

СОДЕРЖАНИЕ:

1 Целевой раздел	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
2. Содержательный раздел	5
2.1 Содержание образовательной деятельности по освоению образовательной области «Физическое развитие»..	5
2.1.1 Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в младшей группе.....	7
2.1.2 Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в средней группе.....	9
2.1.3 Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в старшей группе.....	12
2.1.4 Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в подготовительной группе	15
2.1.5 Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в группе ЗПР.....	19
2.1.6 Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в группе ТНР	29
2.2 Объем образовательной нагрузки	32
2.3 Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы.	34
2.4 Работа с родителями.....	35
3 Организационный раздел	36
3.1 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды по физическому развитию.....	36
Приложения	39
Приложение 1. Перспективно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию на 2020-2021 учебный год.	
Приложение 2 Аналитическая справка по результатам мониторинга.	
Приложение 3 Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре Юшковой Т.В. на 2020-2021 учебный год	
Приложение 4 Списочный состав детей.	

1 Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса для детей 3-7 лет и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

Исходя из поставленных целей, формируются следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни, развитие двигательной и гигиенической культуры детей.
2. Развитие гуманистической направленности отношения детей к миру, воспитания культуры общения, эмоциональной отзывчивости и доброжелательности к людям.
3. Развитие эстетических чувств детей, творческих способностей, эмоционально - ценностных ориентаций, приобщение детей к искусству и художественной литературе.
4. Развитие познавательной активности, познавательных интересов, интеллектуальных способностей детей, самостоятельности и инициативы, стремления к активной деятельности и творчеству.

Реализация целей осуществляется в процессе разнообразных видов деятельности:

1. Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения);
2. Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов;
3. Самостоятельная деятельность детей;
4. Взаимодействия с семьями детей по реализации рабочей программы.

Содержание рабочей программы способствует формированию ценностного отношения к собственному здоровью, совершенствованию двигательной активности детей, развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях через знакомство с доступными способами его укрепления, создание эмоционально – благоприятной среды физического развития.

Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» разработана с учетом Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией М.А. Васильевой, Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой и ФГОС ДО.

Так же в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 12 2012 года № 273 - ФЗ

- Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
- СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
- Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования» (ФГОС ДО).
- Устав ДООУ.
- Образовательная программа ДООУ

Ведущими целями основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ №66 «Аистёнок» являются: создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства; формирование основ базовой культуры личности; всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями; подготовка к жизни в современном обществе; к обучению в школе; обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения.

Для достижения целей программы первостепенное значение имеют:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности; их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;
- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- уважительное отношение к результатам детского творчества;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях ДООУ и семьи;
- соблюдение преемственности в работе детского сада и начальной школы, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования ребенка дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

2 Содержательный раздел

2.1 Содержание образовательной деятельности по освоению образовательной области «Физическое развитие»

Образовательная деятельность осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтение) с учетом принципа интеграции образовательных областей («речевое развитие», «познавательное развитие», «социально-коммуникативное развитие», «художественно-эстетическое развитие», «физическое развитие»)

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В.В. Давыдов, В.А. Петровский) о признании самоценности дошкольного периода детства.

Программа построена на позиции гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств. В Программе отсутствует жесткая регламентация знаний детей и предметный центризм в обучении. Ведущие цели программы – создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения.

Для достижения целей Программы первостепенное значение имеют:

1. Забота о здоровье, эмоциональное благополучие и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
2. Создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
3. Максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно - образовательного процесса;
4. Творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;
5. Вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
6. Уважительное отношение к результатам детского творчества;

7. Единство подходов к воспитанию детей в условиях ДООУ и семьи;

Соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключая умственные и физические перегрузки в содержании детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

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

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

- Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ №66 «Аистёнок» для детей общеразвивающих групп.
- Адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ №66 «Аистёнок» для детей с ТНР.
- Адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования для детей с ЗПР.
- Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией М.А. Васильевой, Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой
Дополнительная программа «Знай и люби своё тело» под редакцией Р.В. Гофман
- Физическое развитие детей с задержкой психического развития. Бутко Г.А. («ЗПР: теория и практика».)

Конкретное содержание указанных образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами Программы и реализуется в различных видах деятельности (общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка): для детей дошкольного возраста (3 года - 8 лет) - ряд видов деятельности, таких как игровая, включая сюжетно-ролевую игру, игру с правилами и другие виды игры, коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками), познавательно-исследовательская (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними), а также восприятие художественной литературы и фольклора, самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице),

конструирование из разного материала, включая конструкторы, модули, бумагу, природный и иной материал, изобразительная (рисование, лепка, аппликация), музыкальная (восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игры на детских музыкальных инструментах) и двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка.

2.1.1 Содержание образовательной деятельности по физическому развитию во второй младшей группе.

Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, систематического закаливания организма, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их. Совершенствовать пространственную ориентировку. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Физическая культура

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании предметов. Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках.

Развивать координацию и гибкость.

Учить выполнять правила в подвижных играх.

Развивать психофизические качества, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через

предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Комплексы общеразвивающих упражнений подбираются по анатомическому признаку, но возможно изменение их последовательности в зависимости от сложности упражнений и планируемой дальнейшей нагрузки на занятии.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед — назад, с поворотом в стороны (вправо — влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками.

Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде.

Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны, выполнять стретчинг упражнения.

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

Подвижные игры.

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, творчество и выразительность движений. Вводить различные игры с более сложными правилами и сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

2.1.2 Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в средней группе

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. Развивать самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

Физическая культура

Формировать правильную осанку.

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

Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры

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

Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см).

Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние — 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на

четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

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

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

Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

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

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

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед — назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать.

Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.

Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. Ходить по палке (по канату), опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе.

Подвижные игры

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

Развивать психофизические качества, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.

Приучать к выполнению правил без напоминания воспитателя.

Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

2.1.3 Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в старшей группе.

Продолжать работу по укреплению здоровья: закалывать организм, совершенствовать основные движения, формировать правильную осанку во всех видах деятельности, воспитывать гигиенические привычки и телесную рефлекссию (знание своего тела, названий его отдельных частей). Развивать самостоятельность, творчество, воспитывать красоту, выразительность и грациозность движений, осознанное отношение к ним.

Физическая культура

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно и творчески выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать культуру движений и телесную рефлекссию.

Развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе.

Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

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

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2—3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5—6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место,

прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4—6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

Подвижные игры

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

2.1.4 Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в подготовительной группе

Продолжать укреплять здоровье детей, учить соблюдать личную гигиену, приобщать к здоровому образу жизни. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Физическая культура.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка. Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

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

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50-35 см).

Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком

выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед — назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

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

Спортивные игры

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Усвоить основные правила игры.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Подвижные игры

Учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

2.1.5 Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в группе ЗПР

ПЕРВЫЙ ЭТАП (младший дошкольный возраст)

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Задачи обучения и воспитания.

- стимулировать двигательную активность детей;
- развивать интерес к движениям и потребность в двигательной активности;
- обогащать двигательный опыт;
- формировать положительное отношение к двигательным играм;
- развивать кинестетическое восприятие;
- развивать основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание);
- формировать перекрестную схему ходьбы;
- развивать выразительность движений в процессе игр и игровых упражнений;
- формировать представления о собственном теле, его основных частях и их движениях;
- развивать понимание просьб-команд, отражающих основные движения и действия, направления движения (туда, в эту сторону, вперед, назад и т. п.);
- развивать ориентировку в пространстве;
- развивать умение использовать пространство и находиться в нем вместе с другими;
- учить выполнять движения по подражанию, по образцу, по слову-сигналу;
- формировать ритмичность движений (равномерную повторность и чередование);
- учить воспроизводить по подражанию различные движения кистями и пальцами рук, прослеживая их взором;
- развивать координацию движений обеих рук, рук и ног;
- развивать умение сопровождать движения проговариванием коротких стихов и потешек;
- формировать умение выполнять серию движений под музыку (совместно со взрослым, по подражанию и по образцу).

Основное содержание работы.

Ходьба стайкой за воспитателем, держась за руки: ходить в заданном направлении (к игрушке), друг за Другом, держась за веревку.

Ходьба и бег с переходом от ходьбы к бегу по команде (стайкой к воспитателю и вслед за ним, к игрушке, друг за другом в указанном направлении, меняя темп передвижения).

Ходьба и бег по дорожке (шириной 30—40 см).

Ходьба по разным дорожкам, выложенным из веревки, ленточек, ковровина и другого материала, с изменением темпа движения (быстро, медленно).

Перемещение по кругу (хороводные игры).

Бег и ходьба в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, ленточкой на палочке и т. п.).

Ходьба на носках (с поддержкой).

Перешагивание через небольшие препятствия — веревку и другие невысокие (5 см) предметы с помощью взрослого и самостоятельно.

Вращение то в одну, то в другую сторону в положении стоя или сидя на полу (игры типа «Волчок»).

Игры с мячом: прокатывать мячи, бросать друг другу, ловить, поднимать упавший мяч, катать мячи друг другу, прокатывать мячи в ворота.

Игры с надувными шарами.

Ползание на животе и на четвереньках в разных направлениях к предметной цели или по указательному жесту.

Проползание на четвереньках и на животе под лентой, дугой, рейкой и т. п.

Ползание на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через небольшие препятствия.

Подпрыгивание на двух ногах (держась за руки взрослого и самостоятельно).

Подпрыгивание на надувном шаре (фитболе) со страховкой.

Движения под музыку, движения с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стихов и т. п.

Примерный перечень подвижных игр

«Дождик, дождик — кап-кап-кап!», «Добрый зонтик», «Дети и колокольчик», «Воробьи и машина», «Поезд», «Самолеты», «Шар», «Солнышко и дождик», «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка на полянке», «Птички летают», «Догони меня», «Бегите ко мне», «Кто тише», «Воробышки и автомобиль», «Самолеты», «Пузырь», «Поезд», «Солнышко и дождик», «Курочка-хохлатка», «Зайка беленький сидит», «Зайка серый умывается», «Птички летают», «Птички в гнездышках», «Лошадки», «Зайцы и волк», «Найди свой домик».

К концу года дети могут

Входить в зал, сориентироваться по ориентиру в шеренгу.

Ходят друг за другом, не перегоняя впереди идущего.

Бегают по кругу, с остановкой по сигналу.

Прокатывают мяч друг другу, ловят мяч брошенный инструктором.

Прыгают на двух ногах с продвижением вперед.

ВТОРОЙ ЭТАП (средний дошкольный возраст)

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Задачи обучения и воспитания.

- стимулировать и поддерживать развитие двигательной активности детей;
- закреплять представления об основных частях тела;
- обогащать кинестетический опыт, совершенствовать кинестетическое восприятие;
- развивать двигательную память;
- формировать произвольные движения головой, руками, туловищем, ногами по образцу и словесной инструкции;
- учить менять темп движения (ползать, ходить, бегать) вместе со взрослым, а также по слову-сигналу
- развивать умение воспринимать и воспроизводить позу по плоскостному образцу (самому, с помощью модели человеческой фигуры и режиссерской куклы);
- формировать умение ходить, бегать, удерживая предметы в одной и обеих руках;
- развивать точность и ловкость движений рук в играх с мячом;
- воспроизводить по подражанию различные движения кистями и пальцами рук, прослеживая их взором;
- продолжать формировать умение имитировать движения животных, птиц, растений, машин и т.д. в пластике: животных (кошка, собака, заяц и т. п.), птиц (цыпленок, курица, воробей и т.п.), растений (цветок, дерево), насекомых (бабочка), солнца, машин (поезд, самолет и т. п.)»
- формировать умение подпрыгивать на двух ногах на месте с помощью взрослого;
- формировать пространственные представления и ориентировки;
- развивать чувство равновесия;
- развивать чувство ритма;
- развивать координацию движений обеих рук, рук и ног со зрительным прослеживанием;
- развивать произвольные движения кистей и пальцев рук;
- формировать умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр и упражнений, проявлять внимание друг к другу и оказывать взаимопомощь;
- развивать коммуникативные умения;
- учить соблюдению правил в подвижных играх и игровых упражнениях;
- развивать слуховое внимание;
- обогащать словарь детей за счет названий частей тела, движений, слов, обозначающих пространственные характеристики объектов, и др.

