



**Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №7 «Светлячок»
городского округа город Буй**



**Принят на заседании
педагогического совета
МДОУ д/с №7 «Светлячок» г.о.г. Буй
Протокол № 1
от 30 «августа» 2024 год**

**Утверждено:
Заведующий МДОУ д/с №7
«Светлячок» г.о.г. Буй
О.В.Веселова
Приказ №31/3
от 30 «августа» 2024 г.**

Рабочая программа инструктора по физической культуре на 2024 - 2025 учебный год

Для детей от 3 до 7 лет

**Разработала инструктор
по физическому воспитанию
Цветкова Юлия Владимировна**

**г. Буй
2024 г.**

Содержание

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1 Пояснительная записка
- Нормативно-правовая база
- Цель программы
- Общие задачи программы
- Принципы и подходы к формированию рабочей программы
- Характеристика детей и групп ДОУ
- Срок реализации программы
- 1.2 Возрастные особенности физического развития детей 3-7 лет
- 1.3. Планируемые результаты освоения рабочей программы
- 1.4. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов
- Педагогическая диагностика физического развития детей 3-7 лет. Метод наблюдения
- Педагогическая диагностика физического развития детей 3-7 лет. Метод тестирования с фиксацией количественных показателей.
- Индивидуальная карта развития
- Оценка темпов прироста физических качеств дошкольников
- Педагогическая диагностика физического развития детей 5-7 лет. Метод нормативов ГТО.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Задачи образовательной деятельности ОО Физическое развитие.
- 2.2. Содержание образовательной деятельности
- 2.3. Перспективное планирование образовательной деятельности
- Перспективный план обучения основным движениям в спортивном зале
- Перспективный план спортивных игр и упражнений на прогулке
- Перспективный план активного отдыха
- 2.4. Интеграция с другими образовательными областями
- 2.5. Образовательная деятельность в режимных процессах (ОО Физическое развитие)
- Расписание физкультурных занятий
- 2.6. Условия, способы и приемы поддержки детской инициативы
- 2.7. Работа с родителями (законными представителями)
- Деятельность инструктора по физкультуре по построению взаимодействия с родителями (законными представителями)
- План работы с родителями на 2024-2025 учебный год
- 2.8. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы (КРР)
- Категории целевых групп, обучающихся для оказания им адресной психологической помощи и включения их в программы психолого-педагогического сопровождения
- 2.9. Рабочая программа воспитания ОО Физическое развитие

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Психолого - педагогические условия реализации Федеральной программы
- 3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.
- Наполняемость РППС спортивного зала, спортивной площадки ДОУ
- 3.3. Технические средства обучения
- 3.4. Методическое обеспечение
- 3.5. Режим двигательной активности

Приложение

Перечень музыкальных произведений для выполнения музыкально-ритмических движений

1 ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Нормативно-правовая база	Федеральная образовательная программа дошкольного образования (приказ Министерства просвещения РФ № 1028 от 25 ноября 2022 года) Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства просвещения РФ № 1022 от 24 ноября 2022 года) Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ № 1155 от 17 октября 2013 года), с изменениями №31 от 21 января 2019 года. Пункт 5 Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных духовно-нравственных ценностей. Указ Президента РФ № 809 от 9 ноября 2022 года Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. 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» Постановление Правительства Российской Федерации от 17 января 2023 г. №33 «О внесении изменений в Положение о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) Постановление №28 от 28 сентября 2020 года (СП 2.4.3648-20) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Постановление №2 от 28 января 2021 года (СанПиН 1.2.3685-21) «Санитарные правила и нормы «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» Закон «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48 «Обязанности и ответственность педагогических работников» Конвенция о правах ребенка ООН
Цель программы	- разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно- нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций
Общие задачи программы	- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО; - 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; - построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития; - создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей; - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их

	эмоционального благополучия; - обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности; - обеспечение психолого- педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности; - достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.	
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	-полноценное проживание ребенком всех этапов детства (раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития; -построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования; -содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершенно летних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей, а также педагогических работников (далее вместе-взрослые); -признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений; -поддержка инициативы детей в различных видах деятельности; -сотрудничество ДОУ с семьей; -приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства; -формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности; -возрастная адекватность ДО соответствии условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).	
Характеристика детей и групп ДОО	Характеристика воспитанников на 2024-2025 учебный год: Общее количество детей 58 человек	
	Младшая группа Девочек 8 Мальчиков 2 Дети с 1 группой здоровья 4 чел Дети со 2 группой здоровья 6 чел	Средняя группа Девочек 10 Мальчиков 12 Дети с 1 группой здоровья 7 чел Дети со 2 группой здоровья 13 чел Дети с 3 группой здоровья 2 чел
	Старшая группа Девочек 11 Мальчиков 7 Дети с 1 группой здоровья 3 чел Дети со 2 группой здоровья 14 чел Дети с 3 группой здоровья 1 чел Дети с ОВЗ 4 чел	
Срок реализации программы	Срок реализации программы 1 учебный год (1 сентября - 31 августа)	

1.2 Возрастные особенности физического развития детей 3-7 лет

Возраст 3-4 года	На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.
Возраст 4-5 лет	Ребёнок 5-го 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 упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в неосильности выполнения двигательного действия, ребёнок прерывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.
Возраст 5-6 лет	Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастает проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на

	особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.
Возраст 6-7 лет	Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению 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. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения 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 ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

1.3. Планируемые результаты освоения рабочей программы

К четырем годам	-ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм; -ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие построения и перестроения,
------------------------	--

	выполняет ритмические упражнения под музыку; -ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе; -ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о фактах, положительно влияющих на здоровье; -ребенок владеет элементарными нормами и правилами поведения
К пяти годам	-ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности -ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность; -ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
К шести годам	-ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха; -ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявлять творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений; -ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру; -ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов; -ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.
Планируемые результаты на этапе завершения освоения программы (к концу дошкольного детства)	-у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества; -ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими; -ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены; -ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пешеходных прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности; -ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; -ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности; -ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского

спорта;
 -ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
 -ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.

1.4. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика проводится для определения эффективности педагогических действий и их дальнейшего планирования. Периодичность проведения диагностики определена ДОО и проводится 2 раза в год: на начало учебного года (стартовая диагностика) в сентябре и на конец учебного года (заключительная) в мае.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится в произвольной форме на основе:

метода наблюдения - дети 3-7 лет;

метода тестирования с фиксацией количественных показателей - дети 4-7 лет;

метода ГТО- дети 6-7 лет.

На каждого ребенка заводится индивидуальная карта развития.

На каждую группу оформляется сводная ведомость.

Педагогическая диагностика физического развития детей 3-7 лет. Метод наблюдения

Педагогическая диагностика физического развития детей 3-4 лет

№	ФИО Целевой ориентир	Старт (сент.)			Финиш (май)		
1	-ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;	-	V	+	-	V	
2	-ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;						
3	-ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;						
4	-ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками:						

	умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о фактах, положительно влияющих на здоровье; .					
5	-ребенок владеет элементарными нормами и правилами поведения					

Педагогическая диагностика физического развития детей 4-5 лет

№	ФИО _____ Целевой ориентир	Старт (сент.)			Финиш (май)		
1	-ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности	-	V	+	-	V	
2	-ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики,						
3	активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений,						
4	с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;						
5	-ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие привлечь внимание взрослого в случае недомогания						

Педагогическая диагностика физического развития детей 5-6 лет

№	ФИО _____ Целевой ориентир	Старт (сент.)			Финиш (май)		
1	-ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;	-	V	+	-	V	
2	-ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявлять творчество при						

	составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;					
3	-ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;					
4	-ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;					
5	-ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.					

Педагогическая диагностика физического развития на этапе завершения освоения программы

№	ФИО _____ Целевой ориентир	Старт (сент.)			Финиш (май)		
1	-у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно- волевые качества;	-	V	+	-	V	
2	-ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;						
3	-ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;						
4	-ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;						
5	-ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;						
6	-ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;						
7	-ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;						
8	-ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;						

9	-ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям						
---	---	--	--	--	--	--	--

Педагогическая диагностика физического развития детей 3-7 лет. Метод тестирования с фиксацией количественных показателей.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Контрольное упражнение	Условия тестирования	Средний результат *
Бег.	С дошкольниками проводят бег на дистанцию 10-20-30м, фиксируется время про бегание дистанции и отмечаются качественные особенности бега у каждого из детей. По команде "Марш!" дети с высокого старта бегут до флажка, который размещаются на 2-3м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем. С началом движения ребёнка включается секундомер. Останавливается он после пересечения ребёнком линии финиша. Поочерёдно пробегают дистанцию все дети. Затем даётся вторая попытка, в которой дети бегут в том же порядке, в котором бежали в первый раз. В протоколе фиксируется время бега в каждой из попыток, а также записываются качественные особенности положений туловища, координации рук и ног, "полёта", прямолинейность бега у каждого из детей.	3-4 года 10 м, без норматива 4-5 лет 20 м 6.0-6.5 с. 5-6 лет 30 м. 9,5-7,5с. 6-7 лет 30 м.7,5- 6,5 с.
Метание на дальность.	Обследование дальности метания производится на асфальтовой дорожке, шириной 3м и длиной 15-20м. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении. Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Размеченное расстояние должно быть в полтора раза больше среднего возрастного показателя дальности метания. Предварительно всем детям объясняется задание, младшим - показывается, как нужно выполнять. Ребёнок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Вес мешочка 200 г. В протоколе наряду с количественными отмечаются и качественные показатели отдельных элементов техники движения: исходное положение вполоборота к направлению метания; наличие замаха ; перенос центра тяжести во время замаха на стоящую сзади полусогнутую ногу; перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска; энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка).	3-4 года 2-5 м. 4-5 лет 3.5-5.5 м. 5-6 лет 5-9 м. 6-7 лет 6-12 м.
Прыжок в длину с места.	Для проведения прыжков в зале на пол кладется мат и рулетка. Для повышения активности и интереса детей на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы)	3-4 года 40 см

