине и повороты ее на полу. 4. Сохранение равновесия, стоя на скамейке 		

		1 неделя (1-2-3)	2 неделя (4-5-6)	3 неделя (7-8-9)	4 неделя (10-11-12)
	ОВД	1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись.	1. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы 2. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. 3. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. 4. Ходьба с выполнением заданий руками.	1. Ведение мяча между предметами. 2. Прыжки через скамейку с продвижением вперед. 3. Прыжки в длину с разбега 4. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой руками	1. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине – «Кто быстрее?». 2. Прыжки через скакалку произвольным способом. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. 4. Ходьба боком приставным шагом по канату. 5. Прыжки в длину с разбега
	П.и.	«Ловля обезьян»	«Пройди – не задень»	«Прыгни – присядь», «Стоп»	«Охотники и утки»
На воздухе		<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Кто быстрее соберется?». 2. «Перебрось – поймай». <i>Эстафеты:</i> 1. Бег со скакалкой 2. «Рыбак и рыбаки»	<i>Эстафеты:</i> 1. Бег со скакалкой. 2. «Рыбак и рыбаки». 3. «Мяч через сетку». 4. «Быстро разложи – быстро собери».	<i>Подвижные игры</i> 1. «Передал – садись» 2. «Дни недели». <i>Эстафеты:</i> 1. «Мяч через сетку». 2. «Быстро разложи – быстро собери».	<i>Подвижные игры</i> 1. «Передал – садись» 2. «Дни недели». <i>Эстафеты:</i> 1. «Мышеловка». 2. «Ловишки с ленточкой»

Месяц	Задачи	
	<p>У ч и т ь : – бегать на скорость; – бегать со средней скоростью до 100 м.</p> <p>У п р а ж н я т ь : – в прыжках в длину с разбега; – перебрасывании мяча в шеренгах; – равновесии в прыжках; – забрасывании мяча в корзину двумя руками.</p> <p>П о в т о р я т ь : – упражнение «Крокодил»; – прыжки через скакалку; – ведение мяча</p>	
	Планируемые результаты к уровню развития качеств ребенка	
Май	<p>Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют в играх с элементами спорта; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость</p>	
	Виды детской деятельности	
	Вводная	<p>Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения</p>
	ОРУ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разведение и сведение пальцев, поочередное соединение всех пальцев с большим. 2. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). 3. Одновременное поднятие ног из положения лежа на спине, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. 4. Сохранение равновесия стоя, закрыв глаза

		1 неделя (1-2-3)	2 неделя (4-5-6)	3 неделя (7-8-9)	4 неделя (10-11-12)
	ОВД	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг – передача мяча перед собой и за спину. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Ведение мяча ногой по прямой 4. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние – 4 м); двумя руками от груди.	1. Метание набивного мяча. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг 3. Ведение мяча и забрасывание его в корзину. 4. Бег со средней скоростью на расстояние 100 м.	1. Бег на скорость (30 м). 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние – 4 м); двумя руками от груди. 4. Переползание на двух руках – «Крокодил»	1. Прыжки через скакалку. 2. Подвижная игра «Передача мяча в колонне». 3. Бег со средней скоростью на расстояние 100 м. 4. Ведение мяча ногой по прямой
	П.и.	«Мышеловка»	«Лодочки и пассажиры»	«Запрещенное движение»	«Прыгни – присядь»
На воздухе		<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Крокодил». 2. Прыжки разными способами через скакалку.	<i>Эстафеты:</i> 1. «Кто быстрее?» (бег). 2. Детский волейбол (через сетку двумя руками).	День здоровья <i>Игровые упражнения</i> 1. «Кто выше прыгнет?» (в высоту). 2. «Мяч водящему» <i>Эстафета</i> 1. «Ловкие футболисты».	<i>Эстафеты:</i> 1. Ползание по скамейке с подтягиванием руками; прыжки через скакалку; ползание под дугой; перепрыгивание через рейку. 2. «Кто дальше прыгнет?»

2.1.1. Вид деятельности

➤ *Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.*

Цель: охрана здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих **задач:**

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни».

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Воспитание культурно-гигиенических навыков

Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться. пользуясь индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком и расческой, следить за своим внешним видом, быстро раздеваться и одеваться, вешать одежду в определенном порядке, следить за чистотой одежды и обуви.

Закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами, обращаться с просьбой, благодарить.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.

Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Учить активному отдыху.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

2.1.2. Планируемые результаты освоения Программы по формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни:

- ✓ Усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, поласкает рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви).
- ✓ Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).