Основное содержание работы

Ходьба за воспитателем в заданном направлении стайкой, держась за руки; друг за другом, держась веревку.

Ходьба: по одному; парами, держась за руки; небольшими группами; друг за другом на расстоянии вытянутой руки за педагогом; парами вдоль стен комнаты и по краям площадки, держась за руки; в колонне по одному со сменой направления. Имитационные движения («Паровоз», «Летают бабочки», «Цапля», «Аист» и др.). Действия с воображаемыми объектами. Перешагивание через линии и предметы (реальные и воображаемые).

Игры и упражнения на развитие равновесия: ходить друг за другом с флажком в вытянутой вперед, в сторону, вверх руке; ходить по узкой дорожке (шириной 25 см) с руками за головой; бегать парами держась за руки, бегать друг за другом, держась за веревку; ходить по площадке в рассыпную с флажками в руках; бегать друг за другом вдоль каната, положенного на пол; ходить около шнура, положенного по кругу.

Ходьба к цели (игрушке) в заданном направлении (вперед, назад, приставным шагом в стороны) в рассыпную, стайкой, друг за другом. Изменение темпа движения (ходьба — бег) по зрительному или слуховому сигналу. Ходьба с переступанием через невысокие (5 см) предметы.

Ходьба по разным дорожкам, выложенным из веревки, ленточек, коврового материала и другого материала с изменением темпа движения (быстро, медленно).

Хороводные игры с перемещением в разных направлениях.

Ходьба на носках и на пятках (с чередованием)

Вращение на месте в разные стороны в положении стоя и сидя на полу («Волчок»).

Ползание на животе по указательному жесту последовательно к одной, второй, третьей игрушке

Ползание: на четвереньках и на животе в рассыпную или парами в заданном направлении; на коленях по наклонной плоскости (доске) шириной 30 см, длиной 1,5 м; на животе по гимнастической скамейке.

Ползание на четвереньках и на животе под лентой, дугой, рейкой, через обруч.

Ползание на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через препятствия.

Лазание по ступенькам вверх с помощью взрослого или самостоятельно, скольжение на попе вниз.

Игры на гимнастической стенке: залезать (на высоту до 1 м) и спускаться с помощью взрослого.

Игры и упражнения с мячом: прокатывать мяч, бросать мяч друг другу, ловить мяч, поднимать упавший мяч, катать мяч друг другу, прокатывать мяч через ворота, бросать мяч в цель (в корзину, в сетку), вдаль, вперед, бросать маленький мяч правой и левой рукой.

Игры и упражнения с мешочками с песком (горохом, крупой): бросать в цель (в корзину, обруч и т. п.), находящуюся на полу на расстоянии.

Прыжки: на двух ногах на месте или с передвижением (зайчики, птички и т. п.); вокруг какого-либо предмета; перепрыгивание через шнур («ручеек»); запрыгивание в обруч; спрыгивание с предмета (высотой до 10—15 см); прыжки в длину с места.

катание на санках, игры в снежки, игры и упражнения на расслабление.

Примерный перечень подвижных игр

игры с бегом: «Бегите ко мне», «Птичка и птенчик», «свой домик», «Мыши и кот», «Бегите к флажку», «найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лови меня», «Догони мяч», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня», «Воробышки и автомобиль», «Самолеты», «Пузырь», «Походи и побегай», «Быстрее — медленнее комара», «Воробышки и кот», », «Бабочки», «воронята», «Снежинки и ветер» и др.

Игры с подпрыгиванием и прыжками: «По ровненькой дорожке», «Поймай комара» «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Подпрыгни до ладошки», «Попрыгай на носочках», «Мячики», «Сорви шишку» и др. *Игры с подлезанием, лазаньем, ползанием:* «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки», «Доползи до погремушки», «В воротца», «Не наступи на линию», «Будь осторожен», «Ловлю мышку», «Собачка», «Собери шарики (шишки и т. п.)», «Котята и щенята» и др.

Игры с бросанием и ловлей: «Кто бросит дальше мешочек?», «Попади в круг», «Мяч в кругу», «Прокати мяч». «Лови мяч», «Попади в ворота», «Целься вернее», «Кто попадет?», «Покати ко мне».

Игры на ориентировку в пространстве: «Угадай, кто Кричит», «Что спрятано?», «Где звенит?», «Найди флажок» и др.

К концу года дети могут

- Тихо входить в спортивный зал и строиться в шеренгу по ориентиру – линии.
- Бросать мяч вверх и ловить его; отбивать мяч двумя руками от пола.
- Прыгать в длину с места; с продвижением вперед.
- Подлезать под верёвку, не касаясь руками пола.
- Перешагивать через рейки лестницы, приподнятой от земли.
- Ходить с мешочком на голове.

ТРЕТИЙ ЭТАП (старший дошкольный возраст)

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Задачи воспитания и обучения

- продолжать поощрять и поддерживать двигательную активность детей;
- формировать произвольные движения головы, туловища, рук, ног, лица;
- учить воспроизводить по подражанию взрослому и графическому образцу различные движения кистями и пальцами рук;
- учить выполнять движения по рисунку, содержащему символические изображения направления движения (стрелки-векторы);

- развивать чувство ритма: передавать в движении ритм чередования (1/2, 3/4, 4/4);
- формировать умение ходить, ползать, бегать в заданном темпе, замедлять и ускорять движение по словесной команде и под музыку;
- развивать координацию движений рук и ног;
- развивать координацию движений частей тела (рук, ног, рук и ног, рук и головы и т. п.);
- закреплять умение выполнять серию движений под музыку;
- развивать двигательную память: выполнять движения после короткой (5—10 секунд) и длительной (час, день, неделя) отсрочки во времени;
- закреплять умение сопровождать ритмические движения проговариванием коротких стихов, потешек;
- совершенствовать выразительные движения (понимать и выражать в движении радость, удивление, огорчение, порицание, поощрение), умение выполнять их под музыку (подражать движениям лягушки, цапли, страуса, бабочки, совы, собачки и т. д.);
- развивать восприятие и воспроизведение движений по рисунку (с использованием режиссерской куклы или модели человеческой фигуры);
- развивать простые пантомимические движения;
- закреплять пространственные представления и ориентировки;
- совершенствовать умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр и упражнений, проявлять внимание друг к другу и оказывать взаимопомощь;
- развивать коммуникативные умения;
- учить соблюдению правил в подвижных играх и игровых упражнениях;
- развивать речевую активность, закрепляя названия действий, движений, пространственных отношений и характеристик объектов и т. п.).

Основное содержание работы

Ходьба: на месте; друг за другом в колонне и врассыпную по залу, по сигналу воспитателя находить свое место; по извилистой линии между игрушками; по залу в колонне по одному, на сигнал «дождик-дождик» ходить широким шагом с высоким подниманием колен, на сигнал «солнышко» обычная ходьба; с изменением направления по сигналу (слово, удар в бубен, окончание музыки); с переходом по сигналу на бег и обратно; группами с нахождением игрушек; по извилистой дорожке; с движением рук, имитирующим взмахи крыльев птицы; с высоким подниманием коленей; с руками на поясе и перешагиванием через предметы; по кругу на носках и на пятках, взявшись за руки; по всему залу, руки в стороны; на носках, руки на поясе; по разным дорожкам, выложенным из веревки, ленточек, ковровина и другого материала с из-

менением темпа движения (быстро, медленно); в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, ленточкой на палочке и т. п.); по дорожке (шириной 30—40 см).

Хороводные игры с перемещением в разных направлениях.

Бег: по кругу, взявшись за руки; змейкой между предметами; на носках с руками за головой; в указанном направлении с переходом по команде от ходьбы к бегу; в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, ленточкой на палочке и т. п.); по дорожке (шириной 30—40 см).

Проведение игр и упражнений на развитие равновесия: ходьба друг за другом с флажком в руке; ходьба друг за другом с флажками в руках по узкой дорожке (шириной 35 — 40см); ходьба по дорожке с руками за головой; бег парами, держась за руки; бег друг за другом, держась за веревку; ходьба по площадке в рассыпную с флажками в руках; бег друг за другом вдоль каната, положенного на пол; ходьба по шнуру, положенному на пол; перешагивание из обруча в обруч; ходьба между двумя начерченными на полу линиями (на расстоянии 25 см), не наступая на них; ходьба по гимнастической скамейке, переступая через мелкие предметы кубики, строительный материал). Ползание: на четвереньках и на животе в рассыпную или парами в любом или заданном направлении; на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через препятствия; по наклонной лесенке с частыми рейками (через каждые 10см.), поднятой под углом 30°;

Проползание на четвереньках и на животе под лентой, дугой, рейкой, через обруч. Проведение игр и упражнений с мячом: бросать мяч друг другу, ловить мяч; прокатывать мяч через ворота, между кеглями; бросать мяч в цель (в корзину, в сетку), вдаль, вперед; бросать маленький мяч правой и левой рукой; бросать мяч вверх, стараясь поймать его; бросать мяч о стенку и ловить его; ударять мячом об пол и ловить его.

Проведение игр и упражнений с кольцами: бросать кольцо воспитателю; подбрасывать кольцо одной рукой, ловить двумя руками.

Проведение игр и упражнений с мешочками с песком (горохом, крупой): бросать вдаль, в цель (корзину, обруч и т. п.), находящуюся на полу на расстоянии.

Проведение игр и упражнений на гимнастической стенке: залезать (на высоту до 1 м) и спускаться с помощью взрослого; влезать по гимнастической стенке до середины, согласовывая движения рук и ног. Прыжки: на двух ногах на месте или с передвижением (зайчики, птички и т. п.); вокруг какого-либо предмета; перепрыгивание через шнур («ручеек»); запрыгивание в обруч; спрыгивание с предмета (высотой до 10—15 см); в длину с места; с передвижением по комнате мелкими прыжками, размахивая руками; вдвоем, взявшись за руки; с места в обруч, положенный на пол; через лежащую палку (туда — обратно); на месте на обеих ногах, легко отталкиваясь от пола; поочередно на правой и левой ноге; через веревку, положенную на пол; спрыгивание с гимнастической скамейки с приземлением на слегка согнутые ноги; подпрыгивание на месте, стараясь коснуться предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 5—10 см; в сторону, влево, вправо; подпрыгивание вверх с хлопками в ладоши; перепрыгивать через веревку, мягко приземляясь на слегка согнутые ноги, повернуться кругом и снова прыгнуть; на двух ногах вокруг стульчика в правую и левую стороны.

Проведение игр и упражнений на батуте.

Проведение игр и упражнений общеразвивающего и корригирующего характера для разных мышечных групп (мышц шеи и плечевого пояса, груди, спины, рук, ног, дыхательной мускулатуры).

Проведение игр и упражнений на развитие ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости (с изменением скорости выполнения, с предметами, с преодолением сопротивления).

Воспроизведение поз и движений по непосредственному подражанию и по рисунку (сразу и с отсрочкой до 10 секунд).

Проведение игр и упражнений на детской горке.

Катание на трёхколёсном велосипеде.

Катание на санках.

Элементы самомассажа.

Проведение игр и упражнений на релаксацию.

Примерный перечень подвижных игр

Игры с ходьбой: «Золотые ворота», «Каравай», «Ветерок», «Подарки», «У ребят», «Стоп», «Колпачок и палочка».

Игры с бегом: «Мыши и кот», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «По тропинке», «Через ручеёк», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня», «Воробышки и автомобиль», «Самолёты», «Пузырь», «Цветные автомобили», «Птички и кошка», «У медведя во бору», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках».

Игры с подпрыгиванием и прыжками: «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «Мой весёлый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнёздышках», «Зайцы и волк», «Лисы в курятнике», «Зайка серый умывается».

Игры с подлезанием и лазаньем: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки», «Доползи до погремушки», «В воротца», «Не наступи на линию», «Будь осторожен», «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

Игры с бросанием и ловлей: «Кто бросит дальше мешочек?», «Попади в круг», «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в ворота», «Целься вернее», «Школа мяча», «Кегли», «Кольцеброс».

Игры на ориентировку в пространстве: «Угадай, кто кричит», «Что спрятано?», «Где звенит?», «Найди флажок», «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?».

