

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад «Сказка»**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБДОУ «ЦРР-детский сад
«Сказка»
Протокол № 1 от 31.08.2024

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 70 от 31.08.2024
МБДОУ ЦРР-детский сад
«Сказка»
Заведующий _____ М.М. Власова

**Рабочая программа
по физической культуре для детей с 3 до 7 лет
на 2024-2025 учебный год**

Составитель программы:
Инструктор по физической культуре
Галченкова Юлия Николаевна

г.Рославль 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование заголовка	Стр.
I. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Планируемые результаты освоения программы	3
II. Содержательный раздел	5
2.1. Содержание образовательной деятельности с детьми 3 - 4 лет (младшая группа) 4 - 5 лет (средняя группа) 5 - 6 лет (старшая группа) 6 - 7 лет (подготовительная группа)	5
2.2. Физкультурный комплекс нормативов	10
III. Организационный раздел	13
3.1. Условия реализации программы	13
3.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации программы	13
3.3. Условия реализации программы	14
3.4. Взаимодействие с родителями воспитанников	17
3.5. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе	18
Приложения	19

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для детей с 3 до 7 лет групп общеразвивающей направленности (далее – Рабочая программа) разработана на основе Основной образовательной программы МБДОУ ЦРР – детский сад «Сказка» на 2024 - 2025 учебный год.

Содержание Рабочей программы выстроено в соответствии с:

- Пособием Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду», изданным в рамках учебно-методического комплекта к основной образовательной программе дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М.А. Васильевой;

- Комплексной программой физического воспитания для дошкольных образовательных учреждений.

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.

Цель: Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Задачи:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1.2. Планируемые результаты освоения программы

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:

– ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;

– у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

II. Содержательный раздел программы

2.1. Содержание образовательной деятельности с детьми

Содержание образовательной деятельности с детьми 3-4 лет (младшая группа)

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Становление ценностей здорового образа жизни. Учить различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и зачем к нему надо стремиться. Формировать первоначальные представления о полезной (овощи, фрукты, молочные продукты и пр.) и вредной для здоровья человека пище (сладости, пирожные, сладкие газированные напитки и пр.).

Формировать представление о пользе закаливания, утренней зарядки, спортивных и подвижных игр, физических упражнений (не будешь болеть, будешь сильным и ловким и пр.); полноценного сна (во сне человек растет, восстанавливает силы, если не выспаться, то будет плохое настроение, усталость и пр.).

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость при заболевании обращаться к врачу, лечиться.

Воспитание культурно-гигиенических навыков.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. Формировать осознанную привычку мыть руки перед едой и чистить зубы утром и вечером.

Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания.

Приучать детей следить за своим внешним видом; учить правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.

Формировать элементарные навыки поведения за столом: умение правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.

Физическая культура

Физкультурные занятия и упражнения. Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Учить действовать совместно: строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

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 мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

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

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

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.

Спортивные и подвижные игры.

Формировать интерес и любовь к спорту, знакомить с некоторыми видами спорта, формировать потребность в двигательной активности.

Приобщать к доступным спортивным занятиям: учить кататься на санках, на трехколесном велосипеде (самостоятельно садиться, кататься на нем и слезать с него), кататься на лыжах (надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место).

Приобщать к доступным подвижным играм, воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др., вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Содержание образовательной деятельности с детьми 4-5 лет (средняя группа)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Становление ценностей здорового образа жизни. Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (*руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат*).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (*«Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»*). Формировать представления о здоровом образе жизни.

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Воспитание культурно-гигиенических навыков. Продолжать воспитывать у детей опрятность, привычку следить за своим внешним видом.

Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком; при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.

Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: умение брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (*ложка, вилка*), салфеткой, полоскать рот после еды.

Физическая культура

Физкультурные занятия и упражнения. Обеспечивать гармоничное физическое развитие. Формировать правильную осанку.

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

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с 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).

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

Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Спортивные и подвижные игры. Продолжать формировать интерес и любовь к спорту. Развивать представления о некоторых видах спорта.

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх психофизические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и др.).