размещаются три флажка, детям предлагается прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряют результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая попытка. Тестирование можно провести на спортивной площадке. Прыжок выполняется в заполненную песком яму ил на взрыхлённый грунт. Дети выполняют прыжок по очереди. Каждый ребёнок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Детям младшего дошкольного возраста перед началом прыжков необходимо показать движения. Старшие дошкольники прыжок выполняют самостоятельно. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1 см. В протокол заносятся результаты всех трёх попыток, в обработку берётся лучший результат. Качественные показатели прыжка в длину с места фиксируются по основным элементам движения: подготовка к прыжку - туловище слегка наклонено вперёд, руки в меру отведены назад; отталкивание - энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками вперёд-вверх в момент отталкивания; полет - в начале полёта ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперёд; приземление - мягкое приземление на прямые ноги с перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия.	4-5 лет 70 см.
	5-6 лет 80 см.
	6-7 лет 100 см.

* Средние показатели взяты из Программы «От рождения до школы»

Результаты тестирования заносятся в индивидуальную карту развития.

Индивидуальная карта развития

ФИО ребенка		Дата рождения						Группа здоровья					
возраст	Бег на скорость (сек)						Прыжок с места (см)		Метание на дальность (м)				При рост (балл)
	10 м		20 м		30 м		нач	кон	прв	лев	прав	лев	
	нач	кон	нач	кон	нач	кон			нач	кон	нач	кон	
3-4 года													
4-5 лет													
5-6 лет													
5-7 лет													
Дополнительные сведения													

Оценка темпов прироста физических качеств дошкольников производится по по формуле В. Усакова.

$$W = \frac{100(V_2 - V_1)}{\frac{1}{2}(V_1 + V_2)}$$

W - прирост показателей (%), V1- исходный уровень, V2- конечный уровень

до 8% (прирост за счет естественного роста) -неудовлетворительно (2 балла);

8-10% (прирост за счет естественного роста и роста естественной двигательной активности) — удовлетворительно (3 балла);
 10-15% (прирост за счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания) — хорошо (4 балла);
 свыше 15 % (за счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений) — отлично (5 баллов)

Сведения цифрами заносятся в сводную ведомость

Сводная ведомость показателей физического развития

Средняя группа

Стартовая диагностика _____ учебный год

№	ФИО	бег	Прыжок с места	Метание на дальность	Средний балл
1	Таня	3	4	3	3,3
2	Женя	4	4	4	4
3	Сережа	5	5	3	4,3
Итого по группе					3,8

Педагогическая диагностика физического развития детей 5-7 лет. Метод нормативов ГТО.

1	Леопард Вика (быстрота и координационные способности)	Челночный бег 3х10м (с)
2	Зайка Лиза (скоростно- силовые качества)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
3	Миша Потап (сила)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
4	Лиса Василиса (гибкость)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)
5	Волчонок Макар (выносливость)	Смешанное передвижение по пересеченной местности на: к 5 годам 600 м; к 6 годам 800 м; к 7 годам 1000 м.

Нормативы 1 ступени и способы тестирования для детей от 6 лет размещены на официальном сайте ГТО.

По анализу полученных данных выстраивается взаимодействие с детьми: планируется индивидуальная работа, по показателям составляются индивидуальные образовательные маршруты как для успешного освоения образовательной Программы, так и для развития способностей одаренных детей.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Задачи образовательной деятельности ОО Физическое развитие.

Возраст	Задачи образовательной деятельности
3-4 года	-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
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 ребенка, 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
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 туристические 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 представление о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов -укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического развития; 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 туристических прогулок и экскурсий
6-7 лет	-обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять

физические упражнения, осваивать туристические навыки;
 развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую и крупную моторику, ориентировку в пространстве, самоконтроль, самостоятельность, творчество;
 поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимоотношение 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 различных 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 туристических 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

2. 2. Содержание образовательной деятельности

Содержание	Описание
Основная гимнастика	Основные движения: -бросание, катание, ловля, метание -ползание, лазание -ходьба -бег -прыжки -упражнения в равновесии -музыкально- ритмические движения (ритмическая гимнастика) -строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения	-упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса -упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника -упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса -музыкально-ритмические упражнения
Подвижные игры	Сюжетные и несюжетные подвижные игры
Спортивные упражнения	Санки, лыжи, велосипед
Формирование основ ЗОЖ	Первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья. Соблюдение правил безопасности в двигательной деятельности
Активный отдых	Физкультурный досуг (1-2 раза в месяц), день здоровья (1 раз в квартал)

2.3. Перспективное планирование образовательной деятельности

Перспективный план обучения основным движениям в спортивном зале

Перспективный план обучения основным движениям детей 2 младшей группы по Л.И. Пензулаевой

Месяц	Равновесие	Прыжки	Метание, катание	Ползание, лазание
Сентябрь	Задачи: Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.			
	Ходьба между двумя линиями	Прыжки на двух ногах на месте	Прокатывание мячей	Ползание с опорой на ладони и колени
Октябрь	Задачи: Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках.			
	Ходьба по гимнастической доске	Прыжки на двух ногах через шнур	Прокатывание мячей друг-другу из положения сидя	Ползание между предметами Лазание под шнура
	Ходьба и бег между предметами	Прыжки из обруча в обруч	Прокатывание мячей в прямом направлении	
Ноябрь	Задачи: Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча друг другу; между предметами, развивая координацию движений и глазомер. Упражнять в ползании на четвереньках между предметами; по гимнастической доске развивая координацию движений.			
	Ходьба по гимнастической доске (ширина 25см, длина 2–м)	Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед (расстояние 3–4м)	Прокатывание мячей в прямом направлении	Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами
	Ходьба до предмета с		Прокатывание мячей между	

	выполнением задания	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	предметами	Ползание на четвереньках по гимнастической доске
Декабрь	Задачи: Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе между предметами и по ограниченной опоре. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Упражнять детей в прокатывании мяча друг другу, между предметами. Упражнять в ползании на повышенной опоре, умении группироваться при лазании под дугу.			
	Ходьба между предметами Ходьба по доске, в умеренном темпе, боком приставным шагом	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед Прыжки со скамейки (высота 20см)	Прокатывание мячей друг другу. Прокатывание мяча между предметами.	Ползание под дугу (высота 50 см) Ползание по доске с опорой на ладони и колени
Январь	Задачи: Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять детей в прыжках на двух ногах продвигаясь вперед; между предметами. Упражнять в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ползании на высоких четвереньках; в ползании под дугу, не касаясь руками пола, развивая координацию движений.			
	Ходьба по доске (ширина 15 см)	Прыжки из обруча в обруч (по 5–6 штук, на расстоянии 40 см друг от друга) Прыжки на двух ногах между предметами (4–5 штук, на расстоянии 50 см один от другого)	Прокатывание мяча друг другу из положения сидя, ноги врозь (расст. между детьми 1–1,5м)	Ползание на высоких четвереньках в прямом направлении (Расст. не более 3 м.) Ползание под дугу, не касаясь руками пола
Февраль	Задачи: Повторить прыжки с продвижением вперед. Упражнять в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги. Разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер. Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. Упражнять в умении группироваться в лазании под дугу.			
	Ходьба с перешагиванием через шнуры (5-6 шт., расстояние между шнурами – 30 см)	Прыжки из обруча в обруч Прыжки с высоты	Прокатывание мяча между набивными мячами (4–5 штук на расстоянии 50 см один от другого)	Подлезание под шнур в группировке (высота 50 см от пола)

	Ходьба по доске, приседая на середине и выполняя хлопок в ладоши перед собой		Бросание мяча через шнур двумя руками	Лазание под дугу в группировке
Март	Задачи: Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Повторить прыжки между предметами; разучить прыжки в длину с места. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками. развивать ловкость при прокатывании мяча. Упражнять в ползании на повышенной опоре. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках в прямом направлении.			
	Ходьба по гимнастической доске, боком приставным шагом с приседанием на середине	Прыжки между предметами «змейкой»	Катание мячей друг другу из разных и.п.	Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени
	Ходьба по гимнастической скамейке (высота – 25 см)	Прыжки на двух ногах через 2 линии одновременно (ширина 15 см)	Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками	Ползание на четвереньки, с опорой на ладони и стопы в прямом направлении
Апрель	Задачи: Повторить прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях; повторить ползание между предметами.			
	Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25см)	Прыжки на двух ногах через линии (поряд 3-4)	Прокатывание мяча друг другу сидя на пол – ноги скрестно (расстояние между детьми 2 м)	Ползание на высоких четвереньках
	Ходьба по гимнастической скамейке колонной по одному	Прыжки из кружка в кружок	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Ползание на ладонях и коленях между предметами
Май	Задачи: Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры. Повторить прыжки между предметами. Разучить прыжки в длину с места. Развивать ловкость при прокатывании мяча. Повторить упражнения в ползании.			
	Ходьба по доске, боком приставным шагом с выполнением заданий	Прыжки между предметами «змейкой» (6–8 шт. на расст. 30–40 см)	Катание мячей друг другу из разных и.п. (расст. 2 м) Бросание мяча об пол и ловля	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени

	Ходьба по гимнастической скамейке (высота – 25 см)	Прыжки одновременно через 2 шнура (ширина 15 см)	его двумя руками	Ползание на четвереньках, с опорой на ладони и стопы в прямом направлении (не более 3 м)
--	--	--	------------------	---

Перспективный план обучения основным движениям детей средней группы по Л.И. Пензулаевой

Месяц	Равновесие	Прыжки	Метание, катание	Ползание, лазание
Сентябрь	Задачи: Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании на месте, при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Упражнять в прокатывании мяча. Упражнять детей в, лазанье под шнур.			
	Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). Ходьба на носках по доске, лежащей на полу	Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед расстояние 3-4 м Подпрыгивание на месте на двух ногах доставая предмет	Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м).	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).
Октябрь	Задачи: Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед, из обруча в обруч. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, в прямом направлении развивая точность направления движения. Упражнять в лазанье под дугу, не касаясь руками пола.			
	Ходьба по гимнастической	Прыжки на двух ногах,	Прокатывание мячей друг другу	Лазанье под шнур, натянутый на

	скамейке Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол	продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и , перепрыгиванием через косичку Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (6-8 плоских обручей вплотную один к другому). Прыжки на двух ногах через 4-5 линий Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 штук)	(расстояние между шеренгами 2 м) Прокатывание мяча между 4-5 предметами Прокатывание мяча в прямом направлении Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловле мяча двумя руками. Прокатывание мяча по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении	высоте 40 см не касаясь руками пола
Ноябрь	Задачи: Упражнять детей в прыжках на двух ногах, в приземлении на полусогнутые ноги. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в прокатывании мяча, в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; Упражнять детей в ползании на животе по гимнастической скамейке, повторить ползание на четвереньках.			
	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров)	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см) Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях) Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни (дистанция 3 м) Ползание по гимнастической скамейке на животе , подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки

			Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз).	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени
			Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока (10-12 раз).	
Декабрь	Задачи: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять детей в перестроении в пары на месте. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами; при перебрасывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе.			
	Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Ходьба по шнуру, положенному по кругу Бег по дорожке (ширина 20 см) Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4-5 мячей), мячи поставлены на расстоянии 2-3 шагов ребенка Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным	Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого Прыжки со скамейки (высота 20; 25 см) на резиновую дорожку Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м.	Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу. Расстояние между предметами 1 м. Прокатывание мяча друг другу между предметами расстояние между детьми 2 м Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу). Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч).	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи». Дистанция 3-4 м. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.

	шагом, руки за головой, на середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться и пройти дальше, сойти, не прыгая.			
Январь	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; с высоким подниманием колен. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; закреплять умение правильно подлезать под шнур			
	Ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу (носки на канате, пятки на полу), руки на поясе (руки за головой). Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м; повторить Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0,5 м	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) Отбивание мяча о пол Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» на расстоянии 3 м Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. Шнур натянут на высоте 50 см от уровня пола. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком (несколько раз подряд).

		одна от другой		
Февраль	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; с выполнением заданий по команде инструктора; враспынную между предметами; в ходьбе с изменением направления движения. Упражнять в равновесии. Упражнять в прыжках из обруча в обруч; закреплять прыжки между предметами. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ловле мяча двумя руками. Закреплять навык ползания на четвереньках.			
	Ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (или за голову). Предметы разложены на расстоянии двух шагов ребенка (5-6 шт.) в две линии. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать)	Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м). Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Прыжки на двух ногах до кубика (кубик на расстоянии 3 м от скамейки) Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли)	Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м). Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли в две линии (по 4-5 штук) Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ - стойка на коленях Перебрасывание мячей друг другу (способ - двумя руками снизу) Метание мешочков в вертикальную цель - щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ - от плеча)	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «по-медвежьи».

		Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м)		
Март	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; с выполнением заданий по команде инструктора; по кругу; враспынную, с остановкой по сигналу инструктора. Упражнять в равновесии и прыжках; обучать прыжкам в длину с места. Упражнять в бросании мячей через сетку; повторить прокатывание мяча между предметами. Упражнять в ползании по скамейке на животе; «по-медвежьи».			
	Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого Ходьба и бег по наклонной доске Ходьба по скамейке с мешочком на голове Ходьба по доске, положенной на пол боком приставным шагом, руки за голову Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс	Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Прыжки в длину с места Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию (расстояние между шнурами 0,5 м).	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол Прокатывание мяча друг другу (исходное положение - сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м Прокатывание мяча между предметами «змейкой» (две линии кубиков или набивных мячей - 5 штук на расстоянии 40 см один от другого.	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз
Апрель	Задачи: Повторить упражнения в равновесии и прыжках. Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность. Повторить ползание на четвереньках.			
	Ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове	Прыжки на двух ногах через препятствия (5-6 брусков,	Метание мешочков в горизонтальную цель правой и	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и

	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой	высота 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого Прыжки в длину с места Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед, дистанция 3 м Прыжки на двух ногах из обруча в обруч - 5-6 плоских обручей на расстоянии 0,5 м	левой рукой (расстояние до цели 2,5 м). Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча Отбивание мяча от пола одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками Метание мешочков на дальность	ступни
Май	Задачи: Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять в ползании по скамейке. Упражнять в прыжках в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Повторить метание в вертикальную цель.			
	Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны	Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см) Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см) Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте	Прокатывание мяча (большой диаметр) между предметами «змейкой» Перебрасывание мячей друг другу способом двумя руками снизу Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Метание мешочков на дальность (правой и левой	Ползание по гимнастической скамейке на животе Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее

	Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой		рукой). Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ - от плеча)	
--	--	--	---	--

Перспективный план обучения основным движениям детей старшей группы по Л.И. Пензулаевой

Месяц	Равновесие	Прыжки	Метание, катание	Ползание, лазание
Сентябрь	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, между предметами, на носках, врассыпную, с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; в ходьбе с высоким подниманием колен; в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; при перешагивании через предметы. Упражнять в прыжках с продвижением вперед, развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) Упражнять в перебрасывании мяча друг-другу, развивать ловкость в бросках мяча вверх. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край;			
	Ходьба, перешагивая через препятствие – бруски или кубики Ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с мешочком на голове, свободно балансируя руками Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола прямо (дистанция 4 м) Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) между предметами, положенными вдоль зала (площадки), на расстоянии 40 см один от другого («змейкой»	Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол Броски мяча вверх и ловля его	Ползание на четвереньках между предметами Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Ползание по гимнастической скамейке (доске) с опорой на предплечья и колени Пролезание в обруч боком, не

	мячи) Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	Прыжки в высоту с места – упражнение «Достань до предмета». Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, – как пингвины (дистанция 3–4 м)	двумя руками, с хлопком в ладоши Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой, способ выполнения – стойка ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы.	задевая за верхний край, в плотной группировке Пролезание в обруч прямо и боком в группировке
Октябрь	Задачи: Учить детей перестроению в колонну по два; учить делать повороты во время ходьбы и беге в колонне по два (парами); разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бегу врассыпную; упражнять в беге с перешагиванием через бруски, в непрерывном беге до 1 мин. Упражнять в равновесии при ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке. Упражнять в перепрыгивании через шнуры и; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель. Упражнять в переползании через препятствия, в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия, повторить пролезание в обруч боком;			
	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе; перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии трех (приставных) шагов ребенка; присесть, на середине встать и пройти дальше Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не задевать	Прыжки на двух ногах через шнуры (4—5 шт.), положенные на расстоянии 50 см. один от другого; (35—40) см. один от другого Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие (высота 20 см), прыжки с трех шагов на препятствие	Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м. Передача мяча двумя руками от груди из исходного положения — ноги на ширине плеч Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы; от груди раст между детьми 3 м Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м; с расстояния 3 м	Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола Ползание на четвереньках между предметами (кегли, набивные мячи, кубики, поставленные на расстоянии 1,5 м один от другого «змейкой» Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м

	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет (кубик или набивной мяч) и сойти не спрыгивая Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше			один от другого
Ноябрь	Задачи: Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; упражнять в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу. Разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке. Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Упражнять в перебрасывании мяча в шеренгах; ведении мяча между предметами; ведение мяча в ходьбе. Упражнять в ползании по скамейке на животе; в пролезании через обруч с мячом в руках; в подлезании под шнур боком.			
	Ходьба по гимнастической скамейке, переключивая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами (расстояние 3 м) Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на	Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой Прыжки с продвижением вперед — поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге (расстояние 4 м; 6 м) Прыжки на правой, затем на	Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии 3 м). Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 м Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом (расстояние 5 м) Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстоянии 6 м	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении (расстояние 6 м) Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода Ползание по гимнастической

