**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 53**

**Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**190121, Санкт-Петербург, Английский проспект, д. 4-6, литер Б, тел.: (812) 714-15-14**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТА: Педагогическим советом ГБДОУ № 53 Адмиралтейского района СПбПротокол № 6 от .2021 | УТВЕРЖДЕНА: Заведующий ГБДОУ № 53 Адмиралтейского района СПб \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.В. Зыскунова/ Приказ № 60 - р от 27.08 .2021  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

***на 2021-2022 учебный год***

***инструктора по физической культуре***

***Государственного бюджетного дошкольного***

***Образовательного учреждения детского сада № 53***

***Адмиралтейского района Санкт-Петербурга***

(ГБДОУ детский сад № 53 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга)

**В.П. Дикун**

Срок реализации: 2021– 2022 учебный год

Рабочая программа для детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет разработана на основе Образовательной программы дошкольного образования для детей.

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения

детского сада № 53 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург

2021

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

|  |
| --- |
| 1. **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**
 |
| **1** | **Пояснительная записка:** | 2 |
| 1.1 | Цели и задачи реализации программы;  | 2 |
| 1.2 | Принципы и подходы к формированию рабочей программы; | 2 |
| 1.3 |  Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей от 3 – 7 лет; | 3 |
| 1.4 | Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы); | 4 |
| 1.5 | Срок реализации рабочей программы; | 4 |
| 1.6 | Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы; | 5 |
| 1. **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**
 |
| 2.1 | Содержание образовательной работы с детьми; Перспективное планирование непрерывной образовательной деятельности на год; | 7 |
| 2.2 | Тематическое планирование по основным видам движения; | 22 |
| 2.3 | Физкультурно-массовые мероприятия на учебный год; | 25 |
| 2.4 | Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов программы дошкольного образования; | 25 |
| 2.5 | Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников; | 26 |
| 2.6 | Взаимодействие со специалистами; |  |
| **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ** |
| 3.1 | Система физкультурно-оздоровительной работы; | 27 |
| 3.2 | Модель двигательной активности;  | 30 |
| 3.3 | Структура реализации образовательной деятельности; | 31 |
| 3.4 | Календарный учебный график; | 33 |
| 3.5 | Учебный план; | 34 |
| 3.6 | Система физкультурно-оздоровительной работы. | 34 |
| 3.7 | Создание развивающей предметно- пространственной среды физкультурного зала; | 35 |
| 3.8 | Методическое обеспечение образовательной деятельности; | 36 |
| ***ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ*** |
| 4 | Аннотация для рабочей программы | 37 |

**1. Целевой раздел рабочей программы**

|  |  |
| --- | --- |
| ***1.1 Пояснительная записка*** | Актуальность данной рабочей программы обусловлена требованиями Государственного стандарта дошкольного образования, где эстетические эмоции, эмоционально устойчивое поведение, активность и эмпатия при взаимодействии детей являются показателями эффективности и качества применяемых в дошкольных учреждениях содержания программ и развивающих технологий. Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса детей дошкольного возраста и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей. Программа обеспечивает, единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач; образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста. Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие». Образовательная программа разработана на основе Примерной основной образовательной программы дошкольного образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20.05.2015№2/15); |
| **1.2 Цели реализации программы** | Гармоничное физическое развитие; формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; формирование основ здорового образа жизни. |
| **Задачи реализации программы** | ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.***• Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.***Физическая культура.**** Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
* Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
* Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
* Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.
 |
| **1.2 Принципы и подходы к формированию рабочей****программы** | * полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
* построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
	+ содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
	+ поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
	+ сотрудничество с семьей;
	+ приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
	+ формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
* возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
* учет этнокультурной ситуации развития детей
 |
| **1.3** **Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей 3-7 лет** | ***Младшая- группа (3 – 4)***На 4-ом году жизни у ребенка возрастает стремление действовать самостоятельно. В тоже время его внимание неустойчиво, поэтому взрослым по-прежнему принадлежит большая роль в организации поведения малыша.В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движение, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают преднамеренный характер. Ребенок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению взрослого. Различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребенок может соблюдать определенную их последовательность.Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания.К концу 4-го года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе.***Средняя группа (4 – 5)***Этот возраст является периодом интенсивного роста и развития ребенка. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. На этом фоне особое внимание уделяется индивидуальным проявлением детей к окружающей их действительности. Воспитывается устойчивый интерес к различным видам движений, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия. Формируется обобщенные представления о возможностях основного движения для включения его в различные виды деятельности.Особое значение приобретают совместные сюжетно - ролевые игры. Они становятся в этом возрасте ведущим видом деятельности. На пятом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге, пытается осваивать более сложные движения.У детей 4-5 лет закрепляется умения и навыки приобретённые на занятиях в младшей группе. Особенно важен показ упражнения инструктором: дети воспринимают последовательность выполнения и понимают, что сделать его вполне возможно. Краткое и доступное объяснение помогает ребёнку сознательно овладеть правильными движениями. В объяснении используются образные сравнения, так как мышление детей среднего возраста образное.Образ должен быть понятен детям. Большое значение уделяется воспитанию у детей организованности. В обучении используются разнообразные игровые упражнения и игры.***Старшая группа (5 – 6)***В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника.Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На шестом году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. К шести годам дети владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль, совершенствуется техника выполнения ползания и лазания, бега, различных видов прыжков.***Подготовительная группа (6 – 7)***К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. В подготовительном возрасте дети способны достичь сравнительно высоких результатов в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, в лазанье, а также могут овладеть техникой простых элементов спортивных игр. Также отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Дошкольники способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности.В обучении детей ставятся иные задачи. В процессе овладения новыми упражнениями детьми подготовительной группы используются следующие методические приёмы: показ упражнений, средства наглядности, разучивание упражнений, исправление ошибок, подвижные игры, самооценка двигательных действий, межличностные отношения между инструктором и ребёнком, игры на внимание и память, соревновательный эффект, контрольные задания. |
| **1.4 Основания разработки****рабочей программы** | Образовательная программа дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения № 53 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга |
| **1.5** **Целевые ориентиры****освоения воспитанниками** | ***Первый этап (ориентировочно младший дошкольный возраст).**** Часто проявляет положительное отношение к двигательной активности, как правило, откликается на предложение выполнять движения, часто при выполнении движений проявляет удовольствие;
* Эпизодически самостоятельно проявляет потребность в двигательной активности, но стремления её удовлетворить не проявляет, привлекая к этому взрослого, или проявляет чрезмерную активность, способен на короткое время включатся на непродолжительное время в организованные формы двигательной активности;
* Понимает и выполняет инструкцию, если она предъявляется поэлементно и подкрепляется выполнением каждого движения;
* Проявляет интерес к подвижным играм;
* Ориентируется в пространстве, используя его для двигательной активности;
* Понимает элементарные просьбы – команды, отражающие основные движения и действия;
* Выполняет движения по подражанию, по образцу, по слову – сигналу;
* Выражает стремление осваивать основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, игры с мячом).

***Второй этап (ориентировочно средний возраст).**** Часто проявляет положительное отношение к двигательной активности, всегда откликается на предложения выполнять движения, сам не ищет такие возможности, при выполнении движений проявляет удовольствие;
* Часто самостоятельно проявляет потребность в двигательной активности, стремится её удовлетворить, привлекая к этому взрослого, способен включаться на непродолжительное время в организованные формы двигательной активности;
* Понимает и выполняет полную инструкцию, если она состоит из 2 – 3 элементов и способ выполнения предварительно демонстрируется, выполняет все знакомые движения по поэлементной словесной инструкции, новые движения выполняет по образцу;
* Ходит достаточно уверенно, мышцы рук, ног и туловища напряжены;
* Бегает недостаточно уверенно, не всегда ритмично, движения рук и ног не согласованны, темп и направление, как правило, меняет резко;
* Выполняет прыжки с перемещением в пространстве с недостаточным
* взаимодействием рук, приземление неуверенное, но равновесие сохраняет;
* Ползает на четвереньках на небольшие расстояния, испытывает трудности при изменении темпа и направления движений, движения рук и ног часто несогласованные и неритмичные;
* Бросает мяч одной рукой, движения руки и туловища не всегда координированы, но равновесие сохраняет, при бросках двумя руками крупных мячей движения рук и туловища слабо скоординированы, но равновесие сохраняет;
* Наклоны вперёд выполняет, но делает это не ритмично, выполняет довольно согласованно движения руками вверх – вниз, руки в локтях часто не выпрямлены, ритм движения сохраняет непродолжительное время.

***Третий этап (ориентировочно старший возраст).**** Часто проявляет положительное отношение к двигательной активности, часто с большим желанием включается во все виды двигательной активности, сам иногда ищет такие возможности, получает удовольствие от движения;
* Постоянно самостоятельно проявляет потребность в двигательной активности, стремится её удовлетворить, привлекая к этому сверстников, способен включатся на продолжительное время в организованные формы двигательной активности;
* Понимает и выполняет полную инструкцию, если она состоит из 4 – 5 элементов и способ выполнения движений знаком, выполняет все знакомые и новые движения по целостной словесной инструкции, но требует напоминания отдельных элементов;
* Ходит уверенно, но нередко наблюдается напряжённое состояние мышц туловища и рук;
* Бегает уверенно, ритмично, движения рук и ног, как правило, согласованны, плавно изменить темп и направление движения не всегда может;
* Выполняет ритмичные уверенные прыжки на двух ногах, на одной затрудняется;
* Уверенно ползает на четвереньках на любые расстояния, испытывает некоторые трудности при изменении темпа и направления движений, движения рук и ног, как правило, согласованные и довольно ритмичные;
* Хорошо бросает мячи одной рукой, делая попытки соизмерить силу броска, чтобы попасть в цель, при бросках двумя руками движения не всегда скоординированы, часто не достигает цели броска;
* Легко и ритмично выполняет наклоны вперёд, при сочетании их с другими движениями испытывает трудности, выполняет согласованно движения двумя руками вверх – вниз, довольно ритмично, руки в локтях, как правило, выпрямлены, ритм
* движения сохраняет достаточно продолжительное время.