Игры на развитие воображаемых движений: этюды и пантомимы — «Под дождиком», «Капельки», «Разные ветры», «Дождь идёт», «Падающие листья», «Солнце и луна», «Солнце в разные времена года», «Ветер, ветер...», «Солнечные зайчики» и т. д.

К концу года дети могут

- Перестраиваться парами через центр зала
- Ходят и бегают по кругу с выполнением задания.
- Прыгают в длину с места; вверх с касанием подвешенного предмета.
- Бросают мяч в парах; подбрасывают вверх и ловят несколько раз подряд; двигаются с ведением мяча правой и левой рукой.

Лазают по гимнастической лестнице вверх – вниз; ходят по бревну, выполняя задания инструктора; ходят на четвереньках с мешочком на спине.

ЧЕТВЁРТЫЙ ЭТАП (подготовительный дошкольный возраст)

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Задачи обучения и воспитания.

- Учить строиться самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу перестроение в колонну по два, по три, по четыре; расчёт на первый второй и перестроение из одной шеренги в две.
- Ходить перекрёстным шагом; в приседе; широким шагом; с преодолением препятствий; с заданием со сменой направления; ходьба с закрытыми глазами.
- Учить бегать с выполнением задания, с перешагиванием через препятствия.
- Учить прыжкам в длину и высоту с разбега; прыжкам из глубокого приседа; прыжкам с продвижением вперёд на 5 – 6 метров; прыжкам с высоты в намеченное место; прыжкам на скакалке.
- Учить отбивать мяч о пол поочерёдно правой и левой рукой; броскам мяча в парах с заданием; катание друг другу набивного мяча; отбивать мяч, двигаясь «змейкой»; отбивать мяч, двигаясь по кругу.
- Учить лазать по верёвочной лесенке, по канату; перелазить через препятствия; лазать по гимнастической стенке с чередованием рук и ног; подтягиваться по гимнастической скамейке на животе и на спине.
- Учить ходить спиной вперёд; с высоким подниманием бедра; с «захлестом» голени назад.

Основное содержание работы

Ходьба: перекрёстным шагом, в приседе, в полуприседе, широким шагом, гусиным шагом, в чередовании с другими животными, продолжительная ходьба, гимнастическим шагом, с преодолением препятствий, с заданием на смену направления, ходьба с закрытыми глазами.

Построение, перестроение: построение самостоятельно в колонку одному, в круг, шеренгу, перестроение в колонну по два, по три по четыре; размыкание: в колонне на вытянутые руки вперёд, в шеренге, в круг на вытянутые руки в стороны; повороты на право, налево, кругом переступанием.

Бег: на носках, с высоким подниманием колен; с выполнением заданий, в сочетании с другими движениями, отводя назад согнутые в коленях ноги, с подниманием прямых ног вперёд, прыжками, с препятствиями, с перестроением.

Прыжки: вверх из глубокого приседа; с продвижением по гимнастической скамейке; на одной и другой ноге продвигаясь вперёд; через высокие предметы; в длину с места, с высоты, в высоту с разбега, на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя, вверх со смещением влево, вправо, спиной вперёд, в длину с разбега, прыжки через линию на одной ноге в разных направлениях, с высоты в намеченное место, прыжки на предмет толчком одной ноги; прыжки через обруч.

Катание, бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; бросание мяча одной рукой; перебрасывание мяча друг другу с заданием; катание друг другу набивного мяча; бросание набивного мяча разными способами; метание в горизонтальную цель; метание в вертикальную цель; метание и ловля от стены мяча разными способами; отбивание мяча о землю поочередно правой и левой рукой; отбивание мяча одной рукой с продвижением вперёд; метание мяча в цель из разных исходных положений; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; отбивание мяча, двигаясь по кругу; элементы волейбола.

Ползание, лазание: подтягивание на животе; ползание; по полу на животе; лазание на четвереньках по горизонтальной лестнице приподнятой на высоту; лазание по гимнастической стенке чередующим шагом; перелезание через препятствия; висы; подтягивание на спине; ползание на четвереньках, животом вверх; перелезание через препятствия; лазание по верёвочной лестнице; лазание по канату.

Равновесие: ходьба по доске, скамейке; ходьба по доске, скамейке с перешагиванием посередине; ходьба по бревну прямо и боком (после движения сделать «ласточку»); стойка на одной ноге, закрыв глаза; ходьба на четвереньках с мешочком на спине; ходьба с приседанием и поворотом на середине дистанции; ходьба по линии спиной вперёд; прыжки на скамейке; ходьба на четвереньках в ограниченном пространстве; ходьба приставным шагом по обручу.

К концу года дети могут

- Строиться самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу перестроение в колонну по два, по три, по четыре; расчёт на первый второй и перестроение из одной шеренги в две.

- Бегать и ходить с выполнением задания.

- Прыгать из глубокого приседа; с продвижением вперёд на 5 – 6 метров; с высоты в намеченное место.

- Отбивать мяч о пол с продвижением вперёд с чередованием рук; бросать мяч в парах; подбрасывать мяч вверх и ловить его несколько раз подряд, не роняя на пол.

- Лазать по гимнастической лестнице с правильным чередованием рук и ног; лазать по канату; по гимнастической скамье на спине и животе; по верёвочной лесенке.

2.1.6 Содержание образовательной деятельности по физическому развитию группе ТНР.

Продолжать укреплять здоровье детей, учить соблюдать личную гигиену, приобщать к здоровому образу жизни. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Физическая культура.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка. Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

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

Основные виды движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом,

перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50-35 см).

Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

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

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

цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Спортивные игры

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Усвоить основные правила игры.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Подвижные игры

Учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

2.2 Объём образовательной нагрузки

Объём образовательной нагрузки (как непосредственно образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) является примерным, дозирование нагрузки — условным, обозначающим пропорциональное соотношение продолжительности деятельности педагогов и детей по реализации и освоению содержания дошкольного образования в различных образовательных областях.

Общий объём самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН (3—4 ч в день)

Педагог самостоятельно дозирует объём образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами нагрузку.

Двигательная активность детей в течение недели

Возраст	Физкультурное развитие	Утренняя гимнастика	Подвижные игры	Подвижные игры на воздухе	Самостоят. двигательная активность
3-4 года	2*15 мин	5*10 мин	5*15 мин	5*25 мин	5*20 мин
4-5 лет	2*20 мин	5*10 мин	5*15 мин	5*30 мин	5*25 мин
5-6 лет	2*25 мин	5*10 мин	5*10 мин	5*35 мин	5*30 мин
6-7 лет	2*30 мин	5*10 мин	5*10 мин	5*40 мин	5*40 мин
5-7 лет	2*20 /30мин	5*10 мин	5*10 мин	5*30 /40мин	5*20/40мин

2.3 Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (август, апрель). В проведении мониторинга участвуют педагоги, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие дошкольника.

При организации мониторинга учитывается положение Л.С. Выготского о ведущей роли обучения в детском развитии, поэтому он включает в себя два компонента: мониторинг образовательного процесса и мониторинг детского развития.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка.

В основе оценки лежат следующие принципы:

- Она строится на основе реального поведения ребенка, а не на результате выполнения специальных заданий. Информация фиксируется посредством прямого наблюдения за поведением ребенка. Результаты наблюдения педагог получает в естественной среде (в игровых ситуациях, в ходе режимных моментов, в процессе организованной образовательной деятельности).

- Обследование проводят педагоги, специалисты, которые проводят с ребенком много времени, хорошо знают ребенка.

- Оценка максимально структурирована.

Анализ осуществляется в соответствии с показателями развития ребенка по девяти интегративным качествам, представленным в общих диагностических листах по каждому возрасту. Для этого заполняются соответствующие карты наблюдения на группу. Карты наблюдения позволяют получить наглядную картину становления интегративных качеств как по группе, так и суммарные показатели по каждому ребенку. Это помогает педагогам планировать индивидуальную работу с детьми, вносить коррективы в содержание образовательного процесса. Низкие показатели на конец года указывают педагогам те области, в отношении которых должна быть усилена работа с отдельными детьми или всей группой.

Методика оценивания предусматривает критерии выставления того или иного балла по каждому параметру. Параметры, оцениваемые специалистами, выделены в отдельные подразделы.

Среди анализируемых параметров выделены также те, которые характеризуют не одно, а несколько интегративных качеств. Это упрощает для воспитателя процедуру мониторинга, поскольку позволяет переносить баллы из одного раздела в другой. Следовательно, воспитатель заполняет только белые ячейки, а серые ячейки заполняются специалистами или в них переносится оценка из другой ячейки. Таким образом, педагог получает необходимый объем информации в оптимальные сроки. Все данные заносятся в сводные таблицы оценки динамики детей.

Система оценок мониторинга трехуровневая: «качество проявляется устойчиво» (2 балла), «качество проявляется неустойчиво», то есть, по сути, находится в зоне ближайшего развития, в стадии становления, и проявляется лишь в совместной со взрослым деятельности (1 балл), «качество не проявляется» (0 баллов).

Результаты мониторинга выражены в процентах и объективно показывают:

- Успешность освоения программы каждым ребенком;
- Успешность освоения содержания выделенных в Программе образовательных областей всей группой детей;

Динамика изменений степени освоения содержания образовательных областей каждым ребенком индивидуально и группой детей в целом за весь учебный год определяется путем сравнения результатов, полученных на начало года и на конец года.

Если итоговое значение по какому-либо из параметров ниже 75%, то необходима более активная работа с группой детей по данному направлению. Возможно, педагогу следует пересмотреть методы и формы организации образовательной работы.

Если к концу год показатели развития ребенка оказываются меньше 50%, то это служит поводом для дополнительного обследования ребенка психологом или другим специалистом. Разрабатывается индивидуальная программа мероприятий, способствующих активизации процесса развития ребенка.

2.4 Работа с родителями

Содержание работы с семьей по направлениям:

«Физическое развитие»:

- информирование родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движение).
- стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными играми, прогулками.
- знакомство родителей с опасными для здоровья ребенка ситуациями (дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоема) и способами поведения в них;
- привлекать родителей к активному отдыху с детьми.
- заинтересовать родителей в развитии игровой деятельности детей, обеспечивающей успешную социализацию, усвоение гендерного поведения;
- сопровождать и поддерживать семью в реализации воспитательных воздействий.
- проводить совместные с родителями конкурсы, акции по благоустройству и озеленению территории детского сада, ориентируясь на потребности и возможности детей и научно обоснованные принципы и нормативы.

- показывать значение доброго, теплого общения с ребенком.

Перспективное планирование работы с родителями.

№	Мероприятия	Дата	Ответственные
1	Консультации на сайт детского сада. По запросу родителей.	В течении года	Юшкова Т.В.

3 Организационный раздел

3.1 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды по физическому развитию

В группах и спортивном зале создана содержательная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная предметно-пространственная среда, представленная в таблице:

Центр физического развития	Оборудование и материалы
Спортивный зал	коврик, дорожки массажные; рефлекторная дорожка; мячи; корзина для метания мячей; обручи; скакалка; маски для подвижных игр, султанчики ленты, флажки; шведская стенка, канаты, медболы, дуги, гимнастическая скамья, гимнастические палки

Приложение 1

Перспективно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию младшей группы на 2020-2021 учебный год.

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование
Сентябрь	1-2	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке боком, ходьба «по следам», ходьба из обруча в обруч), учить прыгать в высоту до предмета; развивать внимание, быстроту, ловкость; воспитывать интерес к физкультуре.	Гимнастическая скамейка, канат, следы, обручи, бубен, маски, мяч, музыкальное сопровождение.
Сентябрь	3-4	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ходьба по верёвке прямо, ползание под дугами). Учить прыгать в длину с места (20см), запрыгивать на доску (15см); развивать двигательные навыки, ловкость, внимание; воспитывать силу воли.	Гимнастическая скамейка, мешочки, канат, мат, дуга, обручи, бубен, маски, музыкальное сопровождение.
Сентябрь	5-6	Учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, ловить мяч после отскока от пола, отбивать мяч двумя руками, отбивать мяч одной рукой. Развивать ловкость, глазомер, внимание, мышцы рук; воспитывать решительность, настойчивость.	Мячи, обручи, маски, музыкальное сопровождение.
Сентябрь	7	Игровой стретчинг: деревце, лошадка, кошечка, волк.	Коврики по количеству детей.
Октябрь	1-2	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, перешагивание через медболы, ходьба по верёвке боком, лазанье по лестнице – стремянке), учить прыгать через верёвку боком; развивать ловкость, внимание, наблюдательность, выносливость; воспитывать силу воли.	Гимнастическая скамейка, мешочки, канат, лестница, маски, мячи, музыкальное сопровождение.
Октябрь	3-4	Учить детей медленному бегу и прыжкам; развивать внимание; формировать умение выполнять упражнения вместе с инструктором; воспитывать интерес участвовать в подвижных играх.	Мячи, канат, обручи, музыкальное сопровождение.