2.1.3. Перспективное планирование по ЗОЖ

Месяц	Беседы	Художественная литература	Дидактические игры, опытная деятельность	Подвижные игры	Взаимодействие с родителями	Физкультурные и оздоровительные мероприятия
Сентябрь	<p><u>«Овощи и фрукты – полезные продукты».</u> <i>Основное содержание.</i> Закреплять представления детей о пользе для здоровья человека овощей и фруктов; познакомить с приготовлением салата.</p> <p><u>«Я и другие люди».</u> <i>Основное содержание.</i> Внешние различия людей по возрасту, полу, росту, цвету волос, глаз и т.д. Моя семья.</p> <p><u>«Здоровье и болезнь».</u> <i>Основное содержание.</i> Здоровье и болезнь. Микробы как причина некоторых заболеваний. Грязь – среда обитания микробов. Значение санитарно-гигиенических процедур для здоровья человека.</p>	<p>К. Чуковский «Мойдодыр»</p> <p>Н. Найденова «Наши полотенца»</p> <p>С. Михалков «Прививка»</p>	<p><u>Д/и «Во фруктовом царстве»</u> Закрепить знания о значении витаминов, содержащихся в овощах и фруктах.</p> <p><u>Д/и «Огород»</u> Закрепить знания детей об овощах и их пользе для человека.</p>	<p><u>П/и «Как говорят части тела»</u> Дид. задача: закрепление сведений о частях тела. Двиг. задача: координация движений.</p> <p><u>П/и «Что растет на грядке?»</u> Дид. задача: закрепление знаний об овощах. Двиг. задача: развитие скоростных способностей.</p> <p><u>П/и «Правила гигиены»</u> Дид. задача: закрепление правил гигиены.</p>	<p>Папка по безопасности «Улица и дети»</p>	<p>Досуг «Осторожно, микробы!» Закрепление представлений о значении для здоровья санитарно-гигиенических процедур.</p>

<p style="text-align: center;">Октябрь</p>	<p><u>«Внутренние органы человека»</u> <i>Основное содержание.</i> Легкие, желудок, сердце – внутренние органы человека, их можно почувствовать. Назначение этих внутренних органов, забота о них.</p> <p><u>«Воздух».</u> <i>Основное содержание.</i> Значение воздуха для жизни человека. Свойства воздуха перемещаться в пространстве, переносить запахи и пыль, остывать и нагреваться. Загрязнение воздуха вблизи дорог. Выбор места для прогулки.</p>	<p>Рассматривание и чтение энциклопедий.</p>	<p><u>Д/и «Кто позвал?»</u> Тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память детей.</p> <p><u>Д/и « Найди пару»</u> Подбирать пару к предмету по тактильным ощущениям (с завязанными глазами.</p> <p><u>Д/и « Что ты знаешь?»</u> Рассказать о строении, работе, особенностях человеческого организма, правилах ухода за ним.</p> <p>Опыты «Воздух вокруг нас»</p>	<p><u>П/и «Лесная поляна»</u> Дид. задача: закрепление знаний о пользе и вреде растений. Двиг. задача: развитие ловкости при бросании и ловле мяча.</p> <p><u>П/и «Построимся»</u> Дид. задача: выработка умения сотрудничать с помощью невербальных средств общения.</p>	<p>Информация для родителей «Закаливание в детском саду»</p>	<p>КВН «Какой гриб лучше». Закреплять представления об опасных для здоровья человека грибах, о правилах безопасного поведения в лесу.</p>
--	---	--	---	--	---	--