	голове, руки на поясе Ходьба между предметами на носках, руки за головой	левой ноге до предмета (расстояние 5 м) Прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между предметами (кубики, кегли)		скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура Подлезание под шнур прямо и боком
Декабрь	Задачи: Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; в ходьбе и беге врассыпную. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия; разучить ходьбу по наклонной доске. Упражнять в прыжках; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Повторить перебрасывание мяча; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ползании; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку.			
	Ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс. Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку, ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или	Прыжки на двух ногах через бруски (бруски лежат на полу на расстоянии 50 см один от другого) Прыжки на двух ногах, между набивными мячами (общая дистанция 4 м). Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м) Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстоянии 5 м. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен	Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние между шеренгами 2,5 м) Переброска мячей (диаметр 20–25 см) друг другу в парах произвольным способом Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Прокатывание набивного мяча (или обычного мяча большого диаметра) Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м. Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу	Ползание на четвереньках между предметами. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3–4 м) Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков), Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине (не уронив мешочек). Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек

	на пояс) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи)		двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши.	
Январь	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; повторить ходьбу и бег по кругу; между предметами; по кругу. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске. Упражнять в прыжках с ноги на ногу; разучить прыжок в длину с места. Упражнять в забрасывании мяча в кольцо; в перебрасывании мяча друг другу. Упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.			
	Ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см). Бег по наклонной доске выполнять от исходной черты 2 м Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой	Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) Прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние между мячами 40 см), дистанция 4 м. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см; 50 см) Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м). Прыжки через шнуры (6–8 штук) на двух ногах без паузы; расстояние между шнурами 50 см	Метание – броски мяча в шеренгах. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние между шеренгами 2,5 м; 3 м. Броски мяча вверх. Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2,5 м. Перебрасывание мячей (диаметр 10–12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол. Ведение мяча в прямом направлении. Ведение мяча до обозначенного места	Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз

Февраль	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; между предметами. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Повторить упражнения в прыжках; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках. Упражнять в отбивании мяча о землю и забрасывании мяча в корзину; разучить метание в вертикальную цель. Упражнять в лазанье под дугу и палку и перешагивании через нее; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.			
	Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны Равновесие – бег по гимнастической скамейке Перешагивание через шнур (высота 40 см). Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см) Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой	Прыжки через бруски (6–8 шт., высота бруска до 10 см) Прыжки через бруски правым и левым боком Прыжки в длину с места (расстояние 50 см; 60 см) Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см друг от друга. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6 м) Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (дистанция 4 м).	Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (баскетбольный вариант) Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант). Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м) Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м; 3 м Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант, большого диаметра) на расстоянии 8 м. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (правой и левой), мячи малого диаметра.	Лазанье – подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке, Ползание на четвереньках между набивными мячами Подлезание под палку (шнур) (высота 40 см), Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек
Март	Задачи: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и			

врассыпную; ходьбу со сменой темпа движения; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове. Упражнять в прыжках; разучить прыжок в высоту с разбега. Упражнять перебрасывании мяча; в метании мешочков в цель, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ползании между предметами; в ползании по гимнастической скамейке,				
Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше. Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой Ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно	Прыжки из обруча в обруч (расст. 40 см один от другого), на двух ногах; на правой и левой ноге Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5–6 штук), положенные в ряд Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5–6 раз с приземлением на мат. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м.	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Из исходного положения – стойка ноги врозь. Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м).	Ползание на четвереньках между предметами. (расстояние между предметами 1 метр) Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи») Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, Лазанье под шнур боком, не касаясь его (шнур на высоте 40 см от уровня пола)	
Апрель	Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу; между предметами; колонной по одному с остановкой по команде воспитателя. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять в сохранении равновесия и прыжках; разучить прыжки с короткой скакалкой. Упражнять в прокатывании обручей; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку.			
	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной	Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах.	Пролезание в обруч прямо и боком. Ползание по прямой с переползанием через скамейку Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»).

	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи) Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс	Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед; продвигаясь вперед Прыжки – перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м)	Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м; 3 м, правой и левой рукой, способом от плеча	Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек
Май	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в колонне по одному с перешагиванием через предметы; враспынную. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре. Повторить упражнения в прыжках; разучить прыжок в длину с разбега. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Упражнять в ползании; повторить упражнения с обручем.			
	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть,	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5 м Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с энергичным разбегом (5–6 м) Прыжки в длину с разбега	Броски мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» Лазанье под дугу (обруч), Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком в группировке Лазанье в обруч прямо и боком, выполняется в парах.

	встать и пройти дальше. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.			
--	--	--	--	--

Перспективный план обучения основным движениям детей подготовительной группы по Л.И. Пензулаевой

Месяц	Равновесие	Прыжки	Метание, катание	Ползание, лазание
Сентябрь	Задачи: Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; с соблюдением дистанции; с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); в чередовании ходьбы и бега по сигналу. Упражнять детей в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Развивать точность движений, ловкость при переброске мяча. Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить прыжки через шнуры, из обруча в обруч. Повторить лазанье под шнур, не задевая его; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.			
	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове. Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи, последовательно через каждый Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове Ходьба по скамейке поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — развести руки в	Прыжки на двух ногах через шнуры (6–8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см). Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5–6 шт.; расстояние между мячами 4 см). Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кубики, кегли). Дистанция 6-8 м; расстояние между предметами 0,5 м	Перебрасывание мяча (диаметр 20–25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми в шеренгах 3 м) Переброска мячей (диаметр 20–25 см) двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (дистанция между детьми 3 м) Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м. Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками	Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 раза подряд). Упражнение в ползании — «крокодил». Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»). Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. Лазанье в обруч, который держит

	стороны. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого	Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке). Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5 м):	(10-12 раз подряд). Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (12—15 раз подряд)	партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода (для этого надо хорошо сгруппироваться в «комочек»).
Октябрь	Задачи: Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; с изменением направления движения по сигналу; в ходьбе с высоким подниманием колен; закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения; беге враспынную. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Развивать координацию движений, ловкость в упражнениях с мячом; повторить упражнения в ведении мяча. Упражнять в ползании на четвереньках с дополнительным заданием			
	Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза) Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки,	Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6-8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см) Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнура 3-4 м) Прыжки с высоты 40 см на	Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант). Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину	Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьему») в прямом направлении (4-5 м). Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча

	свободно балансируя руками; руки за голову. Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс	полусогнутые ноги на мат или коврик Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч.	двумя руками Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). Ведение мяча между предметами (6—8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м).	0,5-1 кг). Дистанция 3-4 м. Ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. .
Ноябрь	Задачи: Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; с изменением направления движения; «змейкой» между предметами; с изменением темпа движения; в ходьбе с высоким подниманием колен; Упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру). Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; в прыжках через короткую скакалку. Упражнять в бросании мяча друг другу; повторить ведение мяча с продвижением вперед; закреплять пройденный материал в эстафетах. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; в лазании под дугу.			
	Ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы (расстояние между шнурами 40 см) Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола.(длина	Эстафета с мячом «Мяч водящему». «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками — баскетбольный вариант. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы). Передача мяча в шеренгах Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг). Лазанье под дугу. Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м) Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по

	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. Ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15—20 см), руки на пояс или за голову.	шнура 4-5 м)	предметами 1 м). Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант)	диагонали).
Декабрь	Задачи: Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением; по кругу с поворотом в другую сторону. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Повторить упражнение в прыжках; упражнять детей в прыжках на правой и левой ноге попеременно. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; упражнять в подбрасывании малого мяча. Упражнять в ползании по скамейке на животе; «по-медвежьи».			
	Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс Ходьба по гимнастической	Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед Прыжки на ногах между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно Прыжки со скамейки на мат или коврик (выполняется по подгруппам). Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен Прыжки через короткую	Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2—2,5 м) Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». Прокатывание мяча между предметами (5—6 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его	Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек» (шнур натянут на высоте 50 см от пола). Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи») Лазанье по гимнастической стенке

	скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову	скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).	двумя руками. Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м).	с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек.
Январь	Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; с изменением направления движения. Упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить прыжки на двух ногах через препятствие; упражнять в прыжках в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять в ползании по скамейке; в ползании на четвереньках.			
	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову.	Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прыжки в длину с места. Прыжки через короткую скакалку различными способами. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6—8 обручей лежат плотно друг к другу)	Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения). Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их. Игровое упражнение «Поймай мяч». Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши	Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала (6-8 кубиков, набивных мячей; расстояние между предметами 1 м).
Февраль	Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; повторить ходьбу со сменой темпа движения; в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий на внимание. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу). Повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в переброске мяча; в метании мешочков. Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; ползании на четвереньках между предметами; повторить лазанье в обруч (или под дугу).			