Октябрь	5-6	Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо любым способ, бросать и ловить мяч от воспитателя; развивать глазомер, меткость, внимание, мелкие мышцы рук; воспитывать интерес к играм с мячом, находчивость.	Баскетбольное кольцо, мячи, маски, музыкальное сопровождение.
Октябрь	7-8	Игровой стретчинг: звёздочка, поза воина, домик, дуб.	Коврики по количеству детей.
Ноябрь	1-2	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке боком, перешагивание через медболы), учить лазать по гимнастической лестнице, учить спрыгивать с высоты 30см, прыгать в высоту до предмета; развивать выносливость, умение сохранять равновесие, внимание; воспитывать доброжелательность и взаимовыручку.	Платочек, скамейка, канат, лестница, медболы, бубен, музыкальное сопровождение.
Ноябрь	3-4	Закреплять основные виды движений в быстром темпе (бег, ходьба между предметами), ползании по скамейке на животе подтягиваясь руками , ходьба по доске сохраняя равновесие, развивать силу рук , выносливость, смекалку, воспитывать силу воли, сдержанность.	Платочки, скамейка, доска, медболы, музыкальное сопровождение.
Ноябрь	5-6	Учить бросать вверх мяч среднего размера и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, бросать мяч на дальность правой, левой рукой; развивать глазомер, мелкие мышцы рук, ловкость; воспитывать интерес к играм с мячом, дружбу.	Платочек, мячи, модули, музыкальное сопровождение.
Ноябрь	7-8	Игровой стретчинг: ракета, пушка, ласточка, самолёт.	Коврики по количеству детей.
Декабрь	1-2	Упражнять в равновесии (ползание по скамейке на животе, ползание на четвереньках под дугами, перешагивание с предмета на предмет), учить прыгать в длину с места, через верёвку боком, учить прыгать из обруча в обруч, лежащие на полу; развивать ловкость, гибкость, умение владеть своим телом, умение сохранять равновесие;	Косички, бубен, гимнастическая скамейка, дуги, мат, верёвка, модули, маска, музыкальное сопровождение

		воспитывать интерес к физкультуре, смелость, выдержку и внимание	
Декабрь	3-4	Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе (прыжки в высоту с места, перешагивание через предметы, ползание на животе); развивать мышцы рук, гибкость, чувство равновесия, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей; учить дружно играть.	Косички, бубен, гимнастическая скамейка, платочек, модули, музыкальное сопровождение.
Декабрь	5-6	Учить катать и бросать мяч друг другу, учить пасовать мяч ногами друг другу; развивать глазомер, меткость, внимание, учить дружно действовать в коллективе.	Косички, бубен, мячи, музыкальное сопровождение.
Декабрь	7-8	Игровой стретчинг: ласточка, самолёт, самолёт взлетает.	Коврики по количеству детей
Январь	1-2	Упражнять в равновесии (ползание по скамейке на четвереньках, ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой; пролезание под верёвкой боком, ходьба по следам), учить прыгать на двух ногах через предметы, учить бегать змейкой между предметами; развивать выразительность движений, ловкость; воспитывать настойчивость, выдержку, честность.	Гимнастическая скамейка, верёвка, модули, маски, музыкальное сопровождение.
Январь	3-4	Учить бросать мяч в горизонтальную и вертикальную цель, развивать глазомер, ловкость, мелкие мышцы рук; воспитывать выдержку, дружелюбие.	Мячи, обручи, музыкальное сопровождение.
Январь	5-6	Учить бросать мяч вдаль правой и левой рукой, бросать мяч об пол и ловить двумя руками во время ходьбы друг за другом по залу, учить катить мяч двумя руками перед собой; развивать ловкость, глазомер; воспитывать инициативу, дружелюбие.	Мячи, музыкальное сопровождение.
Январь	7-8	Игровой стретчинг: солнышко, качели, месяц, стрела.	Коврики по количеству детей

			сопровождение.
Февраль	1-2	Упражнять в равновесии (ползание по скамейке, ходьба по верёвке боком, ходьба по рефренной дорожке), учить прыгать в длину с места на спортивном мате; спрыгивать с высоты, прыгать в высоту до предмета; развивать выразительность движений, ловкость; воспитывать настойчивость, выдержку, честность.	Гимнастические палки, маты, канат, скамейка, кубики, гимнастическая скамейка, платочек, ленточки, музыкальное сопровождение.
Февраль	3-4	Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать быстроту движений, внимание, ловкость, выносливость; воспитывать настойчивость.	Гимнастические палки, маты, кубики, гимнастическая скамейка, платочек, ленточки, музыкальное сопровождение.
Февраль	5-6	Учить бросать вверх и ловить мяч двумя руками, бросать мяч об пол, ловя его после отскока, учить ведению мяча ногами, катить мяч руками, присев; развивать ловкость, мелкие мышцы рук, внимание; воспитывать взаимовыручку.	Гимнастические палки, мячи, ленточки, модули, маска, музыкальное сопровождение.
Февраль	7-8	Игровой стретчинг: солнышко, качели, месяц, стрела.	Коврики по количеству детей
Март	1-2	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке боком, ходьба по верёвке прямо), учить прыгать на двух ногах по ограниченной плоскости – доска, прыгать на двух ногах через предметы; учить пролезать боком в обруч, стоящий на полу; развивать выразительность движений, выносливость, силу; воспитывать силу воли, умение действовать в коллективе.	Платочки, доска, гимнастическая скамейка, маски, канат, модули, музыкальное сопровождение.
Март	3-4	Упражнять в равновесии (ползание по скамейке, ползание под дугами на четвереньках), учить прыгать в длину и в высоту (прыжки на двух ногах из обруча в обруч, прыжки в стороны через канат, продвигаясь вперёд), учить бегать змейкой между предметами; развивать выносливость, быстроту движений, силу; способствовать развитию	Платочки, обручи, гимнастическая скамейка, дуги, модули, канат, музыкальное сопровождение.

		чувства равновесия, воспитывать сдержанность, умение дружно играть.	
Март	5-6	Учить бросать вверх мяч и ловить двумя руками, бросать мяч двумя руками об пол и ловить после его отскока, учить вести мяч ногами, катить руками по полу перед собой; развивать ловкость рук, внимание, глазомер, умение действовать по сигналу воспитателя; воспитывать выдержку, способствовать преодолению робости.	Платочки, ленточки, мячи, модули, музыкальное сопровождение.
Март	7-8	Игровой стретчинг: волна, лебедь, тигр, лягушка.	Коврики по количеству детей.
Апрель	1-2	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке прямо, перешагивание через предметы); учить прыгать на двух ногах через предметы; прыгать в высоту с места (30см); развивать ловкость, выносливость, равновесие; воспитывать смекалку, интерес к физкультуре.	Гимнастическая скамейка, канат, модули, высокий модуль, маски, бубен, музыкальное сопровождение.
Апрель	3-4	Учить бросать мяч, катать его, пасовать ногами мяч друг другу; развивать глазомер, ловкость, внимание; воспитывать взаимовыручку, честность.	Мячи, модули, бубен, музыкальное сопровождение.
Апрель	5-6	Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо, бросать мяч вдаль, от груди; развивать ловкость, глазомер, меткость, внимание; воспитывать настойчивость и выдержку.	Мячи, модули, бубен, музыкальное сопровождение.
Апрель	7-8	Игровой стретчинг: ковшик, ручек, бабочка расправляет крылья, бабочка полетела.	Коврики по количеству детей
Май	1-2	Упражнять в равновесии (ходьба по доске прямой, ползание на четвереньках под дугами); учить прыгать в высоту; метание мешочков вдаль правой и левой рукой; развивать ловкость, глазомер, умение сохранять равновесие, выносливость; воспитывать выдержку.	Косичка, доска, мешочки, дуги, модуль, музыкальное сопровождение.
Май	3-4	Учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, бросать и ловить мяч двумя руками после его отскока от пола; учить ведению мяча	Мячи, модули, маски, канат, косички

		ногами; катить мяч руками по полу перед собой; развивать глазомер, меткость, координацию движений; воспитывать взаимовыручку.	
Май	5	Игровой стретчинг: кустик, пенёк, скамейка, кузнечик.	Коврики по количеству детей.

Перспективно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию в средней группе на 2020-2021 учебный год.

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование
Сентябрь	1-2	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке боком, ходьба «по следам», ходьба из обруча в обруч), учить прыгать в высоту до предмета; развивать внимание, быстроту, ловкость; воспитывать интерес к физкультуре.	Гимнастическая скамейка, канат, следы, обручи, бубен, маски, мяч, музыкальное сопровождение.
Сентябрь	3-4	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ходьба по верёвке прямо, ползание под дугами). Учить прыгать в длину с места (20см), запрыгивать на доску (15см); развивать двигательные навыки, ловкость, внимание; воспитывать силу воли.	Гимнастическая скамейка, мешочки, канат, мат, дуга, обручи, бубен, маски, музыкальное сопровождение.
Сентябрь	5-6	Учить подбрасывать вверх и ловить мяч двумя руками; бросать мяч	Мячи, обручи, маски,

		об пол и ловить двумя руками; катить мяч перед собой руками; учить ведению мяча ногами. Развивать ловкость, внимание, мышцы рук; воспитывать интерес к играм с мячом.	музыкальное сопровождение.
Октябрь	1-2	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, перешагивание через медболы, ходьба по верёвке боком, лазанье по лестнице – стремянке), учить прыгать через верёвку боком; развивать ловкость, внимание, наблюдательность, выносливость; воспитывать силу воли.	Гимнастическая скамейка, мешочки, канат, лестница, маски, мячи, музыкальное сопровождение.
Октябрь	3-4	Учить детей медленному бегу и прыжкам; развивать внимание; формировать умение выполнять упражнения вместе с инструктором; воспитывать интерес участвовать в подвижных играх	Мячи, канат, обручи, музыкальное сопровождение.
Октябрь	5-6	Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо любым способ, бросать и ловить мяч от воспитателя; развивать глазомер, меткость, внимание, мелкие мышцы рук; воспитывать интерес к играм с мячом, находчивость.	Баскетбольное кольцо, мячи, маски, музыкальное сопровождение.
Октябрь	7-8	Учить катить мяч перед собой по полу, бросать вверх и ловить двумя руками, бросать об пол и ловить после отскока, учить ведению мяча ногами перед собой; развивать глазомер, мышцы рук, ловкость, внимание; воспитывать настойчивость.	Мячи, модули, маски, музыкальное сопровождение.
Ноябрь	1-2	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке боком, перешагивание через медболы), учить лазать по гимнастической лестнице, учить спрыгивать с высоты 30см, прыгать в высоту до предмета; развивать выносливость, умение сохранять равновесие, внимание; воспитывать доброжелательность и взаимовыручку.	Платочек, скамейка, канат, лестница, медболы, бубен, музыкальное сопровождение.
Ноябрь	3-4	Закреплять основные виды движений в быстром темпе (бег, ходьба между предметами), ползании по скамейке на животе подтягиваясь руками, ходьба по доске сохраняя равновесие, развивать силу рук ,	Платочки, скамейка, доска, медболы, музыкальное сопровождение.