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

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

Содержание образовательной деятельности с детьми 5 - 6 лет (старшая группа)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Становление ценностей здорового образа жизни. Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья (*«Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»*).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (*правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья*) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (*заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения*). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека, формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

Воспитание культурно-гигиенических навыков. Формировать у детей привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, умываться, по мере необходимости мыть руки, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.

Закреплять умение замечать и самостоятельно устранять беспорядок в своем внешнем виде.

Совершенствовать культуру еды: умение правильно пользоваться столовыми приборами (*вилкой, ножом*); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

Физическая культура

Физкультурные занятия и упражнения. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать 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 разбегаться, 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 при ходьбе.

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

Спортивные и подвижные игры. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы.

Учить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

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

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

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Содержание образовательной деятельности с детьми 6 - 7 лет (подготовительная группа)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Становление ценностей здорового образа жизни. Расширять представления детей о рациональном питании (*объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим*).

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

Формировать представления об активном отдыхе.

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

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

Воспитание культурно-гигиенических навыков. Воспитывать привычку правильно и быстро (не отвлекаясь) умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, правильно чистить зубы, полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком и расческой.

Способствовать формированию осознанной привычки мыть руки перед едой и ежедневно (утром и вечером) чистить зубы.

Закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами; правильно вести себя за столом.

Продолжать воспитывать привычку следить за чистотой одежды и обуви, замечать и устранять беспорядок в своем внешнем виде, учить тактично сообщать товарищу о необходимости что-то поправить в костюме, причёске.

Физическая культура

Физкультурные занятия и упражнения. 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.

Спортивные и подвижные игры. Начальные представления о некоторых видах спорта. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Продолжать знакомить с различными видами спорта.

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.

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

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

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений представлен в *Приложении 1*.

Перспективное планирование на каждую возрастную группу представлено в *Приложении 2*. В соответствии с перспективным планом, на каждое занятие составляется конспект. В конце каждого месяца проводится итоговое тематическое занятие.

2.2. Физкультурный комплекс нормативов для ДОУ .

Основу физического развития и оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях составляют учебные и дополнительные занятия по физической культуре. Для выполнения задач по оздоровлению и привлечению к регулярным занятиям физическими упражнениями детей дошкольного возраста разработан физкультурный комплекс .

Работа по физкультурному комплексу нормативов в дошкольных образовательных учреждениях осуществляется во время занятий, а принятие зачетных нормативов организуется два раза в год (октябрь и май).

Для наблюдения за динамикой результатов, показанных на контрольных и зачетных занятиях детей – индивидуальная карта физической подготовленности ребенка. Это необходимо инструктору физического воспитания, родителям и детям для отслеживания и прогнозирования физической подготовленности детей, выявления недостатков планирования учебной работы, а также для ведения точного учета детей, сдающих физкультурные нормативы .

Цель физкультурного комплекса нормативов :

- Укрепление здоровья дошкольников, создание условий и содействие раскрытию физических способностей детей.

Основные задачи:

- Охрана и укрепление здоровья дошкольников, контроль за уровнем физической подготовленности ребенка.
- Выявление реального уровня развития ребенка и степень его соответствия возрастным нормам.
- Содействие воспитанию морально-волевых качеств, привитие потребности физического и нравственного совершенствования детей дошкольного возраста.
- Привитие интереса к элементам различных видов спорта, в том числе национальных.
- Установление норм требований и условий их выполнения.

Физкультурный комплекс нормативов для ДОУ состоит из одной ступени – дети 6-7 лет. На этой ступени выявляется уровень физической подготовленности ребенка при выпуске из дошкольного образовательного учреждения.

Для выполнения поставленных задач необходимо:

- Добиваться точного, энергичного, выразительного выполнения всех упражнений, целенаправленно развивать ловкость движений, закрепить правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях.
- Закреплять умение анализировать движения (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей).
- Воспитывать привычку постоянно заботиться о своем здоровье и физическом развитии.
- Выполнять требования по установленным нормативам.