<p style="text-align: center;">Ноябрь</p>	<p><u>«Какая бывает вода»</u> Основное содержание. Значение воды для жизни человека. Свойства воды растворять различные вещества. Необходимость употребления в пищу чистой воды. Очистка воды с помощью фильтра.</p> <p><u>«Физкультура и здоровье»</u> Основное содержание. Двигательные качества человека. Значение физических упражнений для здоровья.</p> <p><u>«Здоровые зубы»</u> Основное содержание. Роль зубов в переработке пищи. Значение здоровья зубов для здоровья всего организма. Уход за зубами и полостью рта.</p>	<p>Е. Кан «Наша зарядка»</p> <p>В. Суслов «Про Юру и физкультуру»</p>	<p>Опыты с водой.</p> <p><u>Д/и «Умею – не умею»</u> Акцентировать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма.</p> <p><u>Д/и « Мой день»</u> Закреплять знания детей о режиме дня.</p>	<p><u>П/и «Часы»</u> Дид. задача: закрепление представлений о режиме дня. Двиг. задача: развитие координационных способностей.</p> <p><u>П/и «Физкультпривет»</u> Дид. задача: закрепление сведений о пользе зарядки и физич. упражнений Двиг. задача: развитие координационных способностей.</p>		<p>Неделя здоровья.</p> <p style="text-align: right;">День здоровья</p>
<p style="text-align: center;">Декабрь</p>	<p><u>«Прогулка для здоровья»</u> Основное содержание. Значение прогулки для здоровья. Выбор места для прогулки. Польза физической подвижности. Тепловой режим.</p>	<p>В. Бианки «Как муравьишка домой спешил»</p>	<p><u>Д/и «Что сначала, что потом»</u> Развитие зрительного восприятия, памяти.</p>	<p><u>П/и «Сторож»</u> Дид. задача: закрепление правил гигиены. Двиг. задача: развитие скоростных способностей.</p>	<p>Ознакомление родителей с индивидуальными оздоровительными маршрутами.</p>	<p>Кукольное представление «Как Тимоша здоровье искал» Закреплять представления о влиянии окружающей среды большого города на здоровье, правилах безопасного поведения.</p>

<p style="text-align: center;">Январь</p>	<p><u>«Ребенок дома».</u> <i>Основное содержание.</i> Предметы домашнего быта – источники потенциальной опасности для детей. Правила безопасного для здоровья поведения дома.</p> <p><u>«Встречи на прогулке»</u> <i>Основное содержание.</i> Поведение при контактах с незнакомыми людьми. Встреча с незнакомыми животными.</p>	<p>Шалаева Г.П. «Большая книга правил поведения для воспитанных детей»</p>	<p><u>Д/и «Отгадай загадку по картинке»</u></p> <p><u>Д/и «Опасно – не опасно»</u> Учить детей отличать опасные жизненные ситуации от не опасных, закреплять знание правил безопасного поведения.</p> <p><u>Д/и «Найди опасные предметы»</u> Помочь детям запомнить предметы, опасные для жизни и здоровья.</p>	<p><u>П/и «Наша безопасность»</u> Дид. задача: закрепление правил безопасности в быту.</p> <p><u>П/и «Добрые слова»</u> Дид. задача: формирование умений и навыков общения. Двиг. задача: развитие ловкости.</p>	<p>Информация «Рациональное питание и здоровье ребенка»</p>	<p>Неделя здоровья.</p>
<p style="text-align: center;">Февраль</p>	<p><u>«Телевизор, компьютер и здоровье»</u> <i>Основное содержание.</i> Формировать представления о вредном воздействии на здоровье видео дисплейного терминала компьютера и телевизора; познакомить со способами заботы о здоровье при пользовании компьютером и телевизором.</p> <p><u>«На игровой площадке»</u> <i>Основное содержание.</i> Правила безопасного поведения на игровой площадке. Поведение при контакте с незнакомыми детьми.</p>	<p>С. Михалков « Дядя Степа»</p> <p>В. Семернин «Запрещается – разрешается»</p>	<p><u>Д/и «Путешествие в страну здоровья»</u> Закрепить у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровым.</p>	<p><u>П/и «Конфликт»</u> Дид. задача: формирование умения находить выход из конфликтов со сверстниками. Двиг. задача: развитие быстроты.</p>	<p>Информационный стенд «Бережем здоровье с детства или 10 заповедей здоровья»</p>	<p>.Выставка детских рисунков «Если хочешь быть здоров»</p> <p>День здоровья</p>