	Равновесие — Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка). Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. Ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.	Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (6—8 шт.; расстояние между шнурами 50 см). Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, затем левой ногой. Подскоки на правой и левой ноге попеременно (по 2 прыжка), продвигаясь вперед (дистанция 8-10 метров). Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук (5-6 набивных мячей; расстояние между предметами 1 м).	Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками (расстояние между шеренгами 3 м.). Передача мяча друг другу в кругу влево и вправо. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). Бросание мяча о стенку и ловля после отскока о пол (дети стоят на расстоянии 2 м от стенки). Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Лазанье пол дугу (шнур) прямо и боком (шнур на высоте 50 см от пола). Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, набивные мячи — 5—6 шт.). Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.
Март	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в ходьбе в колонне по одному; повторить ходьбу с выполнением заданий; в беге врассыпную. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием. Повторить упражнения в прыжках. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; эстафеты с мячом. Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку.			
	Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не	Прыжки- передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м). Прыжки на правой и левой	Бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками (упражнения с малым мячом). Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».	Ползание под шнур, на высоте 40 см от пола, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»). Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на

	упасть со скамейки. Ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс) Ходьба между предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове. Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову	ноге, продвигаясь вперед Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и продвигаясь до обозначенной линии Прыжки на одной ноге через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см).	Перебрасывание мяча через сетку (веревку натянутую на высоте поднятой вверх руки ребенка) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли). Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей. Метание мешочков в горизонтальную цель. Переброска мячей в парах (способ произвольный) Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.	ладонях и ступнях), «по-медвежьи» Ползание в прямом направлении на четвереньках «Кто быстрее» (дистанция 6-8 м) Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. Лазанье на гимнастическую стенку до четвертой рейки, переход на другой пролет и спуск Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см).
Апрель	Задачи: Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; в колонне по одному; с выполнением заданий; в построении в пары. Упражнять в равновесии. Упражнять в прыжках; в прыжках в длину с разбега. Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу; в метании мешочков на дальность. Упражнять в ползании.			
	Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти	Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед перепрыгивая его то справа, то слева попеременно (длина 4—5 м, расстояние между шнурами 2—3 м) Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. Прыжки в длину с разбега. 3-4	Переброска мячей в шеренгах одной рукой с замахом от плеча (расстояние между шеренгами 3 м) и ловлей мяча после отскока о пол двумя руками Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей). Метание мешочков на дальность способом от плеча Бросание мяча в шеренгах	Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и колени, с мешочком на

	дальше. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см).	шага, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе полусогнутые ноги Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей). Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5-8 шнуров)	(расстояние между детьми 3 м)	спине. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м).
Май	Задачи: Повторить упражнения в ходьбе и беге; со сменой темпа движения, в колонне по одному; по кругу; в ходьбе и беге в рассыпную; с выполнением заданий по сигналу. Упражнять в равновесии при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в прыжках в длину с места. Повторить упражнения с мячом; упражнять детей в бросании малого мяча о стенку; в метании мешочков на дальность. Повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку.			
	Ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти не прыгая Ходьба между предметами с мешочком на голове. Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове. Ходьба по рейке гимнастической скамейки,	Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м) Прыжки на двух ногах между предметами Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Разбег с 3-4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги (на две ноги одновременно) Прыжки на двух ногах между кеглями (5—6 шт., расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии Прыжки между предметами на	Броски малого мяча о стену одной рукой (расстояние до стенки 2 м) и ловля его после отскока, с дополнительным заданием. (хлопнуть в ладоши, присесть, повернуться кругом и т. п.) Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом баскетбольный вариант (дистанция 6-10 м). Метание мешочков в вертикальную цель замах от плеча (расстояние до цели 3-4 м).	Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке — сложившись в «комочек». Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках — «по-

	приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс). Ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове	правой и левой ногое.	Метание мешочков на дальность использовать ориентиры: кегли, кубики, флажки	медвежьи»
--	---	------------------------------	--	------------------

2.4. Интеграция с другими образовательными областями

Процесс интеграции представляет собой объединение в единое целое ранее разрозненных компонентов и элементов системы на основах взаимозависимости. Принцип интеграции ОО выступает как основополагающий принцип работы ДОУ. В педагогической науке понятие «интеграция в сфере образования» определяется как средство и условие достижения целостности мышления. Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы деятельности

Образовательная область	Формы работы
Социально-коммуникативное развитие	Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственно-волевых качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Побуждение к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой
Познавательное развитие	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. Измерение расстояний условными мерками, подсчет количества движений, ориентировка в пространстве, придумывание новых образных названий упражнениям, выполнение различных упражнений, отражающих сезонные явления, объекты природы, выполнение упражнений под музыку
Речевое развитие	Обогащать активный словарь на занятиях физической культуры (команды, построения, виды движений и упражнений), развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх. Развивать умение понимать обращенную речь с опорой и без опоры на наглядность при выполнении физических упражнений и в подвижных играх, обогащать словарь детей за счет расширения представлений о физических упражнениях, исходных положениях, зимних и летних видах спорта, подвижных игр и эстафет, развивать умение соблюдать этику общения в условиях коллективного взаимодействия.
Художественно-эстетическое развитие	Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок, сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек. Отражение впечатлений детей о прослушанных и знакомых произведениях, литературных героях и событиях на физкультурных занятиях и спортивных досугах; использование различных жанров фольклора (загадки, заклички, считалки) на физкультурных занятиях, спортивных праздниках, подвижных играх; освоение элементов танца и ритмопластики для создания танцевальных композиций спортивного направления.

2.5. Образовательная деятельность в режимных процессах (ОО Физическое развитие)

Режимные процессы	Образовательная деятельность
Утренний отрезок времени	индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО

	Физическое развитие, оздоровительные и закаливающие процедуры, двигательная деятельность (подвижные игры, гимнастика и другое).
Занятия	В каждой возрастной группе в неделю проводится 2 физкультурных занятия в зале и одно на прогулке.
Прогулка	Проведение физкультурных занятий (в содержание занятий входят подвижные игры и спортивные упражнения); организация подвижных игр и спортивных упражнений направленных на оптимизацию режима двигательной активности; индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО Физическое развитие; проведение спортивных праздников.
Вторая половина дня	закаливающие процедуры (гимнастика пробуждения), проведение спортивных досугов, праздников; индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО Физическое развитие, работа с родителями (законными представителями)

Расписание физкультурных занятий

Дни недели	Группы	Время
Понедельник	Средняя «Земляничка»	09.30-09.50
	Старшая «Вишенка»	10.10-10.35
Вторник	Младшая «Ежевичка»	09.25-09.40
	Старшая «Вишенка»	10.20-10.45
Среда	Средняя «Земляничка»	09.50-10.10
Четверг	Младшая «Ежевичка»	09.25-09.40
	Средняя «Земляничка» (на свежем воздухе)	
	Старшая «Вишенка» (на свежем воздухе)	
Пятница	Младшая «Ежевичка» (на прогулке)	

2.6. Условия, способы и приемы поддержки детской инициативы

Любая деятельность ребенка, а ДООУ может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности, например, самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений.

Условия	Уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять
----------------	--

поддержки детской инициативы	желание ребенка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы; организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребенка в деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности. Расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей задач, которые ребенок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребенка творчества, сообразительности, поиска новых подходов; поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребенка в ДОУ, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы. Создавать условия для развития произвольности в деятельности, использовать игры и упражнения, направленных на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребенка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата. Поощрять и поддерживать желание детей получать результат деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребенку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата. Внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к ее дозированию; поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.
Способы и приемы поддержки детской инициативы	Не спешить на помощь ребенку, если он испытывает затруднения решения задачи, побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи дать совет, задать наводящий вопрос, активизировать имеющийся у ребенка опыт. Дать возможность ребенку самостоятельно решить поставленную задачу. Помочь в поиске разных вариантов решения одной задачи, поощрять активность детей в поиске, принимать любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживать инициативу и творческие решения, акцентировать внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобрять, хвалить за результат, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных действий. Особое внимание уделять общению с детьми в период кризиса семи лет: характерные для ребенка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребенком. Уделять внимание ребенку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Поддерживать ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах. Акцентировать внимание на освоение ребенком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель (или принять ее от педагога), обдумать способы ее достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат. Предложить детям средства, помогающие детям планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты. Уделять внимание обогащению РППС, обеспечивающей поддержку инициативности ребенка

2.7. Работа с родителями (законными представителями)

Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) придерживается следующих требований:

- приоритет семьи в воспитании, образовании и развитии ребенка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка;
- открытость: для родителей (законных представителей) доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребенка ДОО, предоставлен свободный доступ в ДОО, между педагогом и родителями (законными представителями) происходит обмен информацией об особенностях развития ребенка в ДОО и семье;
- взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагога и родителей (законных представителей), позитивный настрой на общение и сотрудничество, этичное и разумное использование полученной информации в интересах детей;
- индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии в совместное решение образовательных задач учитываются особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребенка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей).