Виды упражнений

1. Бег на 30 м.
2. Бег на 500 м и выше.
3. Челночный бег 3'10 м.
4. Прыжок в длину с места.
5. Прыжок в высоту с разбега.
6. Метание мешочка с песком правой и левой рукой (200 гр.).
7. Метание набивного мяча (1 кг).
8. Сгибание и разгибание рук (мальчики).
9. Подъем туловища из положения лежа на спине (девочки) – без учета времени.
10. Тест на гибкость (наклон вперед из исходного положения стоя).
11. Лыжи (500 м и выше) – при наличии условий.

Условия выполнения нормативных требований

Бег на 30 метров. Дистанция бега размещается на спортивной площадке или на любой другой площадке с твердым покрытием. Старт высокий.

Бег на 500 метров. Бег проводится на спортивной площадке или на ровных дорожках парка и сквера. Условием выполнения норм на определенную дистанцию без учета времени является непрерывность бега. Остановка и ходьба во время выполнения нормативов не разрешается.

Челночный бег 3x10 метров. Челночный бег проводится на открытых или закрытых площадках с твердым покрытием. Отмеряется отрезок длиной в 10 м с поперечными линиями для старта и финиша. На линии старта кладут 2 кубика размером не менее 7'7 см. Сдающий норму принимает положение высокого старта и берет в руки один кубик. По команде «Марш» включается секундомер, сдающий бежит с кубиком на другой конец отрезка, кладет его, возвращается за следующим кубиком, и также переносит его на другой конец 10-метрового отрезка. В момент, когда второй кубик касается пола, выключается секундомер.

Прыжок в длину с места. Перед выполнением прыжка на полу стелется мат или толстый коврик. По его длине (скотчем) прикрепляется сантиметровая лента и отмечается (мелом) линия отталкивания. Из исходного положения – полуприсед, руки вниз назад (старт «пловца»), носки ног на линии старта. Махом рук вперед-вверх выполняется прыжок с приземлением на обе ноги. Результат отмечается по пятке сзади стоящей ноги. Лучшая из трех попыток идет в зачет. Измерение производится с точностью до одного сантиметра.

Прыжок в длину с разбега. После предварительной разминки ребенку предлагается 2-3 попытки для преодоления высоты (начальная высота 30 см). После того, как данная высота преодолена, планку следует поднять на 5 см. При неудаче на новой высоте ребенку засчитывается результат предыдущей попытки.

Метание мешочка с песком, вес 200 гр. Метание выполняется правой и левой рукой поочередно вдаль (на участке или в спортивном зале), бросок измеряется сантиметровой лентой от линии старта до места приземления мешочка.

Метание набивного мяча (из-за головы), вес 1 кг. Бросок выполняется из исходного положения сидя, ноги в стороны на линии старта, мяч за головой. Бросок измеряется от линии старта до линии приземления мяча. Тест проводится в спортивном зале.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – мальчики. В горизонтальном положении тело упирается на ладони и на носки ног. При сгибании рук в локтях ребенок опускает туловище вниз, не касаясь пола, держа туловище прямо (не сгибаясь, не прогибаясь).

Поднимание и опускание туловища – девочки. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°, руки за головой, пальцы сцеплены в замок, ступни закреплены (носки ног под перекладиной гимнастической скамейки или удерживаются партнером). По команде «Марш» энергично согнуться до касания локтями коленей. Обратным движением вернуться в исходное положение до касания лопатками мата. Разгибание и сгибание туловища выполняется без пауз для отдыха.

Тест на гибкость. Гибкость оценивается при помощи упражнения – наклона вперед, стоя на полу, ноги вместе. Тест проводится индивидуально (по три попытки на каждого ребенка). Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до пола, то результат оценивается как низкий. Кулак – средний, ладони – высокий уровень. При выполнении упражнения ноги в коленях не должны сгибаться.

Лыжи. Ходьба и бег на лыжах проводится на дистанции, проложенной на ровной местности. Соревнования для сдающих нормативы проводятся в закрытых от ветра местах при температуре не ниже 15°. Для обучения и последующей тренировки должны быть выбраны и подготовлены специальные учебные площадки, учебно-тренировочные склоны. Учебные площадки предназначены для начального обучения технике передвижения с лыжными палками или без них. Подготовка площадки (прокладка лыжни) производится по-разному: по прямой или по кругу. Площадка не должна быть больше 120'60 м (или в расчете на каждого ребенка не более 12'15 м). Внутри прокладывается лыжня для инструктора, на которой он демонстрирует технику обучения. Одежда должна быть теплой, водонепроницаемой, соответствовать времени года, метеорологическим условиям, а также интенсивности физических нагрузок на занятиях. Лыжи выбираются в зависимости от роста. Для детей 4-5 лет лыжи должны быть примерно на 5 см выше их роста. Детям старше 5 лет высоту лыж определяют по высоте вытянутой руки ребенка. Лыжные палки должны доходить до плеч ребенка.