***Четвёртый этап (старший возраст).**** Всегда проявляет положительное отношение к двигательной активности, всегда с большим желанием включается во все виды двигательной активности, сам ищет такие возможности, всегда получает удовольствие от движения;
* Проявляет потребность в двигательной активности и умеет целенаправленно её удовлетворить, контролирует собственную двигательную активность, участвуя в организованных формах двигательной активности;
* Понимает и выполняет любую полную инструкцию без предварительной демонстрации способа выполнения действий, выполняет все знакомые и новые движения по целостной и словесной инструкции;
* Ходит уверенно, тонус мышц нормальный. Движения рук и ног
* согласованные;
* Бегает уверенно, ритмично, движения рук и ног всегда согласованы, свободно меняет темп и направления движения;
* Свободно прыгает на двух и одной ноге, соблюдая все фазы
* (подготовительное приседание, толчок, полёт, приземление);
* Уверенно ползает на четвереньках на любые расстояния, меняя темп и направления движения, движения рук и ног согласованные, ритмичные;
* Бросает мячи одной или двумя руками в зависимости от их величины, соизмеряет силу броска, чтобы попасть в цель;
* Легко и ритмично выполняет наклоны вперёд, сочетая их с другими движениями, легко и ритмично продолжительное время выполняет согласованно движения двумя руками вверх – вниз, руки в локтях выпрямлены.
 |

***II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ***

***2.1. Содержание образовательной работы с детьми.***

***ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПРЕРЫВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***

***В МЛАДШИХ ГРУППАХ НА 2021 – 2022 год***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***м*** | ***№ недели*** | ***Вводная часть*** | ***ОРУ*** | ***Основные движения*** | ***Подвижная игра*** | ***Заключительная часть*** |
| ***сентябрь*** | ***1-янеделя*** | Свободная ходьба за воспитателем | безпредметов | Ходьба по дорожке – между двумя параллельно лежащими веревками (ширина  | «Бегите ко мне» | Спокойная ходьба за воспитателем |
| ***2-я неделя*** | Ходьба врассыпную и бег за воспитателем | с палкой | Ползание на четвереньках (4-6 м) | «Догони меня» | Ходьба за воспитателем |
| ***3-я неделя*** | Ходьба и между стульями | с мячом | Ходьба по доске (длина 2,5-3 м.) | «В гости к куклам» | Ходьба за воспитателем |
| ***4-я неделя*** | Ходьба врассыпнуюБег | без предметов | Ползание на четверенькахПодползти под веревку (высота 40-45 см) | «Бегите ко мне» | Спокойная ходьба |
| ***октябрь*** | ***1-я неделя*** | Ходьба и бег за воспитателем; | с лентой | Лазание по гимнастической стенке любым способом | «Догоните мяч» | Ходьба за воспитателем |
| Ходьба чередуется с бегом | с погремушкой | Ходьба по доске с последующим ползанием на четвереньках до определенного местаПрокатывание мяча | «Бегите ко мне» | Спокойная ходьба врассыпную |
| ***2-я неделя*** | Ходьба и бег за воспитателем | без предметов | Бросание мешочков в ящикПрыжки через веревку на двух ногах | «Догоните мяч» | Ходьба за воспитателем |
| Ходьба и бег за воспитателем | с кольцом | Ползание на четвереньках между шнурамиХодьба по доске | «Догоните мяч» | Ходьба обычным шагом и на носках |
| ***3-я неделя*** | Ходьба и бег за воспитателем | без предметов | Бросание мяча двумя руками из-за головыПрыжки в длину с места через веревку | «Догоните мяч» | Спокойная ходьба врассыпную |
| Ходьба и бег с погремушкой | с мячом | Бросания мяча на дальность от грудиПрокатывание мяча | «Через ручеек» | Спокойная ходьба парами |
| ***4-я неделя*** | Ходьба и бег с ленточкой в руке | без предметов | Бросание мяча на дальность от грудиХодьба по наклонной доске вверх и вниз | «Солнышко и дождик» | Ходьба обычным шагом и на носках |
| Ходьба и бег со сменой темпа | с флажками | Бросание и ловля мячаХодьба по наклонной доске вверх и вниз | «Солнышко и дождик» | Спокойная ходьба парами |
| ***ноябрь*** | ***1-я неделя*** | Ходьба за машиной, которую везет воспитатель | без предметов | Метание мешочкаПрыжки в длину на двух ногах с места | «Догоните меня» | Ходьба с остановкой по сигналу |
| Ходьба и бег за воспитателем | с палкой | Катание мячейПерешагивание через препятствие | Догоните меня» | Ходьба обычная и на носках |
| ***2-я неделя*** | Ходьба и бег между кубиками | с мячом | Метание мешочковХодьба по наклонной доске вверх и вниз | «Догони мяч» | Ходьба змейкой за воспитателем |
| Ходьба и бег за воспитателем | без предметов | Ползание на четвереньках до рейкиПрыжки в длину с места | «Догони мяч» | Спокойная ходьба парами |
| ***3-я неделя*** | Ходьба и бег за воспитателемХодьба по кругу, взявшись за руки | с лентой | Метание мешочков в корзинуПрыжки на двух ногах через веревку | «Солнышко и дождик» | Ходьба на носках |
| Ходьба и бег с платочком в руке | с палкой | Ходьба по гимнастической скамейкеКатание мяча в воротца | «Солнышко и дождик» | Ходьба за воспитателем |
| ***4-я неделя*** | Ходьба и бег за воспитателем | без предметов | Ходьба по наклонной доске вверх и внизПрыжки в длину с места через две веревки | Воробушки и автомобиль | Ходьба друг за другом |
| Ходьба и бег за воспитателем | с кольцом | Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Прыжки в длину с места через две веревки | Воробушки и автомобиль | Ходьба со сменой темпа |
| ***декабрь*** | ***1-я неделя*** | Ходьба врассыпную бег | без предметов | Метание на дальность маленьких мячей. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке | «Поезд» | Ходьба друг за другом |
| Ходьба и бег друг за другом 25 секунд |  | Ходьба по наклонной доске вверх, внизБросание и ловля мяча | «Поезд» | Обычная ходьба |
| ***2-я неделя*** | Ходьба и бег между обручами |  | Бросание на дальность мешочков | «Самолеты» | Ходьба с остановкой по сигналу |
| Ходьба и бег между обручами | предметов | Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны | «Самолеты» | Ходьба с остановкой на сигнал |
| ***3-я неделя*** | Ходьба и бег в колонне по одному | с флажками | Ходьба по гимнастической скамейкеПрыжки в длину с места | «Пузырь» | Ходьба обычная и на носках |
| ***4-я неделя*** | Ходьба и бег друг за другом | без предметов | Бросание мяча вдаль из-за головыПолзание на четвереньках и подлезание под рейку | «Птички в гнездышках» | Ходьба друг за другом со сменой темпа |
| Ходьба и бег в колонне по одному | с флажками | Ходьба по наклонной доске вверх и внизПрыжки в длину с места на двух ногах | «Птички в гнездышках» | Ходьба |
| ***январь*** | ***2-я неделя*** | Ходьба и бег в колонне по одному с платочком | без предметов | Катание мяча в воротца | «Птички в гнездышках» | Ходьба в колонне по одному |
| ***3-я неделя*** | Ходьба чередуется с бегом в разные стороны | с погремушкой | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Бросание мешочков в горизонтальную цель |

|  |
| --- |
| «Птички в гнездышках» |

 | Ходьба, игра «Найди себе пару» |
| Ходьба и бег за воспитателем | с кольцом | Ползание на четвереньках и подлезание под дугуПрыжки в длину с места | «Птички в гнездышках» | Ходьба в колонне, игра «Кто тише» |
| ***4-я неделя*** | Ходьба и бег в колонне по одному | без предметов | Ходьба по наклонной доске внизБросание мешочков на дальность | «Догони меня» | Ходьба змейкой за воспитателем |
| Ходьба чередуется с бегом в колонне по одному | с мячом | Бросание мешочков в горизонтальную цельПрыжки в длину с места на двух ногах | «Догони меня» | Ходьба по кругу, держась за руки |
| ***февраль*** | ***1-я неделя*** | Ходьба и бег колонне по одному между кубиками | без предметов | Метание вдаль двумя руками из-за головы. Катание мяча в воротца на расстоянии 1-1,5 м | «Воробушки и автомобиль» | Ходьба с остановкой по сигналу |
| Ходьба и бег в колонне по одному с флажком |  | Ползание на четвереньках дои рейки, подлезание под нееПрыжки в длину с места | «Воробушки и автомобиль» | Ходьба, игра «Кто тише» |
| ***2-я неделя*** | Ходьба и бег в колонне по одному |  | Ходьба по наклонной доске вверх и внизБросание правой и левой рукой в горизонтальную цель | «Кошка и мышки» | Ходьба друг за другом |
| Чередование ходьбы и бега в колонне по одному и врассыпную | без предметов | Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом Бросание мяча воспитателю и его ловля | «Кот и мышки» | Ходьба на носках и обычным шагом |
| ***3-я неделя*** | Ходьба с бегом чередуются |  | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Ходьба, переступая кубики | «Догоните меня» | Ходьба в колонне по одному |
| Ходьба и бег с кубиками в руках |  | Ползание на четвереньках и подлезание под рейку Катание мяча друг другу | «Догоните меня» | Ходьба обычным шагом и на носках |
| ***4-я неделя*** | Чередование ходьбы и бега в колонне по одному | без предметов | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Катание мяча под дугу на расстоянии 1 м | «Поезд» | Ходьба с остановкой по сигналу |
| Ходьба и бег с лентой |  | Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны Прыжки в длину с места | «Поезд» | Ходьба в колонне по одному |
| ***март*** | ***1-я неделя*** | Ходьба и бег чередуются | без предметов | Бросание мяча на дальность из-за головыКатание мяча в воротца на расстоянии 1м | «Кошка и мышки» | Ходьба обычным шагом и на носках |
| Ходьба и бег между обручами | с мячом | Ходьба по гимнастической скамейкеБросание мяча на дальность из-за головы | «Кошка и мышки» | Ходьба в колонне с остановкой по сигналу |
| ***2-я неделя*** | Ходьба и бег в колонне по одному | без предметов | Бросание мешочков на дальность Ходьба по наклонной доске вверх и вниз | «Пузырь» | Ходьба, ритмично хлопать в ладоши |
| Ходьба и бег змейкой между стульями | с палкой | Ходьба по гимнастической скамейке,Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее | «Солнышко и дождик» | Ходьба обычным шагом и на носках |
| ***3-я неделя*** | Ходьба по кругу, взявшись за руки | без предметов | Прыжки в длину с места на двух ногахХодьба по шнуру | «Солнышко и дождик» | Ходьба обычным шагом и на носках |
| Ходьба и бег в колонне по одному | с палкой | Бросание и ловля мячаХодьба по наклонной доске | «Солнышко и дождик» | Ходьба в колонне с остановкой по сигналу |
| ***4-я неделя*** | Ходьба и бег в колонне с платочком | с мячом | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейкеПрыжки в длину с места через веревку | «Мой веселый, звонкий мяч» | Ходьба обычным шагом и на носках |
| Ходьба и бег врассыпную с погремушкой | без предметов | Ходьба на четвереньках друг за другомПрыжки с гимнастической скамейки | «Мой веселый, звонкий мяч» | Спокойная ходьба друг за другом |
| ***апрель*** | ***1-я неделя*** | Ходьба и бег друг за другом со сменой направления | с лентой | Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки с нее бросание мяча воспитателю и его ловля | «Пузырь» | Ходьба в колонне с остановкой по сигналу |
| Ходьба и бег в колонне по одному с платочком | с погремушкой | Ползание на четвереньках и подлезание под дугуБросание мешочков в горизонтальную цель | «Пузырь» | Спокойная ходьба друг за другом |
| ***2-я неделя*** | Ходьба в колонне по одному, ритмично греметь погремушкой | без предметов | Бросание мяча на дальность двумя руками из-за головы. Катать мяч друг другу | Воробушки и автомобиль | Ходьба по кругу, взявшись за руки |
| Ходьба, во время которой ритмично ударять кубик о кубик | с кольцом | Ходьба по наклонной доске вверх и внизБросание мяча вверх и вниз через сетку | «Солнышко и дождик» | Ходьба с остановкой по сигналу |
| ***3-я неделя*** | Ходьба и бег в колонне по одному | без предметов | Метание мячей на дальностьПрыжки в длину с места на двух ногах | «Солнышко и дождик» | Ходьба. Игра «Кто тише» |
| Ходьба и бег с лентой в руке | с мячом | Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть Бросание и ловля мяча | Птички в гнездышках | Ходьба в колонне по одному |
| ***4-я неделя*** | Ходьба и бег в медленном и быстром темпе | без предметов | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Бросание мяча на дальность от груди | Птички в гнездышках | Ходьба друг за другом» |
| Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления | с мячом | Бросание мешочков в горизонтальную цельХодьба по наклонной доске вверх и вниз | Птички в гнездышках | Ходьба по кругу, взявшись за руки |
| ***май*** | ***1-я неделя*** | Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную | без предметов | Бросание мячей на дальность из-за головы обеими руками Ходьба по наклонной доске вверх и вниз | «Пузырь» | Ходьба в колонне по одному |
| Ходьба и бег змейкой за воспитателем между предметами | с палкой | Бросание мешочков на дальностьПолзание на четвереньках и подлезание под дугу | «Пузырь» | Ходьба с остановкой по сигналу |
| ***2-я неделя*** | Ходьба и бег в колонне по одному с платочком | с мячом | Ходьба по гимнастической скамейкеБросание мешочков на дальность | «Солнышко и дождик» | Ходьба в колонне по одному |
| Ходьба и бег в колонне по одному | без предметов | Бросание мяча на дальность из-за головы двумя руками Прокатывание мяча друг другу | «Солнышко и дождик» | Ходьба в колонне по одному |
| ***3-я неделя*** | Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления | с лентой | Бросание мяча на дальность через сетку Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть | «Мой веселый, звонкий мяч» | Ходьба в колонне по одному |
| Ходьба и бег с обручем в руках со сменой темпа | с погремушкой | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Катание мяча друг другу | «Воробушки и автомобиль» | Ходьба в колонне с остановкой по сигналу |
| ***4-я неделя*** | Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную | без предметов | Бросание мешочков на дальностьПрыжки в длину с места на двух ногах | «Воробушки и автомобиль» | Ходьба в спокойном темпе |
| Ходьба и бег друг за другом с мячом в руках | с кольцом | Бросание мяча через сеткуХодьба по гимнастической скамейке | «Воробушки и автомобиль» | Ходьба обыкновенным шагом и на носках |

***ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПРЕРЫВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***

***В СРЕДНИХ ГРУППАХ НА 2021 – 2022 год***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***м*** | ***№ недели*** | ***Вводная часть*** | ***ОРУ*** | ***Основные движения*** | ***Подвижная игра*** | ***Заключительная часть*** |
| ***сентябрь*** | ***1-я******неделя*** | Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег врассыпную в чередовании ходьба в колонне | без предметов |  |  |  |
| ***Обследование уровня развития основных движений*** |
| ***2-я неделя*** | Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух нога с продвижением | с кольцом | Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях | «Воробушки и автомобиль» | Ходьба, игра «Иголка и нитка» |
| ***3-я неделя*** | Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух нога с продвижением | с лентой | Лазание по гимнастической стенке любым способом | «Зайцы и волк» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5Х2 м | без предметов | Подлезание под дугу h50 см на ладонях и коленях. Ходьба между шнурами с мешочком на голове | «Подбрось – поймай» | Ходьба «Иголка и нитка» |
| ***4-я неделя*** |
| ***октябрь*** | ***1-я******неделя*** | Ходьба в колонне ходьба за первым за последним бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне | с лентой | Лазание по гимнастической стенке любым способом | «Зайцы и волк» | Ходьба |
| Ходьба в колонне с изменением направления, перестроение в пары при перемещении в обоих направлениях, бег врассыпную, ходьба в колонне | с мячом | Прыжки из обруча в обруч (8 шт.). Ходьба по ребристой доске. Подбрасывание и ловля мяча перед собой | «Кролики» | Ходьба |
| ***2-я неделя*** | Ходьба в колонне с изменением направления с перестроением в пары в обоих направлениях, на носках, с высоким подниманием ног, на прямых ногах в парах | без предметов | Прокатывание большого мяча в ворота шириной 50.40см с расстояния 1,5м, бег за мячом, ходьба 2м, подлезание под дугу – ползание 2м | «Кролики» | Ходьба, потряхивание расслабленными кистями рук |
| Ходьба в колонне, на носках, пятках. Прыжки на двух нога с продвижением вперед в ритме музыки. Ходьба врассыпную, ходьба в колонне | с флажками | Игровое упражнение «Светофор» – прокатывание большого мяча вдаль, ходьба за мячом, прыжки с большим мячом, зажатым между ног. | «Зайцы и волк» | Ходьба |
| ***3-я неделя*** | Ходьба в колонне, на носках. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне | с палкой | Прыжки по дорожкам – 6 штук шириной 25см. Подтягивание на руках, лежа на гимн. Скамейке | «Наседка и цыплята» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, на пятках. Бег с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне | с мячом | Подтягивание на руках на гимнастической скамейке, лежа на животе, с разным и.п. для ног. Бег 10м. | «Кто быстрее» | Ходьба, игра «Иголка и нитка» |
| ***4-я неделя*** | Ходьба в колонне. Перестроение в пары, ходьба в парах, не держась за руки на носках и пятках. Бег врассыпную. Ходьба в колонне | без предметов | Прокатывание большого мяча с расстояния 1,5 м затем 2 м. Бег 10 м | «Кто быстрее перенесет предмет» | Ходьба |
| Ходьба в колонне на носках и пятках, бег врассыпную с остановкой на сигнал, ходьба в колонне | с мячом | Прыжки на месте 5 раз, прыжки через 6 линий на расстоянии 50 см. Ходьба по канату приставным шагом боком. | «Кто быстрее перенесет предмет» | Ходьба |
| ***1-я неделя*** | Ходьба, с высоким подниманием ног. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне | без предметов | Метание мешочков правой и левой рукой в большой обруч с расстояния 4 м. Спрыгивание со скамьи (высота 30 см). Ходьба по канату боком приставным шагом | «Кролики» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, на пятках. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне | с кольцом | Прокатывание малого мяча правой и левой руками снизу по дорожке. Бег за мячом вдоль стены. Спрыгивание с куба в обруч. Ходьба по ребристой доске. | «Перелет птиц» | Ходьба. Игра «Раздувайся, пузырь» |
| ***ноябрь*** | ***2-я неделя*** | Ходьба в колонне. Бег врассыпную, упражнение «Стоп». Ходьба в колонне | с лентой | Прокатывание малого мяча. Спрыгивание с куба с поворотом на 900. Ходьба по ребристой доске. | «Перелет птиц» | Ходьба |
| Ходьба в колонне. Бег врассыпную. Упражнение «Стоп». Ходьба в колонне | с мячом | Отбивание и ловля мяча. Ползание на ладонях и ступнях (6 М) – выпрямиться – упражнение «Стрела» | «Наседка и цыплята» | Ходьба |
| ***3-я неделя*** | Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах, держась за руки. Ходьба в колонне на носках и на пятках. | без предметов | Подбрасывание, ловля большого мяча. Отбивание и ловля большого мяча под ритмичную музыку. Ползание на ступнях и ладонях по скамейке, спрыгивание с поворотом на 900 | «Наседка и цыплята» | Ходьба. Игра «Иголка и нитка» |
| Ходьба в колонне, змейкой на носках, упражнение «Допрыгни до ленты» - ползание на ладонях и коленях | с флажками | Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока. Бег из и.п. Спиной к направлению движения. Ползание на ступнях и ладонях по доске в быстром темпе. | «Наседка и цыплята» | Ходьба |
| ***4-я неделя*** | Ходьба в колонне на носках, упр. «Допрыгни до ленты», ползание на ладонях и ступнях. Ходьба | с палкой | Подбрасывание и ловля большого мяча. Спрыгивание с куба через ручей (шир.30 см, 50 см) | «Наседка и цыплята» | Ходьба. Упражнение «Улитка» |
| Ходьба в колонне, на носках и пятках. Прыжки из обруча в обруч (8 шт). Ходьба змейкой. Бег врассыпную. Ходьба в колонне | с мячом | Спрыгивание с куба высотой 40 см. с поворотом на 900 в обруч. Ползание на ладонях и ступнях (2 м), подлезание под веревку (60 см), ползание на ладонях и ступнях (2м). Ходьба | «У медведя во бору» | Ходьба. Упражнение «Улитка» |
| ***декабрь*** | ***1-я******неделя*** | Ходьба в колонне, с высоким подниманием ног. Прыжки в приседе, ходьба «Пингвины». Ходьба | без предметов | Спрыгивание с куба (выс. 40 см) с поворотом на 900 в обруч. Ходьба (2 м), подлезание под шнур (60 см), ходьба (2 м), подлезание под шнур (40 см). | «Цветные автомобили» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, с высоким подниманием ног, на пятках. Прыжки в приседе. Ходьба «Пингвины». Ходьба. | с флажками | Прыжки в высоту через 4 валика высотой 15 см, разложенных на расстоянии 50 см. Подтягивание на скамейке, лежа на животе, руки скрестно. | «Светофор» | Ходьба |
| ***2-я неделя*** | Ходьба в колонне, с высоким подниманием ног, ходьба на пятках. Прыжки из обруча в обруч (8 шт), расположенных в шахматном порядке. Ходьба в колонне | с палкой | Прыжки через 3 валика (20 см), располож. на расстоянии 3м. Подтягивание на руках по скамейке, лежа на животе. Ходьба по шнуру приставным шагом вперед. | «Котята и щенята» |  |
| Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах – «Достань коленом до ладони». Прыжки из обруча в обруч, расп. в шахматном порядке двумя колоннами. Ходьба в колонне. | с мячом | Прыжки в высоту с места, с зажатым между коленями мячом. Подтягивание на скамейке, лежа на животе. Ходьба по шнуру приставным шагом «Пятка к носку». Ходьба в колонне | «Котята и щенята» | Ходьба, повороты туловища и расслабленных рук вправо-влево |
| ***3-я неделя*** | Ходьба в колонне, перестроение в пары, прохождение парами через середину зала. Бег двумя колоннами между мячами. Ходьба в парах на носках | без предметов | Прокатывание малого мяча в ворота с расстояния 2м, 3м «Догони свой мяч, пока он не остановился» | «Не попадись мышеловку» | Ходьба и игра «Раздувайся, пузырь» |
| Ходьба в колонне, перестроение в пары, прохождение парами через середину зала. Бег двумя колоннами между маленькими мячами. Ходьба в парах на носках | с кольцом | Прокатывание малого мяча в ворота с расстояния 2,3,4 м. Челночный бег 2Х10 м «Кто быстрее пробежит к флажку» | «Кролики» | Ходьба. Игра «Найди кролика» |
| ***4-я неделя*** | Ходьба в колонне, в шеренге приставным шагом боком. Бег врассыпную. Упражнение «Сделай фигуру». Ходьба в колонне. | с лентой | Прокатывание малого мяча в ворота с расстояния 2,3,4 м. Челночный бег 2Х10 м «Кто быстрее пробежит к флажку» | «Кролики» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, в шеренге приставным шагом боком. Бег врассыпную. Упражнение «Сделай фигуру». Ходьба в колонне. | с мячом | Прокатывание малого мяча в ворота с расстояния 2,3,4 м. Челночный бег 2Х10 м «Кто быстрее пробежит к флажку» | «Кролики» | Ходьба |
| ***2-я неделя*** | Ходьба в колонне, елочкой. Прыжки через 8 шнуров (40 см), бег через шнуры. Ходьба | без предметов | Прыжки в длину с места, через ручей (60 см). Подбрасывание, ловля большого мяча. | «Кто быстрее прибежит к флажку» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, елочкой. Прыжки через 8 шнуров. Бег змейкой между шнурами. Ходьба | с флажками | Прыжки в длину с места через рвы разной ширины (40, 50, 60 см.) Подбрасывание и ловля большого мяча. | «Кто быстрее прибежит к флажку» | Ходьба, упражнение «Улитка» |
| ***3-я неделя*** | Ходьба в колонне, на носках, с высоким подниманием колен. Бег змейкой. Ходьба. | с палкой | Спрыгивание со скамейки высотой 20см. в обозначенное место. Перебрасывание и ловля большого мяча в парах. (2,5 м). | «Цветные автомобили» | Ходьба, упражнение «Улитка» |