Деятельность инструктора по физкультуре по построению взаимодействия с родителями (законными представителями)

Направление	Деятельность инструктора
диагностико-аналитическое	получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, ее запросах в отношении охраны здоровья и развития ребенка; об уровне компетенции родителей (законных представителей) по вопросам особенностей физического развития детей дошкольного возраста; планирование работы с семьей с учетом проведенного анализа
просветительское	просвещение родителей (законных представителей) по повышению уровня компетенции в вопросах здоровьесбережения ребенка: информирование о фактах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребенка (рациональная организация режима дня для ребенка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребенком и другое) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО в решении данных задач; знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями проводимыми в ДОО
консультационное	консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребенком, преодоления возникающих проблем воспитания и обучения детей; способам организации и участия в детских деятельности, образовательном процессе и другом

План работы с родителями (законными представителями) на 2024-2025 учебный год

Дата	Форма работы	Тема	Группа
Сентябрь	Родительское собрание	«Спортивная форма»	Все группы
	Презентация	«Закаливание детей»	Средняя группа
	Опрос	«Запросы родителей в отношении охраны здоровья и развития ребенка»	Старшая группа
	Круглый стол	«Новое о ГТО»	Старшая группа
	Консультация- передвижка	«Чему научатся дети в учебном году»	Все группы
Октябрь	Консультация	«Для чего ребенку соблюдать режим дня»	Все группы
	Анкетирование	«Какое место занимает физкультура в вашей семье?»	Все группы
Ноябрь	Проект лепбук	«Чистота залог здоровья»	Младшая группа
	Обмен опытом	«А мы играем так»	Старшая группа
Декабрь	Мастер-класс	«Маски-шапочки для подвижной игры»	Младшая группа
	День здоровья	«Веселые снеговики»	Средняя группа
	Проект лепбук	«Зимние виды спорта»	Старшая группа
	Консультация- передвижка	«Подвижные игры зимой на воздухе»	Все группы
Январь	Творческий проект	«Дерево здоровья»	Младшая группа
	Мастер-класс	«Снежинка»- тренажеры	Средняя группа

	Туристическая прогулка	для дыхательной гимнастики «Кристаллы здоровья» ориентировка на местности (поиск кристаллов здоровья)	Старшая группа
	Стенд	1 ступень ГТО	Все группы
Февраль	Консультация	«Домашний стадион	Младшая группа
	Фотовыставка	«Лыжная прогулка»	Средняя группа
	Физкультурный досуг	23 февраля	Средняя группа
Март	День здоровья	«Вместе весело играть»	Младшая группа
	Спортивный досуг	«Как поздравить маму»	Средняя группа
		«Скандинавская ходьба» пешая прогулка по заранее разработанному маршруту	Старшая группа
	Консультация - передвижка	«Какой вид спорта подходит вашему ребенку»	Все группы
Апрель	Фотовыставка	«Малыши на спорте»	Младшая группа
	Обмен опытом	«Полезная еда»	Все группы
	День здоровья	«Надо спортом заниматься» спартакиада	Средняя группа
Май	Консультация	«Польза пеших прогулок»	Младшая группа
	Опрос	«Об уровне компетенции родителей (законных представителей) по вопросам особенностей физического развития детей дошкольного возраста	Средняя группа
	Экскурсия к местам боевой славы	«Мы помним, мы гордимся»	Старшая группа
	Стенд	«Наши чемпионы»	
	Консультация- передвижка	«Как весело и с пользой	Все группы

		провести лето!»	Все группы
--	--	-----------------	------------

2.8. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы (КРР)

КРР и (или) инклюзивное образование в ДОУ направлено на обеспечение коррекции нарушений развития у различных детей (целевые группы), включая детей с ООП, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

Задачи КРР ОО Физическое развитие на уровне ДОУ	Определение ООП обучающихся, в том числе с трудностями освоения Федеральной программы и социализации; своевременное выявление обучающихся с трудностями социальной адаптации, обусловленными различными причинами; Осуществление индивидуально ориентированной психолого-педагогической помощи обучающимся с учетом особенностей их психического и (или) физического развития, индивидуальных возможностей и потребностей (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии (ППК))
Содержание КРР	В образовательной области Физическое развитие содержание КРР для каждого обучающего определяется с учетом его ООП на основе рекомендаций ППК ДОУ

Категории целевых групп, обучающихся для оказания им адресной психологической помощи и включения их в программы психолого-педагогического сопровождения

Целевые группы	Реализация КРР
Дети с ОВЗ и (или) инвалидностью, получившие статус в порядке, установленном законодательством Российской Федерации	Реализация КРР с обучающимися с ОВЗ и детьми инвалидами согласно нозологическим группам осуществляется в соответствии с Федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования.
Обучающиеся по индивидуальному учебному плану на основании медицинского заключения (дети, находящиеся под диспансерным наблюдением, в том числе часто болеющие дети)	Часто болеющие дети характеризуются повышенной заболеваемостью острыми респираторными инфекциями, которые не связаны с врожденными и наследственными состояниями, приводящими к большому количеству пропусков ребенком в посещение ДОУ. Детям, находящиеся под диспансерным наблюдением, в том числе часто болеющим детям, свойственны: быстрая утомляемость, длительный период восстановления после заболевания и (или) его обострения (не менее 4-х недель), специфические особенности межличностного взаимодействия и деятельности (ограниченность круга общения больного ребенка, объективная зависимость от взрослых, стремление постоянно получать от них помощь). У таких детей в итоге появляются сложности в освоении программы и социальной адаптации.

	Направленность КРР с детьми, находящимися под диспансерным наблюдением, в том числе часто болеющими детьми на дошкольном уровне образования: коррекция (развитие) коммуникативной, личностной, эмоционально-волевой сфер, познавательных процессов; снижение тревожности; помощь в решении поведенческих проблем; создание условий для успешной социализации, оптимизации межличностного взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Включение часто болеющих детей в программу КРР, определение индивидуального маршрута психолого-педагогического сопровождения осуществляется на основании медицинского заключения и рекомендаций ППК по результатам психолого педагогической диагностики.
Обучающие, испытывающие трудности в освоении образовательных программ, развитии, адаптации.	В эту группу могут входить дети мигрантов, испытывающие трудности с пониманием государственного языка российской Федерации на дошкольном уровне образования. Направление КРР: развитие коммуникативных навыков, формирование чувствительности к сверстнику, его эмоциональному состоянию, намерениям и желаниям; формирование уверенного поведения и социальной успешности; коррекция деструктивных эмоциональных состояний, возникших вследствие попадания в новую языковую и культурную среду (тревога, неуверенность, агрессия); создание атмосферы доброжелательности, заботы и уважения по отношению к ребенку. Психолого-педагогическое сопровождение детей данной целевой группы осуществляется в контексте общей программы адаптации ребенка к ДОУ. В случаях выраженных проблем социализации, личностного развития и общей дезадаптации ребенка, его включают в программу КРР на основе заключения ППК или по запросу родителей (законных представителей) ребенка.
Обучающиеся «группы риска»	Дети, проявляющие комплекс выраженных факторов риска негативных появлений (импульсивность, агрессивность, неустойчивая или крайне низкая (завышенная) самооценка, завышенный уровень притязаний. Направленность КРР с обучающимися, имеющими девиации развития и поведения на дошкольном уровне образования: коррекция (развитие) социально-коммуникативной, личностной, эмоционально-волевой сферы; помощь в решении поведенческих проблем; формирование адекватных, социально приемлемых способов поведения; развитие рефлексивных способностей; совершенствование способов саморегуляции. Включение ребенка «группы риска» в программу КРР, определение индивидуального маршрута психолого- педагогического сопровождения осуществляется на основе заключения ППК или по запросу родителей (законных представителей) ребенка.
Одаренные обучающиеся	Направленность КРР с одаренными обучающимися на дошкольном уровне образования: определение уровня одаренности, личностных особенностей, прогноз возможных проблем и потенциала развития;

вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс и установление с ними отношений сотрудничества как обязательного условия поддержки и развития одаренного ребенка, как в ДОУ, так и в условиях семейного воспитания;

создание атмосферы доброжелательности, заботы и уважения по отношению к ребенку, обстановки, формирующей у ребенка чувство собственной значимости, поощрение его индивидуальности;

сохранение и поддержка индивидуальности ребенка, развитие его индивидуальных способностей и творческого потенциала как субъекта отношений с людьми, миром и самим собой;

формирование коммуникативных навыков и развитие эмоциональной устойчивости;

организация предметно-развивающей, обогащенной образовательной среды в условиях ДОУ, благоприятную для развития физических способностей и одаренности в области физического развития.

Включение ребенка в программу КРР, определение индивидуального маршрута психолого- педагогического сопровождения осуществляется на основе заключения ППК по результатам психологической и педагогической диагностики.

2.9. Рабочая программа воспитания ОО Физическое развитие

1 Целевой раздел	
Общая цель воспитания в ДОУ	1) формирование первичных представлений о традиционных ценностях русского народа, социально приемлемых нормах и правилах поведения; 2) формирование ценностного отношения к окружающему миру (природному и социокультурному), другим людям, самому себе; 3) становление первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с традиционными ценностями, принятыми в обществе нормами и правилами.
Общие задачи воспитания в ДОУ	1) содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом; 2) способствовать становлению нравственности, основанной на духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести; 3) создавать условия для развития и реализации личностного потенциала ребенка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию; 4) осуществлять поддержку позитивной организации ребенка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей.
Направления воспитания	1) Патриотическое направление воспитания Цель- содействовать формированию у ребенка личностной позиции наследника традиций и культуры, защитника отечества и творца (созидателя), ответственного за будущее своей страны Ценности- родина и природа культура, семья 2) Духовно-нравственное направление. Цель- формирование способности к духовному развитию, нравственному