III. Организационный раздел

3.1. Организация жизнедеятельности детей

Организация физического воспитания

Двигательный режим

Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая

продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.

Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья и возраста детей, времени года, при постоянном контроле со стороны медицинских работников.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений.

Следует развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования.

Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Занятия по физическому развитию

Занятия по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Каждое третье занятие проводится на участке детского сада. Занятия проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях большинство занятий физкультурой рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе — 15 минут;
- в средней группе — 20 минут;
- в старшей группе — 25 минут;
- в подготовительной группе — 30 минут.

3.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации программы

Структура занятий состоит из трех частей: вводная, основная, заключительная часть.

В вводную часть входят: построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег в рассыпную; ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога; ходьба и бег с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; построение в две, три колонны.

В основную часть входят:

- общеразвивающие упражнения с предметами или без предметов;
- основные виды движений (упражнения в ходьбе, бег, упражнения в равновесии, упражнения в прыжках, упражнения в метании, упражнения в ползании и лазанье);
- подвижная игра.

В заключительную часть входят: ходьба в колонне по одному или малоподвижная игра.

3.3. Описание условий реализации Программы

В детском саду имеется один спортивный зал, он предназначен для проведения занятий и индивидуальной работы, праздников, развлечений, для проведения утренней гимнастики, физкультурных досугов, соревнований.

Оборудование для физкультурных занятий: разнообразный спортивный инвентарь и спортивные атрибуты для физического развития детей.

Материально техническое оснащение:

№п/п	Наименование спортивного инвентаря	Количество:
1.	Беговая дорожка (детский тренажер)	5
2.	Бревно гимнастическое напольное	2
3.	«Летающая тарелка» пластмассовая	2
4.	Веревочная лестница	1
5.	Гимнастическая палка	35
6.	Гранаты для метания	30
7.	Дорожка змейка канат	1
8.	Дорожка-мат	2
9.	Мат	11
10.	Дуга большая	2
11.	Дуга малая	6
12.	Канат гладкий	2
13.	Кегли	20
14.	Клюшка	10
15.	Кольца деревянные гимнастические (пара)	1
16.	Кольцеброс «Жираф»	2
17.	Корзина для мяча	2
18.	Лента атласная (разноцветная)	22
19.	Массажеры разные	6
20.	Мешочек с песком	6
21.	Мягкие модули разные	30
22.	Мяч большой надувной	15
23.	Мяч малый резиновый	15
24.	Обруч	30
25.	Скакалка	25
26.	Скамейка гимнастическая	6
27.	Стенка гимнастическая деревянная	4
28.	Стойка для прыжков	1
29.	Фитбол	6
30.	Флажок	2

Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания по образовательной области «Физическое развитие»

<i>Методические пособия</i>	<i>Наглядно-дидактические пособия</i>
<p>Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.</p> <p>Голубева Л. Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких.</p> <p>Губанова Н. Ф. Игровая деятельность в детском саду (2–7 лет).</p> <p>Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–4 лет. комплексы упражнений для детей 4–5 лет. комплексы упражнений для детей 5–6 лет. комплексы упражнений для детей 6–7 лет.</p> <p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года). Средняя группа (4-5 лет). Старшая группа (5-6 лет). Подготовительная к школе группа (6-7 лет).</p> <p>Голубева Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких.</p> <p>Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания.</p> <p>Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр.</p> <p>Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.</p> <p>Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.</p> <p>Губанова Н.Ф. Развитие игровой деятельности. Младшая группа (3-4 года). Средняя группа (4-5 лет). Старшая группа (5-6 лет). Подготовительная к школе группа (6-7 лет).</p> <p>Теплюк С.Н. Игры-занятия на прогулке с малышами. Для работы с детьми 2-4 лет.</p> <p>Кузнецова М.Н., Саулина Т.В. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века.</p> <p>Новикова И. М. Формирование</p>	<p><i>Серия «Мир в картинках»:</i> «Спортивный инвентарь».</p> <p><i>Серия «Рассказы по картинкам»:</i> «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Распорядок дня».</p> <p><i>Серия «Расскажите детям о...»:</i> «Расскажите детям о зимних видах спорта», «Расскажите детям об олимпийских играх», «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».</p> <p><i>Плакаты:</i> «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта».</p> <p>Спорт. Дидактические карточки для ознакомления с окружающим миром.</p>