		выносливость, смекалку, воспитывать силу воли, сдержанность.	
Ноябрь	5-6	Учить бросать вверх мяч среднего размера и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, бросать мяч на дальность правой, левой рукой; развивать глазомер, мелкие мышцы рук, ловкость; воспитывать интерес к играм с мячом, дружбу.	Платочек, мячи, модули, музыкальное сопровождение.
	7-8	Игровой стретчинг: деревце, лошадка, кошечка, звёздочка, поза воина, домик.	Коврики по количеству детей
Декабрь	1-2	Упражнять в равновесии (ползание по скамейке на животе, ползание на четвереньках под дугами, перешагивание с предмета на предмет), учить прыгать в длину с места, через верёвку боком, учить прыгать из обруча в обруч, лежащие на полу; развивать ловкость, гибкость, умение владеть своим телом, умение сохранять равновесие; воспитывать интерес к физкультуре, смелость, выдержку и внимание.	Косички, бубен, гимнастическая скамейка, дуги, мат, верёвка, модули, маска, музыкальное сопровождение
Декабрь	3-4	Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе (прыжки в высоту с места, перешагивание через предметы, ползание на животе); развивать мышцы рук, гибкость, чувство равновесия, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей; учить дружно играть.	Косички, бубен, гимнастическая скамейка, платочек, модули, музыкальное сопровождение.
Декабрь	5-6	Учить катать и бросать мяч друг другу, учить пасовать мяч ногами друг другу; развивать глазомер, меткость, внимание, учить дружно действовать в коллективе.	Косички, бубен, мячи, музыкальное сопровождение.
Декабрь	7-8	Игровой стретчинг: дуб, ракета, пушка, ласточка, самолёт, самолёт взлетает, солнышко.	Коврики по количеству детей
Январь	1-2	Упражнять в равновесии (ползание по скамейке на четвереньках, ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой; пролезание под верёвкой боком, ходьба по следам), учить прыгать на	Гимнастическая скамейка, верёвка, модули, маски, музыкальное сопровождение.

		двух ногах через предметы, учить бегать змейкой между предметами; развивать выразительность движений, ловкость; воспитывать настойчивость, выдержку, честность.	
Январь	3-4	Учить бросать мяч в горизонтальную и вертикальную цель, развивать глазомер, ловкость, мелкие мышцы рук; воспитывать выдержку, дружелюбие.	Мячи, обручи, музыкальное сопровождение.
Январь	5-6	Учить бросать мяч вдаль правой и левой рукой, бросать мяч об пол и ловить двумя руками во время ходьбы друг за другом по залу, учить катить мяч двумя руками перед собой; развивать ловкость, глазомер; воспитывать инициативу, дружелюбие.	Мячи, музыкальное сопровождение.
Январь	7-8	Игровой стретчинг: солнышко садится, качели, месяц, стрела, волна, лебедь, тигр, лягушка.	Коврики по количеству детей
Февраль	1-2	Упражнять в равновесии (ползание по скамейке, ходьба по верёвке боком, ходьба по рефренной дорожке), учить прыгать в длину с места на спортивном мате; спрыгивать с высоты, прыгать в высоту до предмета; развивать выразительность движений, ловкость; воспитывать настойчивость, выдержку, честность.	Гимнастические палки, маты, канат, скамейка, кубики, гимнастическая скамейка, платочек, ленточки, музыкальное сопровождение.
Февраль	3-4	Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать быстроту движений, внимание, ловкость, выносливость; воспитывать настойчивость.	Гимнастические палки, маты, кубики, гимнастическая скамейка, платочек, ленточки, музыкальное сопровождение.
Февраль	5-6	Учить бросать вверх и ловить мяч двумя руками, бросать мяч об пол, ловя его после отскока, учить ведению мяча ногами, катить мяч руками, присев; развивать ловкость, мелкие мышцы рук, внимание; воспитывать взаимовыручку.	Гимнастические палки, мячи, ленточки, модули, маска, музыкальное сопровождение.
Февраль	7-8	Игровой стретчинг: ковшик, ручей, бабочка расправляет крылья, бабочка полетела, кустик.	Коврики по количеству детей
Март	1-2	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке боком, ходьба по	Платочки, доска,

		верёвке прямо), учить прыгать на двух ногах по ограниченной плоскости – доска, прыгать на двух ногах через предметы; учить пролезать боком в обруч, стоящий на полу; развивать выразительность движений, выносливость, силу; воспитывать силу воли, умение действовать в коллективе.	гимнастическая скамейка, маски, канат, модули, музыкальное сопровождение.
Март	3-4	Упражнять в равновесии (ползание по скамейке, ползание под дугами на четвереньках),учить прыгать в длину и в высоту (прыжки на двух ногах из обруча в обруч, прыжки в стороны через канат, продвигаясь вперёд), учить бегать змейкой между предметами; развивать выносливость, быстроту движений, силу; способствовать развитию чувства равновесия, воспитывать сдержанность, умение дружно играть.	Платочки, обручи, гимнастическая скамейка, дуги, модули, канат, музыкальное сопровождение.
Март	5-6	Учить бросать вверх мяч и ловить двумя руками, бросать мяч двумя руками об пол и ловить после его отскока, учить вести мяч ногами, катить руками по полу перед собой; развивать ловкость рук, внимание, глазомер, умение действовать по сигналу воспитателя; воспитывать выдержку, способствовать преодолению робости.	Платочки, ленточки, мячи, модули, музыкальное сопровождение.
Март	7-8	Игровой стретчинг: пенёк, скамейка, кузнечик, смешной клоун, неваляшка, слоник, собачка.	Коврики по количеству детей.
Апрель	1-2	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке прямо, перешагивание через предметы); учить прыгать на двух ногах через предметы; прыгать в высоту с места (30см); развивать ловкость, выносливость, равновесие; воспитывать смекалку, интерес к физкультуре.	Гимнастическая скамейка, канат, модули, высокий модуль, маски, бубен, музыкальное сопровождение.
Апрель	3-4	Учить бросать мяч, катать его, пасовать ногами мяч друг другу; развивать глазомер, ловкость, внимание; воспитывать взаимовыручку,	Мячи, модули, бубен, музыкальное сопровождение.

		честность.	
Апрель	5-6	Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо, бросать мяч вдаль, от груди; развивать ловкость, глазомер, меткость, внимание; воспитывать настойчивость и выдержку.	Мячи, модули, бубен, музыкальное сопровождение.
Апрель	7-8	Игровой стретчинг: страус, вафелька, пирожок, цветок, сорванный цветок, морская звезда, черепашка, жучок.	Коврики по количеству детей
Май	1-2	Упражнять в равновесии (ходьба по доске прямой, ползание на четвереньках под дугами); учить прыгать в высоту; метание мешочков вдаль правой и левой рукой; развивать ловкость, глазомер, умение сохранять равновесие, выносливость; воспитывать выдержку.	Косичка, доска, мешочки, дуги, модуль, музыкальное сопровождение.
Май	3-4	Учить бросать мешочки в горизонтальную и вертикальную цель; развивать глазомер, меткость, ловкость; воспитывать взаимопонимание.	Косички, мешочки, обручи, маски.

Перспективно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию в старшей группе на 2020-2021 учебный год.

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование
Сентябрь	1	Учить катать обручи; прыгать на двух ногах из обруча в обруч, лежащих на полу; пролезать в обруч боком без помощи рук; надевать обручи, лежащие на полу, на себя сверху вниз через голову; развивать ловкость, наблюдательность, внимание, глазомер; воспитывать силу воли.	Обручи, бубен, маски, музыкальное сопровождение.
Сентябрь	2 (на воздухе)	Упражнять детей в беге колонной по одному в умении переходить с бега на ходьбу в сохранении равновесия, развивать точность движений при переброске мяча, воспитывать дружелюбие.	Мячи, бубен.

Сентябрь	3	Обучать основным видам движений; развивать координацию, ориентацию в пространстве, выносливость, учить выполнять правила игры, воспитывать дружеские отношения.	Обручи, гимнастическая скамейка, мешочки, 4 модуля, маски, канат, маты, платочек, мячики, музыкальное сопровождение.
Сентябрь	4(на воздухе)	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением, в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Обручи, мешочки, бубен.
Сентябрь	5	Учить катить мяч пальцами рук по полу; подбрасывать мяч вверх и ловить его; отбивать мяч одной рукой; отбивать мяч правой и левой рукой на месте; вести мяч при ходьбе на коленях, при ходьбе боком; учить вести мяч ногами. Развивать ловкость, мышцы рук, мелкую моторику, внимание; воспитывать решительность.	Мячи по количеству детей, бубен, модули, музыкальное сопровождение.
Октябрь	1	Учить перебрасывать мяч через волейбольную сетку; развивать ловкость, наблюдательность, мелкую моторику, внимание, глазомер; воспитывать силу воли, настойчивость	Мячи, сетка, модули, бубен, маски ,музыкальное сопровождение.
Октябрь	2 (на воздухе)	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами , упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках, развивать ловкость в упражнениях с мячом, воспитывать дружеские отношения со сверстниками.	Бубен, маски
Октябрь	3	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ходьба по скамейке в полуприсяде, ползание под дугами, пролезание в обруч боком);учить прыгать боком через верёвку, лежащую на полу; прыгать в высоту с места; развивать выносливость, ловкость, быстроту движений; воспитывать хитрость.	Гимнастическая скамейка, мешочки, обручи, канат, бревно, дуги, маски, султанчики,музыкальное сопровождение.

Октябрь	4 (на воздухе)	Учить прыгать в длину с места на дальность, правильно отталкиваясь и приземляясь; упражнять в передаче мяча не теряя его, воспитывать в детях выносливость.	Мячи по количеству детей, бубен.
Октябрь	5	Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба и бег). Учить прыгать в высоту с места через палку, лежащую на кубках; учить ползать на животе и спине под палкой; развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы рук; воспитывать сообразительность, смекалку, выносливость.	Модули, палка, султанчики, маски, музыкальное сопровождение.
Октябрь	6(на воздухе)	Закреплять бросок мяча в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с места, в прыжке и с ведением мяча; развивать глазомер, меткость, ловкость, мелкие мышцы рук; воспитывать справедливость.	Баскетбольное кольцо, мячи, султанчики, маски, бубен.
Октябрь	7	Учить лазить по гимнастической стенке одноимённым шагом, не пропуская реек, упражнять в прыжках в длину с места, отталкиваясь и приземляясь правильно. Метать на дальность левой и правой рукой способом из-за головы воспитывать дружелюбные отношения.	Гимнастическая стенка мячи ,музыкальное сопровождение.
Октябрь	8(на воздухе)	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий , развивать ловкость в упражнениях с мячом , повторить задание в прыжках, воспитывать взаимовыручку.	Мяч, бубен, маски.
Ноябрь	1	Упражнять в равновесии (ползание на четвереньках по скамейке, ходьба по плоским гимнастическим палкам, ходьба на высоких четвереньках по канату);учить прыгать в высоту с места, через мягкие брэнна боком; развивать выносливость, ловкость, быстроту движений; воспитывать хитрость.	Гимнастическая скамейка, доска, гимнастические палки, маски, бубен, канат, модули, музыкальное сопровождение.
Ноябрь	2(на воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге; учить прыгать через шнур, не задевая его; упражнять в бросании (снизу и от груди) и ловле мяча, развивать ловкость, воспитывать выносливость.	Шнур на высоте 20 см, мячи, бубен.
Ноябрь	3	Закреплять основные движения в быстром темпе, учить кувырмам	Модули, доска,

		вперёд, ползанию на животе, подтягиваясь руками, ходьба по доске; развивать выносливость, ловкость, быстроту движений; воспитывать умение сдерживать себя.	гимнастическая скамейка, мат, гимнастические палки, музыкальное сопровождение.
Ноябрь	4(на воздухе)	Упражнять детей в прыжках с приземлением на полусогнутые колени, развивать точность броска, воспитывать смекалку.	Мячи, бубен.
Ноябрь	5	Учить бросать средний мяч об пол (бросать одной рукой, поймать двумя руками; бросать на дальность правой и левой рукой; бросать в вертикальную цель); развивать ловкость, глазомер, внимание; воспитывать интерес к физической культуре.	Мячи, гимнастические палки, бубен, маски, музыкальное сопровождение.
Ноябрь	6(на воздухе)	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, бросании мяча друг другу, развивать мышцы рук, воспитывать находчивость.	Мячи, бубен.
Ноябрь	7	Игровой стретчинг: деревце, лошадка, кошечка, волк, звёздочка, поза война.	Коврики по количеству детей
Декабрь	1	Упражнять в равновесии (ходьба по узкой дорожке, ходьба по канату, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой, ходьба по скамейке через предметы); прыжки на двух ногах через обручи, прыжки в высоту (до предмета); развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать выполнять задание самостоятельно; учить детей быть внимательными друг к другу.	Доска, канат, платочек, мешочки, стульчики, обручи, скамейка, музыкальное сопровождение.
Декабрь	2(на воздухе)	Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег). Учить прыгать в высоту с места через палку, лежащую на кубах; учить ползать на животе по скамейке, прыгать боком через канат; развивать быстроту движений, ориентировку в пространстве; воспитывать смелость, выдержку и внимание.	Бубен, канат, палка, кубы, скамейка, стульчики, маска музыкальное сопровождение.
Декабрь	3	Учить перепрыгивать через гимнастические палки, не смещая их, упражняться в подбрасывание и ловле мяча, совершенствовать броски мяча друг доугу из разных положений; развивать	Гимнастические палки, мячи, музыкальное сопровождение.