Март	<p><u>«Закаливание»</u> <i>Основное содержание.</i> Здоровье и болезнь. Роль закаливающих мероприятий в профилактике простудных заболеваний.</p> <p><u>«Весенняя прогулка»</u> <i>Основное содержание.</i> Безопасное для здоровья поведение во время прогулки весной. Тепловой режим. Нездоровые люди рядом. Забота о собственном здоровье.</p>	<p>С. Михалков «Мимоза»</p> <p>Г. Ладонщиков «Помощники весны»</p>	<p><u>Д/и «Здоровьецветик и болезнечветик»</u> Закреплять знания детей о факторах, влияющих на здоровье человека.</p>	<p><u>П/и «Времена года»</u> Дид. задача: закрепление представлений о пользе прогулки в любое время года.</p>	<p>Выставка плакатов «Здоровый образ жизни»</p>	<p>Неделя здоровья</p>
Апрель	<p><u>«Питание и здоровье»</u> <i>Основное содержание.</i> Полезные для здоровья продукты. Соблюдение санитарно-гигиенических правил при употреблении пищи.</p>	<p>С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»</p>	<p><u>Д/и «Полезная и вредная еда»</u> Закреплять знания детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.</p> <p><u>Д/и «Пищевое лото»</u> Формировать представление о пользе тех или иных продуктов</p>	<p><u>П/и «Хомка»</u> Дид. задача: закрепление сведений о пользе зарядки и физич. упражнений Двиг. задача: развитие координационных способностей.</p>		<p>Досуг «Кто в лесу живет» Продолжать формировать и закреплять представления о правилах безопасного поведения в лесу при встрече с незнакомыми животными, о бережном отношении к природе.</p>
Май	<p><u>«Растения в городе»</u> <i>Основное содержание.</i> Защитные функции растений: защита от пыли, шума, палящего солнца. Цветник как объект эмоционального воздействия.</p>	<p>С Маршак «Дремота и зевота»</p> <p>Р. Кудашева «Петушок»</p>	<p><u>Д/и «Наши помощники – растения»</u> Закрепить представления о том, как помочь себе и другим.</p> <p><u>Д/и «Зеленая аптека»</u> Обогатить знания о лекарственных растениях.</p>	<p><u>П/и «Цветы»</u> Дид. задача: закрепление знаний о цветах. Двиг. задача: развитие ловкости при бросании и ловле мяча.</p>	<p>Оформление вместе с детьми альбома «Здоровый образ жизни»</p>	<p>Презентация альбомов «Здоровый образ жизни». Закрепление представлений о ЗОЖ</p> <p>День здоровья</p>

2.4. Организация взаимодействия МБДОУ с семьями воспитанников

№	Мероприятия
1.	Индивидуальные рекомендации и беседы.
2.	Конкурс «Рецепт на здоровье»
3.	Консультации : Тема: «Закаливание – одна из форм профилактики простудных заболеваний детей»; Тема: «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей»
4.	Анкетирование родителей: «Какое место занимает физкультура в Вашей семье»
5.	Папка – передвижка: «Здоровье сберегающие технологии»
6.	Конкурс мини – плаката «Мой спортивный выходной»
7.	Родительское собрание: «Здоровый образ жизни. Нужные советы»

3. Организационный раздел

3.1. Особенности организации предметно – пространственной среды.

Физкультурно-оздоровительный уголок:

- оборудование для ходьбы: доска ребристая; дорожки массажные «Следы- ладошки»; «Пуговицы», (для профилактики плоскостопия).
- Оборудование для прыжков: обруч цветной, палка гимнастическая, скакалки.
- Оборудование для катания, бросания, ловли: мячи резиновые разных диаметров, мяч -шар надувной, набивные мячи. → Кегли, кольцобросы.
- Атрибутика к подвижным играм (шапочки).
- Разнообразные игрушки, стимулирующие двигательную активность: -мячи, , кубики, флажки разноцветные, погремушки, ленты .

3.2. Материально – техническое обеспечение Программы

Наименование	Перечень
<i>Печатные пособия</i>	1. Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 6-7 лет . Подготовительная группа. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва,2014 2. В.Г. Фролов «Физкультурные занятия на воздухе для детей дошкольного возраста»
<i>Технические средства обучения (средства ИКТ)</i>	Магнитофон, экран, проектор, ноутбук
<i>Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР)</i>	Образовательные сайты (Дошколёнок, педсовет, маам, детсад и т.д.)
<i>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</i>	Уголок для двигательной активности
<i>Демонстрационные пособия</i>	Плакат «Правила гигиены», оборудование для закаливания: массажные коврики, картотека утренней гимнастики - картотека подвижных игр -картотека гимнастики после дневного сна - картотека дыхательной гимнастики - картотека пальчиковой гимнастики, физкультминуток.
<i>Оборудование</i>	Стулья -26; лавка -2; шкаф - 1

3.3 Список литературы.

1. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. Расти здоровым. СПб: изд. «Детство-Пресс», 2006
2. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра- СПб: Изд. «Детство-Пресс», 2006
3. Насонкина С.А. Уроки этикета. Изд. «Детство-Пресс», 2006
4. От рождения до школы. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, - М., Мозаика-Синтез, 2015.
5. Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 6-7 лет . Подготовительная группа. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва,2014
6. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2006
7. Фролов В.Г. «Физкультурные занятия на воздухе для детей дошкольного возраста»
8. Чистякова М.И. Психогимнастика Просвещение.1995