<p>представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.</p> <p>Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3–4 лет. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4–5 лет. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5–6 лет. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6–7 лет.</p> <p>Юматова Д.Б. Культура здоровья дошкольника. Цикл игр-путешествий Нечитайлова А.А. Фитнесс для дошкольников Сайкина Е.Г. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах»</p>	
Вариативная часть (парциальные программы и дополнительная литература)	
<p>Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 2-3 лет. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 3-5 лет. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 5-7 лет. Казина О. Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей (для занятий с детьми 2–5 лет). Казина О. Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей (5–7 лет). <u>Национальные игры и движения:</u> Программно-нормативные документы по физическому воспитанию для дошкольных образовательных учреждений. Сост.: В.П. Васильева, О.А. Уржумцева, А.В. Анахина, А.Н. Матвеева, Л.И. Павлова. Под ред. С.И. Захарова. – Якутск: 2002г.</p>	

3.4. Взаимодействие с родителями воспитанников в процессе реализации образовательной области «Физическая культура»

- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);

- Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду.

План работы с родителями

Сроки	Содержание работы
Сентябрь	Спортивный праздник «День знаний» Физкультурный праздник «Здравствуй осень» (мини эстафеты)
Октябрь	Консультация для родителей «Воспитание правильной осанки у ребёнка» Конкурс рисунков «Я спортсмен!» (подготовительных группа)
Ноябрь	Консультация для родителей «Зарядка – это весело» Фотовыставка «Растём здоровыми, ловкими, быстрыми» - средняя, старшая, подготовительная группы Малые Олимпийские игры (подготовительная группа)
Декабрь	Консультация для родителей «Организация активного отдыха старших дошкольников в зимний период» Малые Олимпийские игры (средняя и старшая группа)
Январь	Консультация для родителей «Внимание плоскостопие!!!» Конкурс рисунков «Зимние виды спорта» (старшая, подготовительная группы)
Февраль	Праздник физкультурно-музыкальный «День Защитника Отечества» (вторая младшая, средняя, старшая, подготовительная группы) Выставка рисунков детей «Защитники Отечества» (вторая младшая, средняя, старшая, подготовительная группы) Информация по ОБЖ «Азбука для родителей»
Март	Эстафеты «Мамины помощники» (старшая, подготовительная группа) Консультация «Роль подвижных игр в оздоровлении детей»
Апрель	Консультация для родителей «Организация активного отдыха старших дошкольников в весенний период» Фотовыставка «Спорт, спорт, спорт» - вторая младшая и средняя группы
Май	Праздник физкультурно-музыкальный «День Победы».

Консультация «Физкультура дома» Фотовыставка «Спорт, спорт, спорт» Консультация для родителей «Подвижные игры летом на прогулке»
--

3.5. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

Оценка индивидуального развития детей

При реализации Программы проводится оценка индивидуального физического развития детей (мониторинг). Мониторинг проводится в сентябре и мае учебного года

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Инструментарий педагогической диагностики представлен *Диагностическими картами наблюдений индивидуального развития детей* по образовательной области «Физическое развитие» для каждой возрастной группы, позволяющими фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития.

Диагностическая карта наблюдений индивидуального развития детей (Образовательная область «Физическое развитие») представлена в *Приложении 3*.