		ловкость, мышцы рук; воспитывать интерес к играм.	
Декабрь	4(на воздухе)	Упражнять в бросании мяча друг другу в парах через верёвочку, совершенствовать броски мяча друг другу из разных положений; способствовать развитию ловкости и внимания; учить дружно действовать в коллективе.	Мячи, стульчики, бубен, маска, музыкальное сопровождение.
Декабрь	5	Учить бросать мяч друг другу в парах (снизу, от груди, из-за головы; учить передавать мяч ногами друг другу; бросок об пол, поймать мяч после отскока; передача мяча от груди во время движения боковым галопом); способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть, умению по сигналу прекращать движение.	Мячи, стульчики, бубен, маска, музыкальное сопровождение.
Декабрь	6	Игровой стретчинг: домик, дуб, ракета, пушка, ласточка, самолёт, самолёт взлетает.	Коврики по количеству детей.
Январь	1	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке приставным шагом боком, ходьба по верёвке прямо, руки в стороны, ползание по скамейке на животе); учить прыгать на двух ногах через предметы; развивать выносливость, ловкость, выразительность движений; воспитывать смелость, настойчивость.	Гимнастическая скамейка, канат, модули, мячи, музыкальное сопровождение.
Январь	2(на воздух)	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения, упражнять в поворотах прыжком на месте, повторить прыжки на правой и левой ноге огибая предметы; развивать быстроту и ловкость; воспитывать интерес к физкультуре.	
Январь	3	Учить бросать мяч одной рукой об пол, поймать двумя; на дальность правой и левой рукой; в вертикальную цель; развивать глазомер, меткость, ловкость, мелкие мышцы рук; воспитывать находчивость, дружелюбие, честность.	Мячи, обручи, модули, музыкальное сопровождение.
Январь	4(на воздухе)	Упражнять детей в бросании мяча на дальность правой и левой руками, в вертикальную цель; развивать глазомер, ловкость, координацию движений; воспитывать выдержку, дружелюбие	Мячи, обруч, кольцо, модули, музыкальное сопровождение.

	5	Игровой стретчинг: солнышко, качели, месяц, солнышко садится, стрела, волна.	Коврики по количеству детей
	6(на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе с различным положением рук, в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Мячи, бубен , маски.
Февраль	1	Учить прыгать (прыжки по скамейке, прыжки на одной ноге через обручи), упражнять в равновесии (ходьба по канату, прямо; ползание на четвереньках, толкая набивной мяч головой); развивать умение сохранять равновесие, ловкость, выносливость; способствовать преодолению робости, учить дружно играть	Гимнастические палки, гимнастическая скамейка, канат, обручи, мягкие мячи, маска, музыкальное сопровождение.
Февраль	2(на воздухе)	Закреплять основные виды движений в быстром темпе, развивать быстроту движений, ловкость, умение быстро реагировать на сигнал, выполнять упражнение вместе с детьми; учить играть с детьми, воспитывать ловкость.	Гимнастическая скамейка, обручи, набивной мяч, музыкальное сопровождение.
Февраль	3	Учить отбивать мяч правой и левой рукой на месте, с поворотом; обучать вести мяч правой и левой рукой прямо, боком, бегом; учить подбрасывать и ловить мяч двумя руками во время ходьбы, обучать ведению мяча ногами; развивать ловкость рук, внимание, ловкость; воспитывать смелость, смекалку, учить играть дружно.	Мячи, гимнастические палки, музыкальное сопровождение.
Февраль	4(на воздухе)	Совершенствовать перебрасывание мяча через верёвку, учить играть в волейбол; развивать ловкость, внимание, координацию движений; воспитывать командный дух, смелость.	Гимнастические палки, мячи, верёвка, музыкальное сопровождение.
Февраль	5	Упражнять в равновесии (бег по наклонной доске, ходьба по верёвке боком, ходьба по «следам»); учить прыгать по скамейке через предметы, прыжки в длину, с разбега); развивать	Гимнастические палки, маты, канат, доска, гимнастическая скамейка, мешочки,

		координацию, ловкость, умение быстро реагировать на сигнал; воспитывать наблюдательность, смелость.	музыкальное сопровождение.
Февраль	6(на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе с различным положением рук, в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Мячи, бубен, маски.
Февраль	7	Игровой стретчинг: лебедь, тигр, лягушка, ковшик, ручей, бабочка расправляет крылья.	Коврики по количеству детей.
Март	1	Учить прыгать (прыжки боком из обруча в обруч, прыжки в длину с разбега, прыжки через канат боком), упражнять в равновесии (ходьба по верёвке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой), развивать выносливость, умение сохранять равновесие, смекалку; воспитывать умение дружно играть, смелость.	Платочки, стойки, канат, верёвка, обручи, модули, маска, музыкальное сопровождение.
Март	2	Учить метать мешочки на дальность правой и левой руками, в горизонтальную цель; развивать глазомер, внимание, меткость, ловкость рук; воспитывать уважение друг к другу, ловкость.	Мешочки, обруч, платочки, модули, музыкальное сопровождение.
Март	3	Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо: с места, с ведением мяча, в прыжке; развивать выносливость, ловкость, быстроту, глазомер; воспитывать силу воли, хитрость.	Мячи, платочки, баскетбольное кольцо, кегли, флажки, маска, музыкальное сопровождение.
Март	4	Упражнять в бросании мяча в стену и ловле (мяч от груди, бросок от стены, поймать после отскока об пол), учить бросать мяч из-за головы на дальность); развивать глазомер, ловкость, быстроту движений; воспитывать настойчивость, наблюдательность.	Мячи, платочки, флажки, маска, музыкальное сопровождение.
Март	5	Учить лазать по гимнастической стенке , прыгать на дальность с места, упражнять в метании в горизонтальную цель, воспитывать	Гимнастическая стенка, мешочки, обручи,

		смекалку.	музыкальное сопровождение.
Март	6-7	Игровой стретчинг: бабочка полетела, кустик, пенёк, скамейка, кузнечик, смешной клоун.	Коврики по количеству детей.
Апрель	1	Упражнять в метании мешочков вдаль правой и левой рукой, в горизонтальную цель правой и левой рукой; развивать глазомер, внимание, меткость; воспитывать смелость и настойчивость.	Мешочки, обруч, модули, мяч, музыкальное сопровождение.
Апрель	2(на воздухе)	Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, развивать мышцы рук, воспитывать командный дух.	Мешочки, маски, бубен.
Апрель	3	Упражнять в метании мешочков вдаль правой и левой рукой, в вертикальную цель одной рукой правой и левой; развивать глазомер, внимание, меткость; воспитывать выдержка и честность.	Мешочки, обруч, модули, мяч, музыкальное сопровождение.
Апрель	4(на воздухе)	Закреплять технику бросков мяча парами: снизу, от груди, учить передавать мяч друг другу ногами (пасы); развивать внимание, умение выполнять упражнения в парах, ловкость; воспитывать взаимовыручку, дружелюбие.	Мячи, модули, музыкальное сопровождение.
Апрель	5	Закреплять технику бросков мяча парами: снизу, от груди, об пол – поймать после отскока; учить передавать мяч друг другу ногами (пасы); развивать внимание, умение выполнять упражнения в парах, ловкость; воспитывать взаимовыручку, дружелюбие.	Мячи, модули, музыкальное сопровождение.
Апрель	6(на воздухе)	Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, в умении самостоятельно принимать исходное положение и выполнять бросок на дальность, развивать мышцы рук, воспитывать силу воли.	Мячи, музыкальное сопровождение.
Апрель	7-8	Игровой стретчинг: неваляшка, ванька-встанька, слоник, собачка, страус, вафелька.	Коврики по количеству детей

Май	1-2	Закреплять технику бросков и ведения мяча; развивать ловкость, выносливость, мышцы рук и ног, наблюдательность; воспитывать уважение друг к другу, умение выполнять упражнения в коллективе.	Гимнастические палки, мячи, камешек, музыкальное сопровождение.
	3-4(на воздухе)	Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, развивать мышцы рук, воспитывать командный дух.	Мешочки, маски, бубен.

Перспективно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию в подготовительной группе на 2020-2021 учебный год.

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование
Сентябрь	1	Учить катать обручи; прыгать на двух ногах из обруча в обруч, лежащих на полу; пролезать в обруч боком без помощи рук; надевать обручи, лежащие на полу, на себя сверху вниз через голову; развивать ловкость, наблюдательность, внимание, глазомер; воспитывать силу воли.	Обручи, бубен, маски, музыкальное сопровождение.
Сентябрь	2 (на воздухе)	Упражнять детей в беге колонной по одному в умении переходить с бега на ходьбу в сохранении равновесия, развивать точность движений при переброске мяча, воспитывать дружелюбие.	Мячи, бубен.
Сентябрь	3	Обучать основным видам движений; развивать координацию, ориентацию в пространстве, выносливость, учить выполнять правила игры, воспитывать дружеские отношения.	Обручи, гимнастическая скамейка, мешочки, 4 модуля, маски, канат, маты, платочек, мячики, музыкальное сопровождение.
Сентябрь	4(на воздухе)	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением, в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер, точность	Обручи, мешочки, бубен.

		движений повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	
Сентябрь	5	Учить катить мяч пальцами рук по полу; подбрасывать мяч вверх и ловить его; отбивать мяч одной рукой; отбивать мяч правой и левой рукой на месте; вести мяч при ходьбе на коленях, при ходьбе боком; учить вести мяч ногами. Развивать ловкость, мышцы рук, мелкую моторику, внимание; воспитывать решительность.	Мячи по количеству детей, бубен, модули, музыкальное сопровождение.
Октябрь	1	Учить перебрасывать мяч через волейбольную сетку; развивать ловкость, наблюдательность, мелкую моторику, внимание, глазомер; воспитывать силу воли, настойчивость	Мячи, сетка, модули, бубен, маски, музыкальное сопровождение.
Октябрь	2 (на воздухе)	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках, развивать ловкость в упражнениях с мячом, воспитывать дружеские отношения со сверстниками.	Мешочки, мячи, бубен.
Октябрь	3	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ходьба по скамейке в полуприсяде, ползание под дугами, пролезание в обруч боком); учить прыгать боком через верёвку, лежащую на полу; прыгать в высоту с места; развивать выносливость, ловкость, быстроту движений; воспитывать хитрость.	Гимнастическая скамейка, мешочки, обручи, канат, бревно, дуги, маски, султанчики, музыкальное сопровождение.
Октябрь	4(на воздухе)	Учить прыгать в длину с места на дальность, правильно отталкиваясь и приземляясь; упражнять в передаче мяча не теряя его; развивать ловкость, быстроту движений, внимательность; воспитывать в детях выносливость.	Мячи по количеству детей, бубен.
Октябрь	5	Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба и бег). Учить прыгать в высоту с места через палку, лежащую на кубках; учить ползать на животе и спине под палкой; развивать	Модули, палка, султанчики, маски, музыкальное сопровождение.