| Ходьба в колонне, на носках, с высоким подниманием колен. Бег змейкой. Ходьба | с мячом | Спрыгивание со скамейки высотой 20см. в обозначенное место с поворотом на 900, приземляться на мат. Влезание и спуск по гимнастической стенке. | «Мяч через сетку» | Ходьба |
| ***4-я неделя*** | Ходьба в колонне, на носках, на пятках. Бег врассыпную. Ходьба | с кольцом | Лазание по гимнастической стенке. Ходьба с высоким подниманием ног их обруча в обруч. Подтягивание на скамейке на руках, лежа на животе. Бег с высоким подниманием ног из обруча в обруч | «Наседка и цыплята» | Ходьба. Игра. Найди потерявшегося цыпленка» |
| Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба в парах с высоким подниманием колен, бег врассыпную. Ходьба | с палкой | Лазание по гимнастической стенке. Ходьба с высоким подниманием ног их обруча в обруч. Подтягивание на скамейке на руках, лежа на животе. Бег с высоким подниманием ног из обруча в обруч | «Наседка и цыплята» | Ходьба. Игра Найди потерявшегося цыпленка» |
| ***февраль*** | ***1-я неделя*** | Ходьба в колонне, перестроение в пары. Бег врассыпную. Ходьба | без предметов | «Брось мешочек до стены» (4 м). Лазание по гимнастической стенке. Подлезание под дугу (45, 60 см.) | «Самолеты» | Ходьба |
| Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Прохождение парами через середину зала. Бег врассыпную. Ходьба | с флажками | «Выбей кубик за линию» (расстояние до линии 4м). Прыжок в длину с места – подтягивание на скамейке. | «Кролики» | Ходьба |
| ***2-я неделя*** | Ходьба в колонне, перестроение парами. Ходьба парами на носках, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную в парах с остановкой на сигнал. | с палкой | Выбивание кубика за линию. Прыжки в длину с места. Ходьба на ладонях и ступнях спиной вниз. | «Кто быстрее прибежит к флажку» | Ходьба, игра «Кто ушел» |
| Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба парами с высоким подниманием колен. Бег, бег врассыпную парами. | без предметов | Прыжок через ручей 50 см. Подлезание под дугу 60 см – прыжок в длину 60 см. – подлезание под дугу h 60 см.. | «Мяч через сетку» | Ходьба |
| ***3-я неделя*** | Ходьба в колонне, по кругу, взявшись за руки. Прыжки на месте, с продвижением вперед на одной ноге попеременно. Ходьба | с кольцом | Бег из обруча в обруч, расстояние 30 см. - Подлезание под h 60 см. - Бег из обруча в обруч – подлезание под h 50 см | «Мяч через сетку» | Ходьба. Игра «Иголка и нитка |
| Ходьба в колонне, по кругу с изменением направления. Прыжки на одной ноге поочередно с продвижением вперед. Ходьба | с лентой | «Парашютисты». Спрыгивание с куба в круг – прокатывание малого мяча по дорожке ширина 40 см и длина 4 м – бег за мячом. | «Мыши в кладовой» | Ходьба |
| ***4-я неделя*** | Ходьба в колонне, на носках, змейкой между кубиками. Бег змейкой. Ходьба | с мячом | Спрыгивание с куба с поворотом на 90 в одну и другую сторону. Прокатывание малого мяча по дорожке дл. 5 м. Бег за мячом | «Быстро возьми» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, на носках, змейкой между кубиками. Бег змейкой. Ходьба | с флажками | Перепрыгни через ручей. Подъем по наклонной доске на ладонях и ступнях. Спуск по наклонной доске на ступнях | «Автомобили" | Ходьба |
| ***март*** | ***1-я неделя*** | Ходьба в колонне на носках, руки вверх, на пятках руки вперед. Беги с изменением направления. Ходьба | с лентой | Подъем по наклонной доске на ладонях и ступнях. Спуск на ступнях без помощи рук. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи | «Куры и цыплята» | Ходьба, семенящий бег с расслабленными руками |
| Ходьба в колонне, на носках руки вверх, на пятках руки вперед. Бег с изменением направления. Ходьба. | с мячом | Ползание на четвереньках с прокатыванием большого мяча головой. Перебрасывание большого мяча в парах | «Самолеты» | Ходьба, семенящий бег с расслабленными руками |
| ***2-я неделя*** | Ходьба в колонне, на носках змейкой между большими мячами. Бег змейкой между мячами. Ходьба с мячом. | с флажками | Кто быстрее возьмет кубик» – ползание на ладонях и ступнях до линии бег в быстром темпе кубик вверх. Подтягивание на скамейке на руках, лежа на животе из разных и.п. | «Куры и цыплята» | Ходьба. Игра «Улитка» |
| Ходьба в колонне, на носках змейкой между большими мячами. Бег змейкой между мячами. Ходьба с мячом. | без предметов | «Кто быстрее». Прокатывание большого мяча головой, перебрасывание большого мяча в парах | «Куры и цыплята» | Ходьба Игра «Найди щенка» |
| ***3-я неделя*** | Ходьба широким шагом из обруча в обруч. Бег из обруча в обруч. Ходьба змейкой между обручами. Ходьба | с флажками | Прыжки из обруча в обруч (7 шт.) – ходьба.Бросание набивных мячей в парах | «Котята и щенята» | Ходьба. Игра «Улитка» |
| Ходьба широким шагом из обруча в обруч. Бег из обруча в обруч. Ходьба змейкой между обручами. Ходьба | с палкой | Прыжки из обруча в обруч (7 шт.) – выпрыгивание из обруча справа и слева. Перебрасывание большого мяча друг другу с расстояния 2м. | «Котята и щенята» | Ходьба Игра «Найди щенка» |
| ***4-я неделя*** | Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба парами, держась за руки, на носках, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную с остановкой на сигнал Ходьба | с кольцом | Прыжки через ручей 4 см. Ходьба по ребристой доске. Прыжки через ручей 70см. Ползание между кеглями змейкой. Перебрасывание мяча (расстояние 2,5 – 3м) | «Кто быстрее принесет кубик» | Ходьба с потряхиванием расслабленными руками |
| Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба парами, держась за руки, на носках, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную с остановкой на сигнал Ходьба | с лентой | «Кто прыгнет дальше через ручей», «Кто самый меткий» – броски малого мяча снизу одной рукой в корзину. | «Кто быстрее принесет кубик» | Ходьба |
| ***апрель*** | ***1-я неделя*** | Ходьба в колонне, с перешагиванием через валик высотой 10 см. Ползание змейкой между валиками. Бег в колонне. Ходьба | с флажками | «Кто меньше сделает прыжков до шнура» - шнур на расстоянии 5 м от детей. Бросок маленького мяча в корзину с расстояния 3м. . Бросок маленького мяча в корзину с расстояния 3м. | «Цветные автомобили» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, с высоким подниманием колен Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег | с палкой | Перебрасывание большого мяча в парах, выполняя круговой замах двумя руками от груди. Переход с одного пролета гимнастической стенки на другой | «Кто быстрее пробежит к флажку» | Ходьба |
| ***2-я неделя*** | Ходьба в колонне, с высоким подниманием колен. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег | без предметов | Перебрасывание большого мяча в парах, выполняя круговой замах двумя руками от груди. Переход с одного пролета гимнастической стенки на другой | «Бездомный заяц» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, боком приставным шагом по гимнастической палке, опираясь на пятки. Прыжки боком через палки Бег змейкой между палками. Ходьба | с лентой | Бросок большого мяча на мягкий коврик (3 м.) Вращение скакалок с перешагиванием или перепрыгиванием | «Перелет птиц» | Ходьба |
| ***3-я неделя*** | Ходьба в колонне, боком приставным шагом по гимнастической палке, опираясь на пятки. Прыжки боком через палки Бег змейкой между палками. Ходьба | с мячом | Бросок большого мяча в корзину с оасст.2,5 м с использованием кругового замаха. Прыжки через скакалку | «Перелет птиц» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, перестроение в пары, парами на носках с высоким подниманием ног. Бег врассыпную по сигналу построение в круг. Расширение и сужение круга. Ходьба | без предметов | Броски в корзину большого мяча с расстояния 2 м, 3м. Прыжки через скакалку. | «Пастух и стадо» | Ходьба |
| ***4-я неделя*** | Ходьба в колонне, перестроение в пары, парами на носках с высоким подниманием ног. Бег врассыпную по сигналу построение в круг. Расширение и сужение круга. Ходьба | с кольцом | Лазание по гимнастической стенке – переход на соседний пролет. Бросок большого мяча двумя руками от груди (3 м). Бросок малого мяча одной рукой снизу | «Пастух и стадо» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба и бег двумя колоннами в разных направлениях. Ходьба с остановкой на сигнал | с лентой | Метание маленького мяча в корзину. Метание большого мяча в корзину. Прыжки в длину с места | «Пастух и стадо» | Ходьба |
| ***май*** | ***1-я неделя*** | Ходьба в колонне Ходьба спортивным шагом Ходьба змейкой | с палкой | Подпрыгивание на батутеПодбрасывание и ловля мяча | «Медведь и пчелы» | Ходьба |
| ***2-я неделя*** | Ходьба в колонне. Ходьба противоходом двумя колоннами Боковой галоп в одну и другую сторону. Ходьба | без предметов | Подбрасывание и ловля мяча. Подлезания под дугу h 60 см прыжки через набивные мешки Подлезания под дугу h 50 см прыжки из обруча в обруч | «Перелет птиц» | Ходьба |
| ***3-я неделя*** | ***Обследование уровня развития основных движений*** |
| ***4-я неделя*** | Ходьба в колоне, Перестроение в пары, в парах на носках, Бег врассыпнуюХодьба в колонне«Найди свою пару» | с лентой | Прыжки в длину с места. Подлезания под шнуры | «Догони свою пару» | Ходьба в колонне |

***ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПРЕРЫВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***

***В СТАРШИХ ГРУППАХ НА 2021 – 2022 год***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***м*** | ***№ недели*** | ***Вводная часть*** | ***ОРУ*** | ***Основные движения*** | ***Подвижная игра*** | ***Заключительная часть*** |
| ***сентябрь*** | ***1-я неделя*** | Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег врассыпную в чередовании с ходьбой в колонне | без предметов | Подпрыгивание на месте на двух ногах. Подбрасывание и ловля мяча | «Мой веселый, звонкий мяч | Ходьба в колонне |
| ***2-я неделя*** | ***Обследование уровня развития основных движений*** |
| ***3-я неделя*** | Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух нога с продвижением | с кольцом | Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях | «Воробушки и автомобиль» |  |
| ***4-я неделя*** | Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5Х2 м | без предметов | Подлезание под дугу ( h 50 см) на ладонях и коленях. Ходьба между шнурами с мешочком на голове | «Подбрось – поймай» | Ходьба, игра «Иголка и нитка» |
| ***октябрь*** | ***1-я неделя*** | Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег врассыпную в чередовании с ходьбой в колонне | с мячом | Подпрыгивание на месте на двух ногах. Подбрасывание и ловля мяча | «Волшебные елочки» | Ходьба, игра «Иголка и нитка» |
| Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух нога с продвижением вперед 3Х3 метра | без предметов | Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях | «Волшебные елочки» | Ходьба, игра «Иголка и нитка» |
| ***2-я неделя*** | Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5Х2 м | с флажками | Подлезание под дугу h 50 см на ладонях и коленях. Ходьба между шнурами с мешочком на голове | «Подбрось – поймай» | Ходьба «Иголка и нитка» |
| Ходьба в колонне, на носкахБег врассыпную с остановкой на сигнал | с палкой | Подлезание под шнур h 65 и 40 см.Ходьба между предметами с мешочком на голове | «Зайцы и волк» | Ходьба Пальчиковая игра «Замок» |
| Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках. Бег врассыпную. Ходьба | без предметов | Прыжки в длину с места 60 и 50 см.. Подлезание под шнуры 65 и 40 см Ходьба мешочком на голове | «Найди себе пару» | Ходьба |
| ***3-я неделя*** | Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках. Бег врассыпную. Ходьба | без предметов | Прыжки в длину с места 60 и 50 см. Подлезание под шнуры 65 и 40 см Ходьба мешочком на голове | «Мы веселые ребята» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носкахБег врассыпную. Ходьба | с лентой | Прыжки в длину с места 60 и 70 см Ходьба по доске приставными шагами Отбивание мяча о пол | «Мы веселые ребята» | Ходьба |
| ***4-я неделя*** | Ходьба, ходьба на носках и пятках, с высоким подниманием колен, прыжки с ноги на ногу. Бег в умеренном темпе | с мячом | Подбрасывание и ловля мяча, отбивание мяча об пол. Прыжки в длину с места 50-60 см | «Мы веселые ребята» | Ходьба |
| Ходьба на носках, на пятках с высоким подниманием ног. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег, ходьба | без предметов | Метание большого мяча от груди двумя руками в корзину 3 м. Ползание на ладонях и коленях между шнурами, прокатывая головой мяч | «Мы веселые ребята» | Ходьба хороводная |
| ***ноябрь*** | ***1-я неделя*** | Ходьба в колонне. Ходьба с остановкой на сигнал в шаге, поворот на 180. Ходьба с высоким подниманием колен. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Бег, ходьба | с кольцом | Метание большого мяча вдаль от груди с замахом, пролезание в обруч боком | «Мышеловка» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба на носках и пятках в парах, ходьба в колонне с поворотом | с мячом | Пролезание в обруч боком, метание вдаль большого мяча двумя руками от груди круговым замахом | «Караси и щука» | Ходьба игра «Море волнуется» |
| ***2-я неделя*** | Ходьба в полуприседе, ходьба на носках, двумя колоннами, бег, бег с высоким подниманием ног | без предметов | Прыжок «достань до погремушки, до ленты» Отбивание и ловля мяча через дорожку шир 30 см. Бросок от груди расстояние2,5 м | «Караси и щука» | Ходьба |
| Ходьба, Ходьба двумя колоннами Ходьба на носках, ходьба в рассыпную. Упражнение «Лягушата» в колонне. Ходьба | с флажками | Отбивание мяча от пола ладонью на месте Прыжки через мячи, расположенных на противоположных сторонах в ряд на расстоянии 30 см. Ползание по наклонному скату | «Ловишки» | Ходьба |
| ***3-я неделя*** | Ходьба со сменой ведущего, бег врассыпную, бег с остановкой на сигнал | с палкой | Ведение мяча на месте, ползание между кубиками на ладонях и коленях по дорожке на ступнях и ладонях | «Зайцы и волк» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, ходьба змейкой, бег врассыпную, ходьба на ягодицах, ходьба | без предметов | Ведение мяча на месте, спрыгивание со скамейки с поворотом на 900 Ходьба приставными шагами по шнуру | «Кот и мыши» | Ходьба |
| ***4-я неделя*** | Ходьба на внешней стороне стопы, Ходьба с высоким подниманием колен бег двумя колоннами. Ходьба | с флажками | Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивание с поворотом на 900, Ходьба по дорожке с перешагиванием через набивные мячи. Подлезание под шнур h 65 см Ходьба по ребристой доске, Подлезание под дугу | «Кот и мыши» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, ходьба с разворотом носка во внутрь, с поворотом, прыжки с доставанием до предмета. Ходьба | с палкой | Метание в обруч. Бег из и.п. стоя спиной к направлению движения | «Мы веселые ребята» | Ходьба |
| ***декабрь*** | ***1-я неделя*** | Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах с высоким подниманием ног, Ходьба скрестным шагом в парах, ходьба | с кольцом | Метание вдаль малого мешочка снизу одной рукой снизу. Подлезание под шнур h 40 см. Бег из и.п стоя спиной к направлению движения | «Кот и мыши» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, двумя колоннамиперекатом с пятки на носок, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба на ягодицах | с мячом | Метание вдаль малого мешочка снизу одной рукой снизу Подлезание под шнур h 40,50,65 см | «Мышеловка» | Ходьба |
| ***2-я неделя*** | Ходьба в колонне, ходьба врассыпную, ходьба на ягодицах, ходьба между мячами, бег между мячами, ведение мяча вокруг себя. Ходьба | без предметов | Спрыгивание в обруч, пролезание в обруч боком, метание вдаль мешочка одной рукой снизу | «Парные перебежки» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, ходьба через набивные мячи в чередовании на носках и пятках. Бег с огибанием мячей. Бег с отбиванием мячей с продвижением вперед. Прыжки на двух нога с продвижением вперед. Ходьба | с флажками | Подтягивание, лежа на животе, спрыгивание до черты. Лазание по гимнастической стенке на две рейки | «Перемени предмет» | Ходьба «Ручеек |
| ***3-я неделя*** | Ходьба в колонне, перестроение в пары, путем расхождения через середину зала. Прыжки с ноги на ногу, ходьба в колонне | с палкой | Подтягивание на скамейке, лежа на животе с помощью рук. Ходьба по набивным мячам, лазание по гимнастической стенке | «Парные перебежки» | Ходьба |
| Ходьба на носках, ходьба с перекатом, ходьба на ягодицах, прыжки с ноги на ногу, ходьба скрестным шагом, боковой галоп | без предметов | Предложить детям самостоятельно отобрать пособия для выполнения физических упражнений | «Парные перебежки» | «Волшебные снежинки» |
| ***4-я неделя*** | Ходьба со сменой ведущего, бег врассыпную, бег с остановкой на сигнал | с флажками | Ведение мяча на месте, ползание между кубиками на ладонях и коленях По дорожке на ступнях и ладонях | «Перемени предмет» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, ходьба змейкой, бег врассыпную, ходьба на ягодицах, ходьба | с палкой | Ведение мяча на месте, спрыгивание со скамейки с поворотом на 900 Ходьба приставными шагами по шнуру | «Перемени предмет» | Ходьба |
| ***2-я неделя*** | Ходьба в колонне, двумя колоннами, скрестным шагом, с высоким подниманием колен, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег и ходьба | без предметов | Прыжки в длину с места h 70 см, Подлезание под две дуги 60 и 40 см Метание вдаль одной рукой снизу | «Кот и мыши» | Ходьба, игра «С платочком» |
| Ходьба в колонне, на носках между мячами, прыжки через мячи, ведение мяча по прямой | с флажками | Перебрасывание и ловля мяча стоя и сидя в парах, пролезание в обруч боком, прыжки в длину с места 80 см | «Чья команда быстрее к флажку» | Игра «Улитка». Ходьба |
| ***3-я неделя*** | Построение в шеренгу, перестроение в две колонны, ходьба двумя колоннами в разных направлениях с высоким подниманием бедра, с поочередным движением рук вверх, вниз, на носках, руки вверх ладонь к ладони.Бег в среднем темпе. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед | с палкой | Круговая тренировка Ползание на четвереньках с мешочком на спине, подтягивание на скамейке, лежа на животе, ходьба по массажной дорожке, ведение мяча правой и левой рукой | «Собери венок» | Ходьба , игра «С платочком» |
| Ходьба в колонне, двумя колоннами, скрестным шагом, с высоким подниманием колен, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег и ходьба | без предметов | Прыжки в длину с места h 70 см, Подлезание под две дуги 60 и 40 см Метание вдаль одной рукой снизу | «Чья команда быстрее» | Ходьба, игра«Заморожу» |