Приложение 1

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

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), враспынную. 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, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

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

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, враспынную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием. 191

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

Спортивные игры и упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано». 192

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения

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

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей,

положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), 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. 193

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, 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 коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полувелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца». 194

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения

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

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) 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, 195

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

вверх; поднимать руки вверх назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и 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. 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 ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступить на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступить 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. 196

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, 197 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 колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, 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. 198

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать рук 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). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. 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; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

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). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч 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, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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 шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Перспективное планирование по физическому развитию

Вторая младшая группа общеразвивающей направленности (от 3 до 4 лет)

Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию проходит 2 раза в неделю в помещении и 1 раз на улице продолжительностью – 15 мин.

	Занятие 1 Задачи: развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет. Стр. 23
	Занятие 1 Задачи: развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет. Стр. 23
	По плану воспитателя группы	
	Занятие 6 Задачи: упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет. Стр. 29
	Занятие 7 Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет. Стр. 30
	По плану воспитателя группы	
	Занятие 7 Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет. Стр. 30
	Занятие 8 Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 31
	По плану воспитателя группы	
	Занятие 8	Л.И. Пензулаева

	Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	«Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 31
	Занятие 8 Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 31
	По плану воспитателя группы	
	Занятие 9 Задачи: упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 33
	Занятие 10 Задачи: упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 34
	По плану воспитателя группы	
10.11.22	Занятие 10 Задачи: упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 34
14.11.22	Занятие 11 Задачи: развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 35
16.11.22 (на улице)	По плану воспитателя группы	
17.11.22	Занятие 11 Задачи: развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 35
	Занятие 15 Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умение	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для

	группироваться при лазании под дугу.	занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 41
	Занятие 15 Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умение группироваться при лазании под дугу.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 41
	По плану воспитателя группы	
	Занятие 15 Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умение группироваться при лазании под дугу.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 41
	Занятие 16 Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 42
	По плану воспитателя группы	
	Занятие 17 Задачи: повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 43
	Занятие 17 Задачи: повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 43
	По плану воспитателя группы	
	Занятие 17 Задачи: повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 43
	Занятие 22 Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги, развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 51
	Занятие 23 Задачи: упражнять в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для

	ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 52
	По плану воспитателя группы	
	Занятие 23 Задачи: упражнять в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 52
	Занятие 24 Задачи: упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 53
	Занятие 24 Задачи: упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 53
	Занятие 24 Задачи: упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 53
	По плану воспитателя группы	
	Занятие 25 Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 54
	По плану воспитателя группы	
	Занятие 26 Задачи: упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 56
	Занятие 27 Задачи: развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 57
	По плану воспитателя группы	
	Занятие 27 Задачи: развивать умение действовать по	Л.И. Пензулаева «Физическая культура

	сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 57
	Занятие 28 Задачи: развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 58
	По плану воспитателя группы	
	Занятие 28 Задачи: развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 58
	Занятие 29 Задачи: упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 60
	По плану воспитателя группы	
	Занятие 29 Задачи: упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 60
	Занятие 30 Задачи: упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 61
	По плану воспитателя группы	
	Занятие 30 Задачи: упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 61
	Занятие 31 Задачи: повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 62
	По плану воспитателя группы	
	Занятие 31	Л.И. Пензулаева

	Задачи: повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	«Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 62
	Занятие 32 Задачи: упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 63
	Занятие 33 Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 65
	По плану воспитателя группы	
	Занятие 33 Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 66
	Занятие 34 Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 66
	По плану воспитателя группы	
	Занятие 34 Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 66
	Занятие 35 Задачи: ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 67
	По плану воспитателя группы	
	Занятие 35 Задачи: ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 67
	Занятие 36	Л.И. Пензулаева

	Задачи: упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	«Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 68
	По плану воспитателя группы	

**Перспективное планирование по физическому развитию
в средней группе
общеразвивающей направленности (от 4 до 5 лет)**

Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию проходит 2 раза в неделю в помещении и 1 раз на улице продолжительностью – 20 мин.