		координацию движений, развивать мелкие мышцы рук; воспитывать сообразительность, смекалку, выносливость	
Октябрь	6 (на воздухе)	Закреплять бросок мяча в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с места, в прыжке и с ведением мяча; развивать глазомер, меткость, ловкость, мелкие мышцы рук; воспитывать справедливость.	Баскетбольное кольцо, мячи, султанчики, маски, бубен.
Октябрь	7	Учить лазить по гимнастической стенке одноимённым шагом, не пропуская реек, упражнять в прыжках в длину с места, отталкиваясь и приземляясь правильно. Метать на дальность левой и правой рукой способом из-за головы воспитывать дружелюбные отношения.	Гимнастическая стенка мячи, музыкальное сопровождение.
Октябрь	8(на воздухе)	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий, развивать ловкость в упражнениях с мячом, повторить задание в прыжках, воспитывать взаимовыручку.	
Ноябрь	1	Упражнять в равновесии (ползание на четвереньках по скамейке, ходьба по плоским гимнастическим палкам, ходьба на высоких четвереньках по канату); учить прыгать в высоту с места, через мягкие бревна боком; развивать выносливость, ловкость, быстроту движений; воспитывать хитрость.	Гимнастическая скамейка, доска, гимнастические палки, маски, бубен, канат, модули, музыкальное сопровождение.
Ноябрь	2(на воздухе)	упражнять в ходьбе и беге; учить прыгать через шнур, не задевая его; упражнять в бросании (снизу и от груди) и ловле мяча, воспитывать выносливость.	Шнур на высоте 20 см, мячи, бубен.
Ноябрь		Закреплять основные движения в быстром темпе, учить кувырмам вперёд, ползанию на животе, подтягиваясь руками, ходьба по доске; развивать выносливость, ловкость, быстроту движений; воспитывать умение сдерживать себя.	Модули, доска, гимнастическая скамейка, мат, гимнастические палки, музыкальное сопровождение.
Ноябрь	6(на воздухе)	Упражнять детей в прыжках с приземлением на полусогнутые колени, развивать точность броска, воспитывать смекалку.	Мячи, бубен.
Ноябрь	7-8	Игровой стретчинг: деревце, лошадка, кошечка, волк, звёздочка,	Коврики на каждого ребёнка

		поза воина.	
Декабрь	1	Упражнять в равновесии (ходьба по узкой дорожке, ходьба по канату, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой, ходьба по скамейке через предметы); прыжки на двух ногах через обручи, прыжки в высоту (до предмета); развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать выполнять задание самостоятельно; учить детей быть внимательными друг к другу.	Доска, канат, платочек, мешочки, стульчики, обручи, скамейка, музыкальное сопровождение.
Декабрь	2(на воздухе)	Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег). Учить прыгать в высоту с места через палку, лежащую на кубах; учить ползать на животе по скамейке, прыгать боком через канат; развивать быстроту движений, ориентировку в пространстве; воспитывать смелость, выдержку и внимание.	Бубен, канат, палка, кубы, скамейка, стульчики, маска музыкальное сопровождение.
Декабрь	3	Учить перепрыгивать через гимнастические палки, не смещая их, упражняться в подбрасывание и ловле мяча; развивать ловкость, внимание; воспитывать уважение друг к другу.	Гимнастические палки, мячи, музыкальное сопровождение.
Декабрь	4(на воздухе)	Упражнять в бросании мяча друг другу в парах через верёвочку, совершенствовать броски мяча друг другу из разных положений; способствовать развитию ловкости и внимания; учить дружно действовать в коллективе.	Мячи, стульчики, бубен, маска, музыкальное сопровождение.
Декабрь	7-8	Игровой стретчинг: домик, дуб, ракета, пушка, ласточка, самолёт, самолёт взлетает, солнышко.	Коврики для каждого ребёнка.
Январь	1	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке приставным шагом боком, ходьба по верёвке прямо, руки в стороны, ползание по скамейке на животе); учить прыгать на двух ногах через предметы; развивать выносливость, ловкость, выразительность движений; воспитывать смелость, настойчивость.	Гимнастическая скамейка, канат, модули, мячи, музыкальное сопровождение.
Январь	2 (на воздух)	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения, упражнять в поворотах прыжком на месте, повторить прыжки на правой и левой ноге огибая предметы; развивать быстроту, силу	Бубен, стойки для прыжков, маски.

		воли; воспитывать интерес к играм.	
Январь	3	Учить бросать мяч одной рукой об пол, поймать двумя; на дальность правой и левой рукой; в вертикальную цель; развивать глазомер, меткость, ловкость, мелкие мышцы рук; воспитывать находчивость, дружелюбие, честность.	Мячи, обручи, модули, музыкальное сопровождение.
Январь	4(на воздухе)	Упражнять детей в бросании мяча на дальность правой и левой руками, в вертикальную цель; развивать глазомер, ловкость, координацию движений; воспитывать выдержку, дружелюбие.	Мячи, обруч, кольцо, модули, музыкальное сопровождение.
Январь	5	Учить прыгать через скакалку, прыжки в высоту через модули, метание мешочков вдаль правой и левой рукой; развивать выносливость, глазомер, ловкость, силу мышц ног и рук; воспитывать хитрость, уважение друг к другу.	Гимнастические палки, модули разной высоты, мешочки, маски, музыкальное сопровождение.
Январь	6(на воздухе)	Игровой стретчинг: качели, месяц, стрела, волна, лебедь, тигр, лягушка, ковшик, ручей, бабочка расправляет крылья.	Коврики для каждого ребёнка.
Февраль	1	Учить прыгать (прыжки по скамейке, прыжки на одной ноге через обручи), упражнять в равновесии (ходьба по канату, прямо; ползание на четвереньках, толкая набивной мяч головой); развивать умение сохранять равновесие, ловкость, выносливость; способствовать преодолению робости, учить дружно играть.	Гимнастические палки, гимнастическая скамейка, канат, обручи, мягкие мячи, маска, музыкальное сопровождение.
Февраль	2 (на воздухе)	Закреплять основные виды движений в быстром темпе, развивать быстроту движений, ловкость, умение быстро реагировать на сигнал, выполнять упражнение вместе с детьми; учить играть с детьми, воспитывать ловкость.	Гимнастическая скамейка, обручи, набивной мяч, музыкальное сопровождение.
Февраль	3	Учить отбивать мяч правой и левой рукой на месте, с поворотом; обучать вести мяч правой и левой рукой прямо, боком, бегом; учить подбрасывать и ловить мяч двумя руками во время ходьбы, обучать ведению мяча ногами; развивать ловкость рук, внимание, ловкость; воспитывать смелость, смекалку, учить играть дружно.	Мячи, гимнастические палки, музыкальное сопровождение.
Февраль	4(на	Совершенствовать перебрасывание мяча через верёвку, учить	Гимнастические палки, мячи,

	воздухе)	играть в волейбол; развивать ловкость, внимание, координацию движений; воспитывать командный дух, смелость.	верёвка, музыкальное сопровождение.
Февраль	5	Игровой стретчинг: бабочка полетела, кустик, пенёк, скамейка, кузнечик, смешной клоун.	Коврик для каждого ребёнка
Февраль	6(на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе с различным положением рук, в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Мячи, бубен, маски.
Март	1	Учить прыгать (прыжки боком из обруча в обруч, прыжки в длину с разбега, прыжки через канат боком), упражнять в равновесии (ходьба по верёвке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой), развивать выносливость, умение сохранять равновесие, смекалку; воспитывать умение дружно играть, смелость.	Платочки, стойки, канат, верёвка, обручи, модули, маска, музыкальное сопровождение.
Март	2	Учить метать мешочки на дальность правой и левой руками, в горизонтальную цель; развивать глазомер, внимание, меткость, ловкость рук; воспитывать уважение друг к другу, ловкость.	Мешочки, обруч, платочки, модули, музыкальное сопровождение.
Март	3	Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо: с места, с ведением мяча, в прыжке; развивать выносливость, ловкость, быстроту, глазомер; воспитывать силу воли, хитрость.	Мячи, платочки, баскетбольное кольцо, кегли, флажки, маска, музыкальное сопровождение.
Март	4	Упражнять в бросании мяча в стену и ловле (мяч от груди, бросок от стены, поймать после отскока об пол), учить бросать мяч из-за головы на дальность); развивать глазомер, ловкость, быстроту движений; воспитывать настойчивость, наблюдательность.	Мячи, платочки, флажки, маска, музыкальное сопровождение.
Март	5	Учить лазать по гимнастической стенке, прыгать на дальность с места, упражнять в метании в горизонтальную цель, воспитывать смекалку	Гимнастическая стенка, мешочки, обручи, музыкальное сопровождение.

Март	6-7	Игровой стретчинг: неваляшка, слоник, собачка, страус, вафелька, пирожок, цветок, сорванный цветок.	Коврики по количеству детей.
Апрель	1	Упражнять в метании мешочков вдаль правой и левой рукой, в горизонтальную цель правой и левой рукой; развивать глазомер, внимание, меткость; воспитывать смелость и настойчивость.	Мешочки, обруч, модули, мяч, музыкальное сопровождение.
Апрель	2 (на воздухе)	Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, развивать мышцы рук, воспитывать командный дух.	Мешочки, маски, бубен.
Апрель	3	Упражнять в метании мешочков вдаль правой и левой рукой, в вертикальную цель одной рукой правой и левой; развивать глазомер, внимание, меткость; воспитывать выдержка и честность.	Мешочки, обруч, модули, мяч, музыкальное сопровождение.
Апрель	4(на воздухе)	Закреплять технику бросков мяча парами: снизу, от груди, учить передавать мяч друг другу ногами (пасы); развивать внимание, умение выполнять упражнения в парах, ловкость; воспитывать взаимовыручку, дружелюбие.	Мячи, модули, музыкальное сопровождение.
Апрель	5	Закреплять технику бросков мяча парами: снизу, от груди, об пол – поймать после отскока; учить передавать мяч друг другу ногами (пасы); развивать внимание, умение выполнять упражнения в парах, ловкость; воспитывать взаимовыручку, дружелюбие.	Мячи, модули, музыкальное сопровождение.
Апрель	6 (на воздухе)	Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, в умении самостоятельно принимать исходное положение и выполнять бросок на дальность, развивать мышцы рук, воспитывать силу воли.	Мячи, музыкальное сопровождение.
Апрель	7-8	Игровой стретчинг: морская звезда, черепашка, жук, паучок, колобок.	Коврики для всех детей

Май	1-2	Закреплять технику бросков и ведения мяча; развивать ловкость, выносливость, мышцы рук и ног, наблюдательность; воспитывать уважение друг к другу, умение выполнять упражнения в коллективе.	Гимнастические палки, мячи, камешек, музыкальное сопровождение.
Май	3-4(на воздухе)	Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, развивать мышцы рук, воспитывать командный дух.	Мешочки, маски, бубен.

Перспективно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию в группе ТНР на 2020-2021 учебный год.

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование
Сентябрь	1	Учить катать обручи; прыгать на двух ногах из обруча в обруч, лежащих на полу; пролезать в обруч боком без помощи рук; надевать обручи, лежащие на полу, на себя сверху вниз через голову; развивать ловкость, наблюдательность, внимание, глазомер; воспитывать силу воли.	Обручи, бубен, маски, музыкальное сопровождение.
Сентябрь	2 (на воздухе)	Упражнять детей в беге колонной по одному в умении переходить с бега на ходьбу в сохранении равновесия, развивать точность движений при переброске мяча, воспитывать дружелюбие.	Мячи, бубен.
Сентябрь	3	Обучать основным видам движений; развивать координацию, ориентацию в пространстве, выносливость, учить выполнять правила игры, воспитывать дружеские отношения.	Обручи, гимнастическая скамейка, мешочки, 4 модуля, маски, канат, маты, платочек, мячики, музыкальное сопровождение.
Сентябрь	4(на воздухе)	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением, в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Обручи, мешочки, бубен.
Октябрь	1	Учить перебрасывать мяч через волейбольную сетку; развивать ловкость, наблюдательность, мелкую моторику, внимание, глазомер; воспитывать силу воли, настойчивость.	Мячи, сетка, модули, бубен, маски, музыкальное сопровождение.
Октябрь	2 (на воздухе)	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках, развивать ловкость в упражнениях с мячом, воспитывать	Мешочки, обручи, бубен, маски.