	самосовершенствованию, индивидуально ответственному поведению. Ценности- жизнь, милосердие, добро. 3)Социальное направление воспитания Цель- формирование ценностного отношения детей к семье, дому, человеку развитие дружелюбия, умения находить общий язык с другими людьми. Ценности: семья, дружба, человек и сотрудничество 4)Познавательное направление Цель- формирование ценности познания Ценности: познание 5) Физическое и оздоровительное направление Цель: формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными навыками и правилами безопасности. Ценности: жизнь, здоровье. 6)Трудовое направление воспитания Цель: формирование ценностного отношения детей к труду, трудолюбию и приобщение ребенка к труду. Ценность: труд 7) Эстетическое направление воспитания Цель: способствовать становлению у ребенка ценностного отношения к красоте Ценности: культура, красота.
Целевые ориентиры воспитания на этапе завершения освоения программы ОО Физическое развитие	Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья- занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества. Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.
2. Содержательный раздел	
Задачи воспитания ОО Физическое развитие	Решение задач воспитания в рамках ОО Физическое развитие направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает: -формирование у ребенка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре; -становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническими нормами и правилами: -воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.
Формы деятельности сотрудничества с родителями (законными представителями) в процессе воспитательной работы	-родительское собрание; -круглый стол; -опрос; -мастер-класс; -анкета; -консультация -консультация- передвижка -стенд
События образовательной	-проекты воспитательной направленности -праздники

организации ОО Физическое развитие	-тематические встречи с родителями (законными представителями) имеющими отношение к спорту (мастер спорта, тренер, другое) -общие дела
Совместная деятельность в образовательны х ситуациях ОО Физическое развитие	-ситуативная беседа, совет, вопрос; -заучивание стихов, считалок наизусть (подготовка к спортивным праздникам, сопровождение подвижных игр); -рассматривание и обсуждение картин, иллюстраций, просмотр видеороликов, презентаций, мультфильмов спортивной направленности; -организация выставок детского рисунка, семейных фотографий спортивной направленности; -экскурсии (в спорткомплексы, школьный спортзал); -участие в массовых мероприятиях города («Лыжня России», другие); туристические походы.
Организация предметно- пространственн ой среды	-знаки и символы государства; -компоненты среды, обеспечивающие ребенку возможности для укрепления здоровья, раскрывающие смысл здорового образа жизни, физической культуры и спорта (физкультурное оборудование, спортивный инвентарь); -компоненты среды, предоставляющие ребенку возможность погружения в культуру России, знакомства с особенностями традиций многонационального российского народа. (атрибуты к народным подвижным играм, другое); -компоненты среды, обеспечивающие детям возможность общения, игры и совместной деятельности (спортивный инвентарь)
Социальное партнерство	-участие представителей комплекса ГТО в сдаче нормативов ГТО, мероприятиях, посвященным популяризации ГТО среди обучающихся; -проведение на базе школы спортивных мероприятий акций воспитательной направленности; -участие представителей ГИБДД в мероприятиях ДОУ по безопасности дорожного движения; -реализация проектов воспитательной направленности, совместно разрабатываемых детьми, родителями (законными представителями), педагогами с организациями-партнерами.
3 Организационный раздел	
Нормативно- методическое обеспечение.	Практическое руководство «Воспитателю о воспитании» электронный ресурс институтвоспитания.рф. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции Федеральных законов от 31.07.2020 года № 304-ФЗ. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Минобрнауки №1155 от 17.10.2013г, (ФГОС ДО). Федеральная образовательная программа дошкольного образования от 25.11.2022 г. №1028 Основные локальные акты: - Основная общеобразовательная программа дошкольного МДОУ детского сада №7 «Светлячок», адаптированные основные рабочие программы, - План работы на учебный год МДОУ детского сада №7 «Светлячок» с рабочей программой воспитания как часть основной образовательной программы, - Календарный учебный график; - Должностные инструкции специалистов, отвечающих за организацию воспитательной деятельности в ДОУ; - Документы, регламентирующие воспитательную деятельность в ДОУ (штатное расписание, обеспечивающее кадровый состав, реализующий воспитательную

деятельность в детском саду)

Приложение

Федеральный календарный план воспитательной работы

Сентябрь	1 сентября- День знаний 3 сентября- День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом 8 сентября- Международный день распространения грамотности 27 сентября- День воспитателя и всех дошкольных работников
Октябрь	1 октября: Международный день пожилых людей, Международный день музыки 4 октября День защиты животных 5 октября- День учителя Третье воскресенье октября- День отца в России
Ноябрь	4 ноября- День народного единства 8 ноября- День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России Последнее воскресенье ноября- День матери в России 30 ноября- День Государственного герба Российской Федерации
Декабрь	3 декабря- День неизвестного солдата; Международный день инвалидов (рекомендуется включить в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно) 5 декабря день добровольца (волонтера) в России 8 декабря Международный день художника 9 декабря День Героев Отечества 12 декабря День Конституции Российской Федерации 31 декабря- Новый год
Январь	27 января День снятия блокады Ленинграда; День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима)- День памяти жертв Холокоста (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно)
Февраль	2 февраля- День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно) 8 февраля День Российской науки 15 февраля День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами отечества 21 февраля- Международный день родного языка 23 февраля День защитника Отечества
Март	8 марта- Международный женский день 18 марта День воссоединения Крыма с Россией (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно) 27 марта Всемирный день театра
Апрель	12 апреля- День космонавтики

Май	1 мая - Праздник весны и труда 9 мая- День Победы 19 мая- День детских общественных организаций в России 24 мая-День славянской письменности и культуры
Июнь	1 июня- День защиты детей 6 июня- День русского языка 12 июня- День России 22июня- День памяти и скорби
Июль	8 июля- День семьи, любви и верности
Август	12 августа- День физкультурника 22 августа- День государственного флага Российской Федерации 27 августа- День российского кино

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого- педагогические условия реализации Федеральной программы

Успешная реализация Федеральной программы ОО Физическое развитие обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребенка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, обогащение двигательной активности в центрах здоровья, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия).

3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДООУ, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования- формирование умения учиться);

4) учет специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся;

5) создание развивающей и эмоционально-комфортной для ребенка образовательной среды, способствующей физическому развитию ребенка, сохранению его индивидуальности, в которой ребенок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера и прочее;

6) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывая его социальную ситуацию его развития;

7) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики;

8) оказание ранней коррекционной помощи детям ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством инклюзивного образования;

9) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

10) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;

11) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

12) развитие профессиональной компетенции, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

13) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, физкультуры и спорта), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;

14) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования ее социализации;

15) предоставление информации о Федеральной программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности.

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Для реализации программы образования и воспитания по физической культуре в ДОУ предусмотрен спортивный зал и спортивная площадка.

РППС рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей.

При проектировании РППС учитываются местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия; возраст уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования; задачи образовательной программы для различных возрастов групп; возможности и потребности участников образовательной деятельности.

РППС соответствует требованиям ФГОС ДО, образовательной программе ДОУ, возрастным особенностям детей; воспитательному характеру обучения детей; требованиям безопасности и надежности.

Наполняемость РППС спортивного зала, спортивной площадки ДОУ

№	Спортивное оборудование для обучения основным движениям	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходимо дополнить
Для детей 3-4 лет				
1	Дорожка шир. 25 см, дл 2-2,5 м	2 шт	___ -	+
2	Наклонная доска шир. 20 см, дл 1,5-2 м	2 шт	1 шт	+
3	Извилистая дорожка 15-20 см. дл 2-2,5 м	2 шт	-	+
4	Гимнастическая скамья (узкая и широкая рейка) выс. 20 см, дл 1.5-2 м.	4 шт	-	+
5	Воротца, дуга выс.50 см	4 шт		
6	Ребристая доска шир. 25 см, дл.1,5 м	2 шт	+	-
7	Корзина для метания	2 шт	-	+

8	Лесенка-стремянка	2 шт	+	-
9	Гимнастическая стенка 6 секций	1 шт	-	+
10	Лестница 1 пролет шир.35 см, дл 1.5 м.	2 шт	-	+
11	Горизонтальные стойки для крепления обручей, гимнастических палок, веревок	4 шт	-	+
12	Шнур дл 2-3 м	4 шт	+	-
13	Куб выс 10-15 см, шир 25 см, дл 40 см	1 шт	+	-
14	Сетка волейбольная	1 шт	-	+
15	Крепеж для подвешивания сетки, веревки	4 шт	-	+
16	Мат гимнастический	4 шт	2шт	+
Дополнительно для детей 4-5 лет				
17	Гимнастическая доска шир.20 см, дл1.5-2 м	2 шт	+	-
18	Гимнастический шест 2-3 м	6 шт	-	+
19	Мишень - щит	3 шт	-	+
Дополнительно для детей 5-6 лет				
20	Шнур, закрепленный зигзагообразно на дорожке дл 2 м	2 шт	-	+
21	Куб выс 30 см , шир 25 см, дл 40 см	2 шт	+	-
22	Тоннель выс 50 см, дл 2 м	2 шт	-	+
23	Мягкий модуль выс 20 см, шир. 40 см, дл. 70 см	2 шт	+	-
24	Стойка для прыжков в высоту	1 шт	-	+
25	Гимнастическая скамья выс. 25 см, дл 1.5 м	2 шт	+	-
Дополнительно для детей 6-7 лет				
26	Мягкий модуль выс 30 см, шир. 40 см, дл. 70 см	2 шт	+	-
27	Веревочная лестница с возможностью крепления на высоте	1 шт	-	+
28	Канат с возможностью крепления на высоте	1 шт	-	+
29	Баскетбольная корзина	2 шт	1 шт	+
№	Спортивный инвентарь для обучения основным движениям	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходимо дополнить
Для детей 3-4 лет				
1	Кегли	30 шт	18 шт	+
2	Кубики	60 шт	50 шт	+
3	Мяч диаметром 25 см	30 шт	17 шт	+
4	Конусы	10 шт	2 шт	+