Месяц	Тема занятия	Литература	Интеграция областей
	Занятие № 3 (на улице)	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа. Стр. 22	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.
	Занятие № 1	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа. Стр. 20	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.
	Занятие № 2	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа. Стр. 21	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.
	Занятие № 3 (на улице)	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа. Стр. 22	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.
	Занятие № 4	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа. Стр. 22	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.
	Занятие № 5	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа. Стр. 24	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.
	Занятие № 6 (на улице)	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа. Стр. 24	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.
Сентябрь 4 неделя	Занятие № 7	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа. Стр. 25	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.
	Занятие	Л.И. Пензулаева	Познавательное развитие; Речевое

	№ 31	«Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа. Стр. 92	развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.
	Занятие № 33 (на улице)	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа. Стр. 93	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.
	Занятие № 34	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа. Стр. 93	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.
	Занятие № 35	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа. Стр. 94	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.
	Занятие № 36 (на улице)	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа. Стр. 94	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.
	Занятие № 34 повторен.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа. Стр. 93	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.
	Занятие № 35 Повторен.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа. Стр. 94	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.
	Занятие № 36 повторен. (на улице)	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа. Стр. 94	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.

**Перспективное планирование по физическому развитию
в старшей группе
общеразвивающей направленности (от 5 до 6 лет)**

Месяц	Тема занятия	Литература	Интеграция областей	Примечание
	Занятие № 1	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 15	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
	Занятие № 3 На улице	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 17	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
	Занятие № 2	Л.И. Пензулаева	Познавательное развитие;	

		«Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 17	Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
	Занятие № 4	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 19	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
	Занятие № 6 (на улице)	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 20	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
Сентябрь 3 неделя	Занятие № 5	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 20	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
	Занятие № 7	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 21	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
	Занятие № 9 (на улице)	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 24	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
Сентябрь 4 неделя	Занятие № 8	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 23	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
	Занятие № 10	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 24	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
	Занятие № 9 (на улице)	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 24	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
Сентябрь 5 неделя	Занятие № 10 Повторен.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 24	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
	Занятие № 11	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально	

		детском саду» старшая группа. Стр. 26	– коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
	Занятие № 12 (на улице)	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 26	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
	Занятие № 13	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 28	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
	Занятие № 14	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 29	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
	Занятие № 15 (на улице)	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 29	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
Октябрь 2 неделя	Занятие №16	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр.30	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
	Занятие №17	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 32	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
	Занятие № 18 (на улице)	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 32	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
3 неделя	Занятие № 19	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 33	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
	Занятие № 20	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 34	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
	Занятие № 21 (на улице)	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное	

		группа. Стр. 35	развитие; Физическое развитие.	
	Занятие № 22	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр.35	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
	Занятие № 23	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 37	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
	Занятие № 24	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа. Стр. 37	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
	Занятие № 25	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 39	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
	Занятие № 26	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 41	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
Ноябрь 2 неделя	Занятие № 27	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 41	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
	Занятие № 28	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 42	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
	Занятие № 30 (на улице)	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 43	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
	Занятие № 31	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 44	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
	Занятие № 32	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 45	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	

			развитие.	
	Занятие № 33 (на улице)	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 45	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
	Занятие № 34	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 46	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
	Занятие № 35	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 47	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
	Занятие № 36 (на улице)	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 47	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
	Занятие № 34	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 46	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
	Занятие № 1 декабрь	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 48	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
	Занятие № 3 (на улице)	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 50	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
2 неделя	Занятие № 2	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 49	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
	Занятие № 4	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 51	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
	Занятие № 6 (на улице)	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 52	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	

		«Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 98	Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
	Занятие № 32	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 99	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
	Занятие № 33 (на улице)	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 99	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
	Занятие № 34	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 100	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
	Занятие № 35	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 101	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
	Занятие № 36 (на улице)	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 101	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
	Занятие № 35 Повторение	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Стр. 101	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	

**Перспективное планирование по физическому развитию
в подготовительной группе
общеразвивающей направленности «Солнышко» (от 6 до 7 лет)**

Месяц	Дата	Тема занятия	Литература	Интеграция областей	
		Занятие № 6 На улице	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 43	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 22	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 57	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 27	Л. И. Пензулаева «Физическая	Познавательное развитие; Речевое	

		на улице	культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 60	развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 25	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 59	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 26	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 60	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 30 На улице	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 62	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 28	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 61	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 29	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 62	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 33 На улице	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 64	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 31	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 63	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 32	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 64	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	