		дружеские отношения со сверстниками.	
Октябрь	3	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ходьба по скамейке в полуприсяде, ползание под дугами, пролезание в обруч боком); учить прыгать боком через верёвку, лежащую на полу; прыгать в высоту с места; развивать выносливость, ловкость, быстроту движений; воспитывать хитрость.	Гимнастическая скамейка, мешочки, обручи, канат, бревно, дуги, маски, султанчики, музыкальное сопровождение.
Октябрь	4 (на воздухе)	Учить прыгать в длину с места на дальность, правильно отталкиваясь и приземляясь; упражнять в передаче мяча не теряя его, воспитывать в детях выносливость.	Мячи по количеству детей, бубен.
Октябрь	7-8	Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба и бег). Учить прыгать в высоту с места через палку, лежащую на кубах; учить ползать на животе и спине под палкой; развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы рук; воспитывать сообразительность, смекалку, выносливость.	Модули, палка, султанчики, маски, музыкальное сопровождение.
Ноябрь	1-2	Упражнять в равновесии (ползание на четвереньках по скамейке, ходьба по плоским гимнастическим палкам, ходьба на высоких четвереньках по канату); учить прыгать в высоту с места, через мягкие брэнна боком; развивать выносливость, ловкость, быстроту движений; воспитывать хитрость.	Гимнастическая скамейка, доска, гимнастические палки, маски, бубен, канат, модули, музыкальное сопровождение.
Ноябрь	3(на воздухе)	упражнять в ходьбе и беге; учить прыгать через шнур, не задевая его; упражнять в бросании (снизу и от груди) и ловле мяча, воспитывать выносливость.	Шнур на высоте 20 см, мячи, бубен.
Ноябрь	4-5	Закреплять основные движения в быстром темпе, учить кувыркам вперёд, ползанию на животе, подтягиваясь руками, ходьба по доске; развивать выносливость, ловкость, быстроту движений; воспитывать умение сдерживать себя.	Модули, доска, гимнастическая скамейка, мат, гимнастические палки, музыкальное сопровождение.
Ноябрь	6(на воздухе)	Упражнять детей в прыжках с приземлением на полусогнутые колени, развивать точность броска, воспитывать смекалку.	Мячи, бубен.

Ноябрь	7-8	Игровой стретчинг: деревце, лошадка, кошечка, волк.	Коврики для каждого ребёнка
Декабрь	1	Упражнять в равновесии (ходьба по узкой дорожке, ходьба по канату, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой, ходьба по скамейке через предметы); прыжки на двух ногах через обручи, прыжки в высоту (до предмета); развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать выполнять задание самостоятельно; учить детей быть внимательными друг к другу.	Доска, канат, платочек, мешочки, стульчики, обручи, скамейка, музыкальное сопровождение.
Декабрь	2(на воздухе)	Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег). Учить прыгать в высоту с места через палку, лежащую на кубах; учить ползать на животе по скамейке, прыгать боком через канат; развивать быстроту движений, ориентировку в пространстве; воспитывать смелость, выдержку и внимание.	Бубен, канат, палка, кубы, скамейка, стульчики, маска музыкальное сопровождение.
Декабрь	3	Учить перепрыгивать через гимнастические палки, не смещая их, упражняться в подбрасывание и ловле мяча; развивать силу ног, ловкость, глазомер; воспитывать смелость.	Гимнастические палки, мячи, музыкальное сопровождение.
Декабрь	4(на воздухе)	Упражнять в бросании мяча друг другу в парах через верёвочку, совершенствовать броски мяча друг другу из разных положений; способствовать развитию ловкости и внимания; учить дружно действовать в коллективе.	Мячи, стульчики, бубен, маска, музыкальное сопровождение.
Декабрь	5	Учить бросать мяч друг другу в парах (снизу, от груди, из-за головы; учить передавать мяч ногами друг другу; бросок об пол, поймать мяч после отскока; передача мяча от груди во время движения боковым галопом); способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть, уметь по сигналу прекращать движение.	Мячи, стульчики, бубен, маска, музыкальное сопровождение.

Декабрь	6	Закреплять основные виды движений в быстром темпе, развивать быстроту движений, ловкость, умение быстро реагировать на сигнал, выполнять упражнение вместе с детьми; учить играть с детьми, воспитывать ловкость.	Гимнастическая скамейка, обручи, набивной мяч, музыкальное сопровождение.
Декабрь	7-8	Игровой стретчинг: звёздочка, поза воина, звёздочка, домик.	Коврики для каждого ребёнка.
Январь	1	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке приставным шагом боком, ходьба по верёвке прямо, руки в стороны, ползание по скамейке на животе); учить прыгать на двух ногах через предметы; развивать выносливость, ловкость, выразительность движений; воспитывать смелость, настойчивость.	Гимнастическая скамейка, канат, модули, мячи, музыкальное сопровождение.
Январь	2 (на воздухе)	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения, упражнять в поворотах прыжком на месте, повторить прыжки на правой и левой ноге огибая предметы.	Бубен, обручи, маски.
Январь	3	Учить бросать мяч одной рукой об пол, поймать двумя; на дальность правой и левой рукой; в вертикальную цель; развивать глазомер, меткость, ловкость, мелкие мышцы рук; воспитывать находчивость, дружелюбие, честность.	Мячи, обручи, модули, музыкальное сопровождение.
Январь	4 (на воздухе)	Упражнять детей в бросании мяча на дальность правой и левой руками, в вертикальную цель; развивать глазомер, ловкость, координацию движений; воспитывать выдержку, дружелюбие	Мячи, обруч, кольцо, модули, музыкальное сопровождение.
Январь	5	Учить прыгать через скакалку, прыжки в высоту через модули, метание мешочков вдаль правой и левой рукой; развивать выносливость, глазомер, ловкость, силу мышц ног и рук; воспитывать хитрость, уважение друг к другу	Гимнастические палки, модули разной высоты, мешочки, маски, музыкальное сопровождение.
Январь	6	Игровой стретчинг: дуб, ракета, пушка, ласточка, самолёт.	Коврики для каждого ребёнка.
Февраль	1	Учить прыгать (прыжки по скамейке, прыжки на одной ноге	Гимнастические палки,

		через обручи), упражнять в равновесии (ходьба по канату, прямо; ползание на четвереньках, толкая набивной мяч головой); развивать умение сохранять равновесие, ловкость, выносливость; способствовать преодолению робости, учить дружно играть.	гимнастическая скамейка, канат, обручи, мягкие мячи, маска, музыкальное сопровождение.
Февраль	2 (на воздухе)	Закреплять основные виды движений в быстром темпе, развивать быстроту движений, ловкость, умение быстро реагировать на сигнал, выполнять упражнение вместе с детьми; учить играть с детьми, воспитывать ловкость.	Гимнастическая скамейка, обручи, набивной мяч, музыкальное сопровождение.
Февраль	3	Учить отбивать мяч правой и левой рукой на месте, с поворотом; обучать вести мяч правой и левой рукой прямо, боком, бегом; учить подбрасывать и ловить мяч двумя руками во время ходьбы, обучать ведению мяча ногами; развивать ловкость рук, внимание, ловкость; воспитывать смелость, смекалку, учить играть дружно.	Мячи, гимнастические палки, музыкальное сопровождение.
Февраль	4(на воздухе)	Совершенствовать перебрасывание мяча через верёвку, учить играть в волейбол; развивать ловкость, внимание, координацию движений; воспитывать командный дух, смелость.	Гимнастические палки, мячи, верёвка, музыкальное сопровождение.
февраль	5	Упражнять в равновесии (бег по наклонной доске, ходьба по верёвке боком, ходьба по «следам»); учить прыгать по скамейке через предметы, прыжки в длину, с разбега); развивать координацию, ловкость, умение быстро реагировать на сигнал; воспитывать наблюдательность, смелость.	Гимнастические палки, маты, канат, доска, гимнастическая скамейка, мешочки, музыкальное сопровождение.
Февраль	6(на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе с различным положением рук, в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Мячи, бубен, маски.
Февраль	7-8	Игровой стретчинг: самолёт взлетает, солнышко, качели.	Коврики по количеству детей.

Март	1	Учить прыгать (прыжки боком из обруча в обруч, прыжки в длину с разбега, прыжки через канат боком), упражнять в равновесии (ходьба по верёвке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой), развивать выносливость, умение сохранять равновесие, смекалку; воспитывать умение дружно играть, смелость.	Платочки, стойки, канат, верёвка, обручи, модули, маска, музыкальное сопровождение.
Март	2	Учить метать мешочки на дальность правой и левой руками, в горизонтальную цель; развивать глазомер, внимание, меткость, ловкость рук; воспитывать уважение друг к другу, ловкость.	Мешочки, обруч, платочки, модули, музыкальное сопровождение.
Март	3	Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо: с места, с ведением мяча, в прыжке; развивать выносливость, ловкость, быстроту, глазомер; воспитывать силу воли, хитрость.	Мячи, платочки, баскетбольное кольцо, кегли, флажки, маска, музыкальное сопровождение.
Март	4	Упражнять в бросании мяча в стену и ловле (мяч от груди, бросок от стены, поймать после отскока об пол), учить бросать мяч из-за головы на дальность); развивать глазомер, ловкость, быстроту движений; воспитывать настойчивость, наблюдательность.	Мячи, платочки, флажки, маска, музыкальное сопровождение.
Март	5	Учить лазать по гимнастической стенке, прыгать на дальность с места, упражнять в метании в горизонтальную цель, воспитывать смекалку	Гимнастическая стенка, мешочки, обручи, музыкальное сопровождение.
Март	6	Игровой стретчинг: месяц, волна, солнышко, стрела, лягушка.	Коврики по количеству детей.
Апрель	1	Упражнять в метании мешочков вдаль правой и левой рукой, в горизонтальную цель правой и левой рукой; развивать глазомер, внимание, меткость; воспитывать смелость и настойчивость.	Мешочки, обруч, модули, мяч, музыкальное сопровождение.
Апрель	2(на воздухе)	Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, развивать мышцы рук, воспитывать командный дух.	Мешочки, маски, бубен.

Апрель	3	Упражнять в метании мешочков вдаль правой и левой рукой, в вертикальную цель одной рукой правой и левой; развивать глазомер, внимание, меткость; воспитывать выдержка и честность.	Мешочки, обруч, модули, мяч, музыкальное сопровождение.
Апрель	4 (на воздухе)	Закреплять технику бросков мяча парами: снизу, от груди, учить передавать мяч друг другу ногами (пасы); развивать внимание, умение выполнять упражнения в парах, ловкость; воспитывать взаимовыручку, дружелюбие.	Мячи, модули, музыкальное сопровождение.
Апрель	5	Закреплять технику бросков мяча парами: снизу, от груди, об пол – поймать после отскока; учить передавать мяч друг другу ногами (пасы); развивать внимание, умение выполнять упражнения в парах, ловкость; воспитывать взаимовыручку, дружелюбие.	Мячи, модули, музыкальное сопровождение.
Апрель	6 (на воздухе)	Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, в умении самостоятельно принимать исходное положение и выполнять бросок на дальность, развивать мышцы рук, воспитывать силу воли.	Мячи, музыкальное сопровождение.
Апрель	7-8	Игровой стретчинг: кувшин, ручей, кустик, пенёк.	Коврики по количеству детей
Май	1-2	Закреплять технику бросков и ведения мяча; развивать ловкость, выносливость, мышцы рук и ног, наблюдательность; воспитывать уважение друг к другу, умение выполнять упражнения в коллективе.	Гимнастические палки, мячи, камешек, музыкальное сопровождение.
Май	3-4	Учить катить мяч пальцами рук по полу; подбрасывать мяч вверх и ловить его; отбивать мяч одной рукой; отбивать мяч правой и левой рукой на месте; вести мяч при ходьбе на коленях, при ходьбе боком; учить вести мяч ногами. Развивать ловкость, мышцы рук, мелкую моторику, внимание; воспитывать решительность.	Мячи по количеству детей, бубен, модули, музыкальное сопровождение.

Май	5-6(на воздухе)	Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, развивать мышцы рук, воспитывать командный дух.	Мешочки, маски, бубен.
-----	-----------------	---	------------------------