5	Мяч диаметром 15 см	30 шт	5 шт	+
6	Обруч плоский диаметр 50 см	30 шт	6 шт	+
7	Набивной мешок 200 гр	30 шт	6 шт	+
8	Мяч теннисный	30 шт	-	+
9	Веревка дл 2 м	2 шт	+	-
Дополнительно для детей 4-5 лет				
10	Набивной мешок 400 гр	30 шт	4 шт	+
11	Обруч круглый диаметр 60 см	30 шт	16 шт	+
12	Платочек 40х40 см	30 шт	+	-
Дополнительно для детей 5-6 лет				
13	Набивной мяч вес 1 кг	30 шт	-	+
14	Шар для пинг-понга	30 шт	-	+
15	Скакалка короткая	30 шт	+	-
16	Скакалка длинная	1 шт	+	-
Дополнительно для детей 6-7 лет				
17	Камешек- бита	30 шт	-	+
18	Палка гимнастическая диаметр 3 см дл 20 см	4 шт	-	+
№	Спортивный инвентарь для выполнения ОРУ, утренней гимнастики, выступлений на праздниках (для всех возрастов) + к обозначенному выше	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходимо дополнить
1	Гимнастические палки	30 шт	+	-
2	Султанчики (ленточки на кольце)	60 шт	+	-
3	Флажки цветные	60 шт	40 шт	+
4	Флажки с российской символикой	60 шт	25 шт	+
5	Косички, шнуры, дл 60 см	30 шт	+	-
6	Ленты разноцветные дл. 60 см	60 шт	-	+
7	Цветные полотна (триколор)	3 шт	1 шт	+
8	Флаг РФ	1 шт	1 шт	-
9	Фитбол-мячи	4 шт	6 шт	-
10	Лестница скорости и координации	2 шт	-	+
11	Игровой парашют	1 шт	-	+
12	Канат для игры	1 шт		
	Спортивный инвентарь для занятий на прогулке + к обозначенному выше	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходимо дополнить

Для детей 3-4 лет				
1	Трехколесный велосипед	5 шт	1 шт	+
2	Лыжи 70 см	30 пар	-	+
Дополнительно для детей 4-5 лет				
2	Двухколесный велосипед	5 шт	-	+
3	Самокат	5 шт	2 шт	+
Дополнительно для детей 5-6 лет				
4	Городки	2 комплекта	-	+
5	Футбольный мяч	30 шт	-	+
6	Футбольные ворота	2 шт	-	+
7	Баскетбольный мяч	30 шт	2 шт	+
8	Баскетбольная стойка с корзиной	2 шт	-	+
9	Ракетка для бадминтона	30 шт	2 шт	+
10	Волан для бадминтона	30 шт	3 шт	+
12	Лыжи 110 см	30 пар	-	+
Дополнительно для детей 6-7 лет				
11	Хоккейная клюшка	30 шт	7 шт	+
12	Хоккейная шайба	30 шт	2 шт	+
13	Хоккейные ворота	2 шт	-	+
14	Стол для настольного тенниса	2 шт	-	+
15	Сетка для настольного тенниса	2 шт	-	+
16	Ракетка для настольного тенниса	30 шт	-	+
17	Шарик для настольного тенниса	30 шт	-	+

3.3. Технические средства обучения

№	Технические средства обучения	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходимо дополнить
1	Ноутбук	1 шт	+	-
2	Музыкальный центр	1 шт	+	-
3	Проектор с экраном	1 шт	+	-
4	Цветной принтер с расходниками	1 шт	-	+
5	Гарнитура усиления звука	1 шт	-	+

3.4. Методическое обеспечение

Э.Я. Степаненкова Физическое воспитание в детском саду / – М.: Мозаика-синтез, 2006.

Э.Я. Степаненкова Сборник подвижных игр – М.: Мозаика-синтез, 2016.

- Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 2000.
- Физическая культура – дошкольникам / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2004.
- Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду / средняя группа// – М.: Мозаика-синтез, 2017
- Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду / старшая группа// – М.: Мозаика-синтез, 2017
- Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду / подготовительная к школе группа/// – М.: Мозаика-синтез, 2016
- Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду//вторая младшая группа – М.: Мозаика-синтез, 2012.
- Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика /комплексы упражнений. – М.: Мозаика-синтез, 2015
- С.Ю. Федорова Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет/вторая группа раннего возраста// – М.: Мозаика-синтез, 2017
- С.Ю. Федорова Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет /младшая группа/– М.: Мозаика-синтез, 2017
- В.И.Теленчи Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет//– М.: Просвещение, 1987
- Н.Н.Ефименко Театр физического развития и оздоровления/авторская программа//– М., Линка-Пресс 2007
- М.П.Асташина Фольклорно-физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет//– Волгоград «Учитель», 2012
- М.А.Рунова Движение день за днем/комплексы упражнений и игр для детей 5-7 лет//– М., Линка-Пресс 2007
- Г.П.Болонова Сценарии спортивно-театрализованных праздников //–М.,Школьная Пресса
- А. А. Чеменева, А. Ф. Мельников Программа «Веселый рюкзачок» // старший дошкольный возраст.
- М.А.Лазарев Оздоровительно-развивающая программа «Здравствуй!»//– М.:Мнемозина, 2004
- М.А.Лазарев «Здравствуй!» учебно-методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений!» //–М.:Мнемозина, 2004

3.5. 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	6–7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 15 минут	2 раза в неделю 20 минут	2 раза в неделю 25 минут	2 раза в неделю 30 минут
	б) на улице	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 10	Ежедневно 10	Ежедневно 10	Ежедневно 10
	б) подвижные и спортивные	Ежедневно 2 раза (утром и	Ежедневно 2 раза (утром и	Ежедневно 2 раза (утром и	Ежедневно 2 раза (утром и

	игры и упражнения на прогулке	вечером) 15–20	вечером) 20–25	вечером) 25–30	вечером) 30–40
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	2–4 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	4–6 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	4–6 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	6–8 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20–25	1 раз в месяц 20–25	1 раз в месяц 30–45	1 раз в месяц 40–45
	б) физкультурный праздник		2 раза в год до 90 (зрители)	2 раза в год до 90	2 раза в год до 90
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
	г) туристическая прогулка, экскурсия			1 раз в месяц 90–120	1 раз в месяц 120–150
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физкультурой должны проводиться в зале.

Приложение

Перечень музыкальных произведений для выполнения музыкально-ритмических движений

3-4 года	Игровые упражнения, ходьба и бег под музыку «Марш и бег» А. Александрова; «Скачут лошади», муз. Т. Попатенко; «Шагаем как физкультурники», муз. Ломовой; «Топотушки», муз. М. Раухвергера; «Птички летают», муз. Л. Банниковой. Перекачивание мяча под музыку Д. Шостаковича (вальс-шутка) Бег под музыку Р. Шумана (игра в жмурки)
4-5 лет	Игровые упражнения «Пружинки» рус.нар.мелодия Ходьба под марш, муз. И. Беркович Подпрыгивания и бег «Веселые мячики», муз М. Сатулиной Лиса и зайцы «В садике», муз. А. Майкапара Ходит медведь «Этюд», муз. К. Черни «Полька», муз. М. Глинки «Всадники», муз. В.Витлина Потопаем покружимся рус.нар.мелодии «Петух», муз. Т.Ломовой «Кукла», муз. М. Старокадомского Упражнения с цветами «Вальс» муз. А. Жилина Музыкальные игры «Курочка и петушок» муз. Г. Фрида. «Жмурки», муз. Ф.Флотова «Медведь и заяц», муз. В.Ребикова «Самолеты», муз. М. Магиденко «Найди себе пару», муз. Т. Ломовой «Займи домик», муз. М. Магиденко
5-6 лет	Упражнения «Шаг и бег», муз.Н.Надененко «Плавные руки», муз Р. Лиэра («Вальс», фрагмент) «Кто лучше скачет», муз. Т. Ломовой «Росинки», муз. С. Майкапара Упражнения с предметами «Упражнения с мячами», муз. Т. Ломовой; «Вальс», муз. Ф. Бургмюллера. Музыкальные игры «Не выпустим», муз. Т. Ломовой «будь ловким», муз. Н. Ладухина «Ищи игрушку», «Найди себе пару», латв.нар. Мелодия обраб. Т. Потапенко
6-7 лет	Упражнения «Марш», муз. М. Роберта «Бег», «Цветные флажки», муз. Е. Тиличевой «Кто лучше скачет», «Шагают девочки и мальчики», муз. В. Золотарева Поднимай и скрещивай флажки «Этюд», муз. К. Гуритта полоскать платочки «Ой, утушка луговая», рус.нар. Мелодия, обраб. Т. Ломовой «Упражнение с кубиками», муз. С. Соснина Музыкальные игры «Кот и мыши», муз. Т. Ломовой «Кто скорей», муз. М. Шварца Игра с погремушками», муз. Ф. Шуберта «Экоссез» «Поездка», «Пастух и козлята», рус. Нар. Песня, обраб. в. Трутовского.