		Занятие № 33 На улице	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 64	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 34	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 65	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 35	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 66	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 3 На улице	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 73	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 1	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 72	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 2	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 73	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 4	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 74	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
	15.03.2023	Занятие № 6 На улице	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 75	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 5	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное	

			подготовительной группе, стр. 75	развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 7	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 76	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 9 На улице	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 78	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 8	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 78	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 10	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 79	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 12 На улице	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 80	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 11	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 80	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 13	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 81	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 15 На улице	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 82	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие	Л. И. Пензулаева	Познавательное	

		№ 14	«Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 82	развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 16	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 83	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 18 На улице	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 84	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 17	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 84	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 19	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 84	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 21 На улице	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 86	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 20	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 86	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 22	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 87	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 24 На улице	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое	

			группе, стр. 87	развитие.	
		Занятие № 23	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 87	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 25	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 88	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 27 На улице	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 90	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 26	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 89	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 30 На улице	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 92	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 28	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 90	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
Май 2023 г 3 неделя	16.05.2023 г	Занятие № 29	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подг. группе, стр. 91	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физ. развитие.	
	17.05.2023 г	Занятие № 30 На улице	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 92	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 31	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально –	

			саду» в подготовительной группе, стр. 92	коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 32	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подгот. группе, стр. 93	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физ. развитие.	
		Занятие № 33 На улице	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 93	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 34	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 95	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 35	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 96	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	
		Занятие № 36 На улице	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» в подготовительной группе, стр. 96	Познавательное развитие; Речевое развитие; Социально – коммуникативное развитие; Физическое развитие.	

Показатели физической подготовленности детей 6-7 лет, согласно физкультурного комплекса нормативов «Кэнчээри»

№	Наименование показателя	Пол	Стандарт	Низкий	Средний	Высокий	
1	Бег на 30 м (сек.)	Маль.	8,8	8,7-8,5	8,4-8,1	8,0 (-)	
		Дев.	9,0	8,9-8,6	8,5-8,3	8,2 (-)	
2	Челночный бег 3'10 (сек.)	Маль.	12,0	11,9-11,1	11,0-10,1	10,0 (-)	
		Дев.	13,0	12,5-12,1	12,0-11,1	11,0 (-)	
3	Метание мешочка с песком 200 гр. (м)	Прав.	Маль.	3,0	3,1-4,9	5,0-8,9	9,0 (+)
		Лев.		2,5	2,6-3,9	4,0-7,9	8,0 (+)
		Прав.	Дев.	2,5	2,6-3,4	3,5-6,9	7,0 (+)
		Лев.		2,0	2,1-2,9	3,0-4,9	5,0 (+)
4	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы (м)	Маль.	1,2	1,3-1,8	1,9-2,4	2,5 (+)	
		Дев.	1,1	1,2-1,6	1,7-1,9	2,0 (+)	
5	Прыжок в длину с места (см)	Маль.	95	96-104	105-114	115 (+)	
		Дев.	90	91-99	100-109	110 (+)	
6	Прыжок в высоту с разбега (см)	Маль.	50	51-59	60-64	65 (+)	
		Дев.	45	46-49	50-54	55 (+)	
7	Бег на выносливость 500м (без учета времени)		Зачет/незачет				
8	Плавание до 10 м (без учета времени)		Зачет/незачет				
9	Лыжи (без учета времени)	1000 м	Маль. Дев.	Зачет/незачет			
		1500 м			Зачет/ незачет		
		2000 м					Зачет/ незачет

10	Гибкость		Пальцы		Кулак	Ладонь
11	Сгибание/разгибание рук (количество)	Маль.	3	3	6	10
12	Подъем туловища из положения лежа на спине (количество)	Дев.	3	3	5	8

Перечень используемой литературы:

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа
5. Пособие Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду», изданным в рамках учебно-методического комплекта к основной образовательной программе дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М.А. Васильевой;

В данной рабочей программе
прошнуровано, пронумеровано и
скреплено печатью
67/мисс.догов.ссыл листов

Заведующий МБДОУ
«ЦРР – детский сад «Сказка»

М.М.Власова