| ***4-я неделя*** | Ходьба в колонне, на носках между мячами, прыжки через мячи, ведение мяча по прямой | с флажками | Перебрасывание и ловля мяча стоя и сидя в парах, пролезание в обруч боком, прыжки в длину с места 80 см | «Чья команда быстрее» | Игра «Улитка». Ходьба |
| Ходьба, перестроение в пары путем расхождения через середину. Ходьба в парах с заданиями. Бег | с палкой | Прыжки в длину с места. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо от головы двумя руками 1,5 – 2,5 м | «Наседка и цыплята» | Ходьба |
| ***февраль*** | ***1-я неделя*** | Ходьба, на носках. на пятках, с высоким подниманием колен. Подпрыгивание на месте на одной ноге | с палкой | Подпрыгивание «Достань до кольца», пролезание в обруч, ведение и забрасывание мяча в корзину с расстояния 2,5 м | «Салки с ленточкой» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, змейкой, на внешней стороне стопы в полуприседе, прыжки на одной ноге с продвижением вперед | с мячом | Бросок большого мяча вдаль, ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места 80см | «Наседка и цыплята» | Ходьба |
| ***2-я неделя*** | Ходьба в колонне, гимнастическим шагом, в полуприседе, бег змейкой | без предметов | Запрыгивание на мат, перебрасывание мяча из рук в руки, лазание по гимнастической стенке | «Выше ноги от земли» | Ходьба |
| Ходьба гимнастическим шагом, в приседе, двумя колоннами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с остановкой на сигнал. Прыжки с поворотом на 180 | с лентой | Перебрасывание мяча из рук в руки, запрыгивание на гимнастическую скамейку, ползание между рейками гимнастической лестницы | «Совушка» | Ходьба |
| ***3-я неделя*** | Ходьба в колонне, перестроение в пары, перестроение в тройки, бег с захлестыванием голени, ходьба | с мячом | Бросок большого мяча вдаль, ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места 80см | «Наседка и цыплята» | Ходьба |
| Ходьба в приседе двумя колоннами, ходьба на носках, бег с захлестыванием, ходьба | без предметов | Запрыгивание на мат, перебрасывание мяча из рук в руки, лазание по гимнастической стенке | «Выше ноги от земли» | Ходьба |
| ***4-я неделя*** | Ходьба в колонне, между предметами, бег между предметами, прыжки на одной ноге между предметами, перестроение в пары | с лентой | Перебрасывание мяча из рук в руки, запрыгивание на гимнастическую скамейку, ползание между рейками гимнастической лестницы | «Совушка» | Ходьба |
| Ходьба, по диагонали, скрестным шагом, перекатом с пятки на носок. Упражнение «Ударь в бубен». Ходьба | с мячом | Лазание по гимнастической стенке, спрыгивание с гимнастической скамейки с поворотом на 90 и 180, бросок набивного мяча в даль | «Ловишка, бери ленту» | Ходьба |
| ***март*** | ***1-я неделя*** | Ходьба в колонне, парами, бег парами, держась за руки, ходьба в колонне, тройками, бег тройками. Держась за руки с высоким подниманием ног | без предметов | Прыжок в высоту с разбега h 25 см, бросок набивного мяча вдаль, лазание по гимнастической стенке | «Хитрая лиса» | Ходьба, игра «Ручеек» |
| Ходьба в колонне, парами, в колонне, тройками, прыжки с ноги на ногу в тройках. Ходьба | с кольцом | Прыжок в высоту с разбега, 25см,30см. Лазание по гимнастической стенке, метание в движущуюся цель | «Воробышки и кошка» | Ходьба |
| ***2-я неделя*** | Ходьба двумя колоннами, со сменой темпа, широким шагом, семенящим шагом, бег со сменой направления, ходьба на носках | без предметов | Подлезание под шнур, h 60 и 40 см. Прыжок в высоту с разбега h 30см., метание в движущуюся цель | «Два мороза» | Ходьба с изображением животных |
| Ходьба через предметы, на носках между предметами, прыжки на одной ноге между предметами, ведение мяча по кругу | с палкой | Прыжок в длину с разбега, метание в движущуюся цель, ползание между предметами на предплечьях и коленях с мешочком на спине, ползание по наклонной доске | «Не оставайся на полу» | Ходьба |
| ***3-я неделя*** | Ходьба в колонне, двумя колоннами, со сменой направления, двумя колоннами, бег со сменой направляющего, ходьба в приседе, ходьба | с мячом | Бросок большого мяча из-за головы двумя руками вдаль, прыжок в длину с разбега, Ходьба по гимнастической скамейке с выносом прямой ноги вперед | «Медведь и пчелы» (с лазанием) | Ходьба, игра «Иголка и нитка» |
| Ходьба в колонне, двумя колоннами, со сменой направляющего, двумя колоннами, бег со сменой направляющего, бег в приседе. Ходьба | без предметов | Ходьба по скамейке, прыжок в длину с разбега, бросок большого мяча из-за головы двумя руками | «Медведь и пчелы» (с лазанием) | Ходьба, игра «Улитка» |
| ***4-я неделя*** | Ходьба в колонне, врассыпную, бег врассыпную, бег с остановкой на сигнал, Ходьба | с лентой | Прыжки в длину с места, ведение мяча с забрасыванием в баскетбольное кольцо, подтягивание на скамейке руками скрестным хватом, лежа на животе | «Удочка» | Ходьба и игра «Найди, где спрятано» |
| Ходьба в колонне, на носках, ходьба на пятках, скрестным шагом, бег с высоким подниманием колен, ходьба | с мячом | Ползание по - пластунски, ходьба по канату, лежащему на полу, прыжок в длину с места | «Мяч по кругу» | Ходьба, пальчиковая гимнастика |
| ***апрель*** | ***1-я неделя*** | Ходьба в колонне, по диагонали с разворотом носка внутрь, со сменой направления, бег широким шагом, семенящим шагом | с палкой | Прыжок в длину с разбега, метание в движущуюся цель, ползание между предметами на предплечьях и коленях с мешочком на спине, ползание по наклонной доске | «Не оставайся на полу» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, перестроение в тройки, ходьба в тройках на внешней стороне стопы, ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба в колонне, бег скрестным шагом | с мячом | Бросок большого мяча из-за головы двумя руками вдаль, прыжок в длину с разбега, Ходьба по гимнастической скамейке с выносом прямой ноги вперед | «Пожарные на учении | Ходьба, построение из одного круга в два-три |
| ***2-я неделя*** | Ходьба в колонне, змейкой, по диагонали, в полуприседе, обычным шагом, гимнастическим шагом, бег с захлестыванием голени, бег скрестным шагом | без предметов | Сбивание кубиков малым мячом с h =3 м , ходьба по гимнастической скамейке с выносом прямой ноги вперед, прыжок в длину с разбега | «Бездомный заяц» | Ходьба, построение из одного круга в два-три |
| Ходьба в колонне, приставным шагом, бег врассыпную, бег врассыпную с заданиями, прыжки из глубокого приседа «лягушата» | с лентой | Прыжки через короткую скакалку, пролезание в обруч и под стулья, подбрасывание и ловля мяча, отбивание и сбивание | «Волк во рву» | Ходьба. Игра «Запрещенное движение» |
| ***3-я неделя*** | Ходьба, скрестным шагом, в приседе, бег широким шагом, прыжки из обруча в обруч, ходьба | с мячом | Перебрасывание большого мяча от головы, из-за головы двумя руками через сетку, прыжки через короткую скакалку, ползание на ладонях и коленях а проталкиванием большого мяча головой | «Гуси-лебеди» | Ходьба и ходьба по наклонной поверхности |
| Ходьба по ребристой доске, бег по ребристой доске, ходьба на носках между мешочками и гантелями, прыжки через мешочки и гантели | с флажками | Метание мешочка вдаль из-за плеча одной рукой, прыжки в высоту с места «достань головой до колокольчика», ползание на ладонях и коленях с подлезанием под шнур | «У медведя во бору | Ходьба и ходьба по наклонной поверхности |
| ***4-я неделя*** | Ходьба, ходьба с высоким подниманием колен на носках, прыжки на одной ноге с продвижением вперед в чередовании с ходьбой | с кольцом | Прыжки в высоту с разбега h =30, 35,40 см, метание мешочков вдаль с использованием кругового замаха, лазание по веревочной лестнице, перекрестной координацией | «Горелки» | Ходьба. Игра «Запрещенное движение» |
| Ходьба, прыжки на одной ноге, ходьба с высоким подниманием колен, перекатом с пятки на носок, бег врассыпную, с остановкой на сигнал | без предметов | Прыжки в длину с разбега, бросание и прокатывание набивного мяча, лазание по веревочной лестнице перекрестной координацией | «Охотники и утки» | Ходьба. Игра «У кого мяч» |
| ***май*** | ***1-я неделя*** | Ходьба в колонне, стойка у стеныБег врассыпную в чередовании с ходьбой в колонне | с мячом | Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногахПодбрасывание и ловля мяча | «Волшебные елочки» | Ходьба в колонне |
| Ходьба в колонне, ходьба на носках и пяткахПрыжки на двух нога с продвижением вперед 3Х3 метра | без предметов | Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях | «Волшебные елочки» | Ходьба «Иголка и нитка» |
| ***2-я неделя*** | Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5Х2 м | с лентой | Подлезание под дугу h 50 см на ладонях и коленяхХодьба между шнурами с мешочком на голове | «Подбрось – поймай» | Ходьба «Иголка и нитка» |
| Ходьба в колонне, на носкахБег врассыпную с остановкой на сигнал | с мячом | Подлезание под шнур h 65см и h 40 см.Ходьба между предметами с мешочком на голове | «Зайцы и волк» | Ходьба Пальчиковая игра «Замок» |
| ***3-я неделя*** | ***Обследование уровня развития основных движений*** |
| ***4-я неделя*** | Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег врассыпную Ходьба | с кольцом | Прыжки в длину с места 60 и 70 см Ходьба по доске приставными шагами Отбивание мяча о пол | «Мы веселые ребята» | Ходьба, |

***ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПРЕРЫВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***

***В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ К ШКОЛЕ Х ГРУППАХ НА 2021 – 2022 год***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***м*** | ***№ недели*** | ***Вводная часть*** | ***ОРУ*** | ***Основные движения*** | ***Подвижная игра*** | ***Заключительная часть*** |
| ***сентябрь*** | ***1-я неделя*** | Построение в колонну; бег в умеренном темпе за педагогом между предметами до 2 минут (в чередовании с ходьбой) | с мячом |  | ***«Совушка»*** | Ходьба в колоннепо одному |
|  | ***Обследование уровня развития основных движений*** |
| ***2-я неделя*** | Построение в шеренгу, проверка осанки, равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную | без предметов | Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя 8 – 10 раз, Лазанье – пролезание в обруч правым (левым) боком 5 – 6 раз. Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше | «Пожарные на учении» | Ходьба в колоннепо одному |
| ***3-я неделя*** | Построение в шеренгу, проверка осанки, равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную | с лентой | Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой 8 – 10 раз. Пролезание в обруч правым (левым) боком 3 – 4 раза подряд, Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловля его двумя руками | «Пожарные на учении» | Ходьба в колоннепо одному |
| Построение в колонну; ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через бруски (высота 10 см); перестроение в 2 шеренги; ходьба и бег на скорость (дистанция 20 м) 2 – 3 раза | с мячом | Игровые упражнения, Бросание мяча о землю в ходьбе и ловлю его одной рукойпрыжки из обруча в обруч | «Мышеловка» | Игра малой подвижности или эстафета с мячом |
| ***4-я неделя*** | Построение в колонну по одному; ходьба и бег с замедлением и ускорением темпа движения по сигналу педагога; игровое упражнение «Быстро в клоны» | с флажками | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) 2 – 3 раза. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе 2 – 3 разаПрыжки на двух ногах между кеглями 2 – 3 раза | «Караси и Щука» | Ходьба в колоннепо одному за самым ловким |
| Построение в колонну; бег в умеренном темпе за педагогом между предметами до 2 минут (в чередовании с ходьбой) | с кольцом | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 2 раза ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени 2 - 3раза. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 2 – 3 раза | «Караси и Щука» | Ходьба в колоннепо одному за самым ловким |
| ***октябрь*** | ***1-я неделя*** | Ходьба в колонне Ходьба спортивным шагомХодьба змейкой | с мячом | Подпрыгивание на батуте. Подбрасывание и ловля мяч | «Медведь и пчелы» | Ходьба в колонне |
| ***2-я неделя*** | Ходьба в колонне, Ходьба противоходом двумя колоннами. Боковой галоп в одну и другую сторону. Ходьба | без предметов | Подбрасывание и ловля мяча. Подлезания под дугу h 60 см прыжки через набивные мешкиПодлезания под дугу h 50 см прыжки из обруча в обруч | «Догони свою пару» | Ходьба Игра «Запрещенное движение» |
| ***3-я неделя*** | Ходьба в колоне, Перестроение в пары, в парах на носках. Бег врассыпнуюХодьба в колонне. «Найди свою пару» | с лентой | Прыжки в длину с места. Подлезания под шнуры | «Кто быстрее к флажку» | Ходьба в колонне |
| Ходьба в колонне Перестроение в пары. Ходьба на носках двумя колоннами Бег врассыпную. «Сделай фигуру» Ходьба в колоне. Бег с захлестыванием голени. Ходьба. Перестроение в колонну. | с мячом | Прыжки в длину с места | «Кто быстрее к флажку» | Ходьба Игра «Запрещенное движение» |
| ***4-я неделя*** |
| ***ноябрь*** | ***1-я неделя*** | Ходьба в колонне. С поворотом на 180 в шаге. На пятках. Гимнастическим шагом. Прыжки с продвижением вперед | с флажками | Прыжки в длину с местаПодлезания под шнуры | «Ловишка, бери ленту» | Ходьба |
| ***2-я неделя*** | Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба в парах на носках, перекатом пятки на носок. Ходьба с высоким подниманием ног. | с кольцом | Ведение и передача мяча, действуя в парахПрыжки в высоту с разбега h 30 см | «Ловишка, бери ленту» | ХодьбаИгра «Течет ручей |
| ***3-я неделя*** | Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба змейкой двумя колоннами противоходом на носках, скрестным шагом | с палкой | Ведение, передача и ловля мяча передвигаясь парами. Запрыгивание на гимнастическую скамейку h 20 см, спрыгивание с поворотом на 900 и на 1800 Ползание по-пластунски | «Медведь и пчелы» | Ходьба |
| ***4-я неделя*** | Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Двумя колоннами по диагонали. Бег врассыпную Ходьба в колонне, бег с захлестыванием голени. Ходьба | без предметов | Лазание по гимнастической стенкеПрыжки в длину с местаПодтягивание на скамейке лежа на животе | «Мяч водящему» | Ходьба |
| ***декабрь*** | ***1-я неделя*** | Ходьба в колонне. Перестроение в парыХодьба в парах с высоким подниманием ног, скрестным шагом. «Ударь в бубен» толчок ногой с места и с разбега, Ходьба | с мячом | Лазание по гимнастической стенкеБег из разных исходных положений | «Охотники и звери» | Ходьба |
| ***2-я неделя*** |
| Ходьба. Перестроение в пары. Двумя колоннами. Упражнение «Ударь в бубен» двумя колоннами. Бег врассыпную с короткими лентами с остановкой на сигнал и с заданием «Сделай фигуру». Ходьба | без предметов | Прыжки в высоту с разбегаПодлезание под дуги разной высоты и обручБег из положения, лежа на животе | «Охотники и звери» | Ходьба |
| ***3-я неделя*** | Ходьба в колонне. Перестроение в пары путем расхождения через середину зала. Ходьба на носках и пятках. Прыжки в парах с ноги на ногуХодьба в колонне | с лентой | Ведение мяча, забрасывание в баскетбольное кольцо с расстояния 2м и 3м Ползание, крадучись на коленях и предплечьях | «Охотники и звери» | Ходьба |
| ***4-я неделя*** | Ходьба в колонне. С перекатом с пятки на носок. Спиной вперед Спортивным шагом. Бег врассыпную Прыжки «Лягушата». Ходьба | с мячом | Метание вдаль мешочков и шишек. Спрыгивание со скамейки до черты 60см,80см, 100см. Ползание способом по выбору детей | «Ловишка, бери ленту» | Ходьба |
| ***2-я неделя*** | Ходьба в колонне. Ходьба гимнастическим шагом. Спортивным шагом. Бег врассыпную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру». Ходьба | с флажками | Прыжки на куб с разбега, спрыгивание с поворотом на 90. Подлезание под дугу h 30 см, h 50 см, лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет | «В чьей команде меньше мячей» | Ходьба |
| Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба двумя колоннами по всему пространству зала. Ходьба на ягодицах. Ходьба и бег скрестным шагом. Ходьба в колонне | с кольцом | Ходьба | «Ловишка» с лентами | Ходьба |
| ***3-я неделя*** | Ходьба в колонне. Бег врассыпную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру». Имитационные движения: «Цапля», перестроение в 4 колонны |  | Метание набивного мяча вдаль с круговым замахом. Прыжки в длину с разбега, подлезание под три предмета разной высоты | «Два мороза» | Ходьба |
| ***4-я неделя*** | Ходьба в колонне. Перестроение парами. На носках между мячами, Прыжки через мячи двумя колоннами. Разбор мячей Ведение мяча в колонне по прямой и с ускорением Ходьба с мячом | без предметов | Перебрасывание и ловля мяча в парахПрыжки в длину с местаПодтягивание на скамейке лежа на животе | «Ловля обезьян» | Ходьба |
| ***февраль*** | ***1-я неделя*** | Ходьба в колонне. Ходьба на носках с перестроением в пары путем расхождения через середину. Ходьба «Пингвины» и перестроение в четверки | с мячом | Прыжки на куб h =40 см с разбегаПодлезание под дугу 50 см, пролезание в обруч, лазание по гимнастической стенке | «В чьей команде меньше мячей» | Ходьба |
| Ходьба в колонне. В полуприседе. С высоким подниманием колен. Бег врассыпную с остановкой на сигнал, упражнение «Фотограф». Ходьба в колонне | без предметов | Подбрасывание и ловля мяча разными способами. Подлезание последовательно под дуги h 60см, h 35см, h 50см и обручХодьба по шатающейся гимнастической скамейке | «Мы веселые ребята» | Ходьба |
| ***2-я неделя*** | Ходьба в колонне. Перестроение в пары. В парах с высоким подниманием колен. Двумя колоннами скрестным шагом, «пингвины». «Ударь в бубен» | с лентой | Метание в висящий большой мяч с расстояния 3,5-4 м маленьким мячомПрыжки в высоту с разбега h =30-35 см. | «Ловишка, бери ленту» | Ходьба |
| Ходьба в колонне. Двумя колоннами гимнастическим шагом, спортивным шагом. Бег боковой галоп вправо, влево. Ходьба, перестроение тройками | с мячом | Кувырок вперед: из упора присевМетание маленьким мячом в висящий большой мяч с расстояния 2,5 м – 3 мПрыжки в высоту с разбега h =30,35 см | «Кот и мыши» | Ходьба |
| ***3-я неделя*** | Ходьба в колонне. Двумя колоннами с высоким подниманием ног. Со сменой ведущего. Бег в колонне по два в разных направлениях. Ходьба с перестроением в три колонны | с флажками | Прыжки в длину с разбега. Подлезание под ряд дуг h =60,50,40 см. Пролезание в обручПодтягивание на скамейке, лежа на животе с различным положением | «Ловишка с мячом» | Ходьба на носках с закрытыми глазами |
| Ходьба в колонне. Спортивной ходьбой. С высоким подниманием колен. Бег с выносом прямых ног. Ходьба с перестроением в три колонны | с кольцом | Прыжки на гимнастическую скамейку, покрытую матом,h=40 см – спрыгивание с поворотом 1800 и 3600Подлезание под дугу h= 40-50-60 см | «Лягушки и цапля» | Ходьба |
| ***4-я неделя*** | Ходьба. Ходьба между большими мячами. Бег между мячами. Прыжки на двух ногах. Перешагивание через мячи, прыжки на одной ноге между мячами, ходьба | с палкой | Лазание по гимнастической стенке с пролета на пролетВедение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо | «Лягушки и цапля» | Ходьба |
| Ходьба в парах, перестроение в четверки, перестроение в пары. Ведение мяча, передвигаясь ходьбой и бегом | без предметов | Ведение, передача мяча партнеру в парах, забрасывание в баскетбольное кольцо Кувырок – подлезание под дугу н=50 см, - лазание по гимнастической стенке | «Лягушки и цапля» | Ходьба |
| ***март*** | ***1-я неделя*** | Ходьба в колонне. Двумя колоннами с высоким подниманием ног. Со сменой ведущего. Бег в колонне по два в разных направлениях. Ходьба с перестроением в три колонны | с флажками | Прыжки в длину с разбега. Подлезание под ряд дуг h =60,50,40 см. Пролезание в обручПодтягивание на скамейке, лежа на животе с различным положением | «Ловишка с мячом» | Ходьба |
| Ходьба в колонне. Спортивной ходьбой. С высоким подниманием колен. Бег с выносом прямых ног. Ходьба с перестроением в три колонны | с кольцом | Прыжки на гимнастическую скамейку, покрытую матом,h=40 см – спрыгивание с поворотом 1800 и 3600. Подлезание под дугу h= 40-50-60 см | «Лягушки и цапля» | Ходьба |
| ***2-я неделя*** | Ходьба. Ходьба между большими мячами. Бег между мячами. Прыжки на двух ногах. Перешагивание через мячи, прыжки на одной ноге между мячами, ходьба | с палкой | Лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо | «Лягушки и цапля» | Ходьба |
| Ходьба в парах, перестроение в четверки, перестроение в пары. Ведение мяча, передвигаясь ходьбой и бегом | без предметов | Ведение, передача мяча партнеру в парах, забрасывание в баскетбольное кольцо Кувырок – подлезание под дугу н=50 см, - лазание по гимнастической стенке | «Лягушки и цапля» | Ходьба |
| ***3-я неделя*** | Ходьба на месте, не отрывая носков от пола, поочередно поднимая пятки, со сменой направляющего. Бег, боковой галоп, ходьба | с мячом | Перебрасывание, ловля большого мяча в парах S=3 м. Прыжки в длину с места – пролезание в обруч боком – подлезание под дугу н=40 см. | «Перелет птиц» | Ходьба«Улитка» |
| Ходьба в колонне, на месте, не отрывая носков от пола, выполняя поочередные движения руками вперед, в стороны вверх, Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне с перестроением в три колонны | без предметов | Прыжки в длину с места. Подтягивание на скамейке, пролезание в обруч боком | «Поменяйтесь местами | Ходьба«Ручеек» |
| ***4-я неделя*** | Ходьба на месте, не отрывая носков от пола, гимнастическим шагом. Бег, бег врассыпнуюХодьба, перестроение в три колонны | с лентой | Прыжки в высоту с разбега н=30,35,40 см Метание набивного мяча до игрушек 2м,- -5м | «Поменяйтесь местами | Ходьба |
| Ходьба в колонне, гимнастическим шагом, Бег врассыпную с остановкой на сигнал Ходьба спортивным шагом, с перестроением в три колонны | с мячом | Прыжки в высоту с разбега 35-40 смМетание набивного мяча вдаль | «Наседка и цыплята» | Ходьба |
| ***апрель*** | ***1-я неделя*** | Ходьба в колонне, двумя колоннамиБег и ходьба | с флажками | Прыжки в высоту с разбега Метание большого мяча в большой мяч, маленького мяча в большой мяч. Метание мешочка в обруч, лежащий на полу | «Кто быстрее к флажку» | Ходьба, пальчиковая гимнастика |
| Ходьба, двумя колоннами, с перестроением в три колонны Бег змейкой | с флажками | Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет Метание «Школа мяча» | «Пожарные на учении» | Ходьба, пальчиковая гимнастика |
| ***2-я неделя*** | Ходьба и бег двумя колоннами противоходом. Ходьба по ребристому мостику. Бег змейкой, ходьба с перестроением в три колонны | с кольцом | Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет Метание «Школа мяча» | «Пожарные на учении» | Ходьба, пальчиковая гимнастика |
| Ходьба двумя колоннами, скрестным шагом, в приседе, гимнастическим шагом, «пингвины». Бег двумя колоннами. Ходьба | с палкой | Запрыгивание на скамейку н=30 см, спрыгивание с поворотом на 180 Упражнение «Гусеница» | «Пожарные на учении» | Ходьба, пальчиковая гимнастика |
| ***3-я неделя*** | Ходьба, скрестным шагом. Упражнение «гусеница». Бег с захлестыванием. Ходьба | с кольцом | Прыжки в длину с места. Ведение мяча в парах, передача, ловля забрасывание в корзину | «Пожарные на учении» | Ходьба, пальчиковая гимнастика |
| Прыжки в длину с места. Ведение мяча в парах, передача, ловля забрасывание в корзину | «Ловишка, бери ленту» | Ходьба |
| ***4-я неделя*** | Ходьба, ходьба двумя колоннами противоходом.. Ходьба на носках, перекатом с пятки на носок. Прыжки с ноги на ногу, на одной ноге (на батуте). Ходьба | с мячом | Прыжки в длину с разбега, расстояние для разбега 6 и 10 м. Ведение, передача и забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | «Кто быстрее к флажку» н=50 см | Ходьба, пальчиковая гимнастика |
| Ходьба, ходьба в рассыпную двумя колоннами на носках выпадами вперед. Бег врассыпную, игра «Кто как передвигается» (лягушка, гусеница, пингвин, черепаха, паук). Ходьба | с флажками | Прыжки в длину с разбега. Ведение, передача и забрасывание мяча в корзину тройкам | Кто быстрее к колокольчику | Ходьба |
| ***май*** | ***1-я неделя*** | Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег врассыпную в чередовании с ходьбой в колонне | с мячом | Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах Подбрасывание и ловля мяча | «Волшебные елочки» | Ходьба в колонне |
| Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух нога с продвижением вперед 3Х3 метра | без предметов | Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях | «Волшебные елочки» | Ходьба «Иголка и нитка» |
| ***2-я неделя*** | Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5Х2 м | с лентой | Подлезание под дугу н=50 см на ладонях и коленях Ходьба между шнурами с мешочком на голове | «Подбрось – поймай» | Ходьба «Иголка и нитка» |
| Ходьба в колонне, на носкахБег врассыпную с остановкой на сигнал | с мячом | Подлезание под шнур н=65 и 40 см.Ходьба между предметами с мешочком на голове | «Зайцы и волк» | Ходьба Пальчиковая игра «Замок» |
| ***3-я неделя*** | Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках. Бег врассыпную Ходьба | с флажками | Прыжки в длину с места 60 и 50 см.ю Подлезание под шнуры 65 и 40 см Ходьба мешочком на голове | «Найди себе пару» | Ходьба |
| ***Обследование уровня развития основных движений*** |
| ***4-я неделя*** | Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носкахБег врассыпную Ходьба | с кольцом | Прыжки в длину с места 60 и 70 см Ходьба по доске приставными шагамиОтбивание мяча о пол | «Мы веселые ребята» | Ходьба |

***2.2. ТЕМАТИЧЕКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ОНОВНЫМ ВИДАМ ДВИЖЕНИЯ***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Младший возраст*** | ***Старший возраст*** |
| ***Вид Движение*** | ***Вид движения*** |
| ***Ходьба*** | ***Ходьба*** |
| Обычная, в колонне друг за другом | 1 | Гимнастическая ходьба (с носка на всю ступню) | 1 |
| В колонне парами | 1 | Скрестным шагом | 1 |
| высоким подниманием колен | 1 | Пружинистый шаг с носка | 1 |
| С ускорением и замедлением темпа | 1 | С предметами в руках | 2 |
| В колонне змейкой | 2 | Приставным шагом с приседанием | 2 |
| По кругу, взявшись за руки | 2 | В разных построениях | 3 |
| Шеренгой с одной стороны площадки на другую | 2 | Продолжительная 40-50мин (поход) | 3 |
| На носках | 2 | БЕГ |  |
| Широким и мелким шагом | 3 | Высоко поднимая колени, захлестывая голень назад | 1 |
| выполнением задания | 3 | Выбрасывая прямые ноги вперед | 1 |
| Приставным шагом | 3 | Противоходом | 1 |
| ***БЕГ*** |  | Семенящим шагом | 1 |
| Стайкой за педагогом | 1 | Пронося прямую ногу через сторону | 1 |
| В колонне друг за другом | 1 | Прыжками с ноги на ногу | 1 |
| Бег врассыпную | 1 | Широкой и узкой змейкой | 1 |
| С ускорением и замедлением темпа (по кругу, за руки) | 1 | Скрестным шагом | 2 |
| Парами, взявшись за руки | 1 | Бег в сочетании с другими предметами (скакалка, ведение мяча) | 2 |
| В колонне друг за другом «змейкой» | 1 | Широким шагом через препятствия (h=10-15см) | 2 |
| По кругу, взявшись за руки, со сменой направления | 1 | Челночный 5раз по10м | 2 |
| С остановкой по сигналу | 2 | Спиной вперед | 3 |
| В колонне со сменой направления | 2 | Из разных стартовых положений | 3 |
| Бег с ловлей и увертыванием | 3 | Чередование ходьбы и бега 3-4отрезка по100-150м | 3 |
| С высоким подниманием бедра | 3 | 30м на время | 3 |
| В быстром темпе (10 м) | 3 | ***РАВНОВЕСИЕ*** |  |
| В медленном темпе(50-60сек) | 3 | Ходьба по гимнастическому буму, приседая на одной ноге, а другую прямую пронести сбоку вперед | 1 |
|  ***РАВНОВЕСИЕ*** |  | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через скакалку, сложенную вчетверо | 1 |
| Ходьба по извилистой дорожке Ш=20см Дл=3м | 1 | Прыжки по скамейке на одной ноге через цветные кирпичики | 1 |
| Ходьба с перешагиванием через предметы h=10-15см | 1 | ***ПРЫЖКИ*** |  |
| Ходьба по наклонной доске: вверх, вниз | 1 | На двух ногах на месте |  |
| Ходьба по гимнастической скамейке | 2 | На двух ногах с продвижением вперед |  |
| Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительными заданиями (пятка к носку) | 2 | Прыжки вверх: достань предмет |  |
| Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках | 2 | Спрыгивание с предмета (высота 15-20см) |  |
| Ходьба по кирпичикам (расстояние между -15см) | 3 | Прыжки в длину с места (прим. 40см) | 3 |
| Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительными движениями для рук | 3 | Прыжки через ряд предметов на одной ноге |  |
| Кружение на месте в обе стороны | 3 | Прыжки на скамейку и обратно (20см) | 1 |
| Перешагивание через предметы (по дорожке) | 3 | Прыжки через длинную скакалку | 2 |
| ***ПРЫЖКИ*** |  | Прыжки в высоту с разбега (высота 20-40 см) | 3 |
| На двух ногах на месте | 1 | Прыжки в длину с разбега | 3 |
| Прыжки вверх: достань предмет | 1 | Прыжки из глубокого приседа с продвижением на пуфики Высотой 20 см | 1 |
| Спрыгивание с предмета (высота 15-20см) | 1 | Прыжки через ряд набивных мячей, последовательно в плотной группировке (8-10 шт) | 2 |
| Прыжки в длину с места (прим. 40см) | 2 | Прыжки на короткой скакалке разными способами (с ноги на ногу, на одной ноге, с продвижением между предметами) | 2 |
| Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) | 2 | Прыжок на предмет (высотой 40см) с разбега | 3 |
| Прыжки через предметы (высота 10-15 см) | 3 | ***МЕТАНИЕ*** |  |
| Прямой галоп | 3 | Метание в вертикальную цель | 2 |
| ***МЕТАНИЕ*** |  | Бросание мяча вверх и ловля в движении | 1 |
| Прокатывание мяча двумя руками и догнать его | 1 | Работа с мячом в движении | 1 |
| Прокатывание мяча двумя руками друг другу | 1 | Перебрасывание мяча друг другу от груди | 1 |
| Прокатывание мяча двумя руками в воротники (Ш=50-60 см) | 1 | Перебрасывание мяча друг другу через сетку (снизу, от груди, из-за головы) | 1 |
| Прокатывание мяча под дугу – сбить гелю | 1 | Броски в баскетбольную корзину | 1 |
| Прокатывание мяча в коридор или в тоннель | 2 | Ведения мяча ногой между предметов, змейкой, по прямой | 2 |
| Бросание мяча об пол и ловля его | 2 | Отбивание мяча левой и правой рукой поочередно стоя на месте | 2 |
| Ловля мяча, брошенного воспитателем | 2 | Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал | 2 |
| Бросание мяча вперед двумя руками снизу (вдаль) | 2 | Ведение мяча между предметами | 2 |
| Бросание мяча вперед двумя руками из-за головы | 3 | Метание малого мяча в движущуюся цель (катящийся обруч) | 2 |
| Бросание мяча вперед двумя руками из-за головы через веревку | 3 | Перепрыгивание через отскочивший мяч от стены | 3 |
| Бросание мяча вверх и ловля его | 3 | Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его ведерком | 3 |
| ***ЛАЗАНЬЕ*** |  | ***ЛАЗАНЬЕ*** |  |
| Ползанье на средних четвереньках по прямой | 1 | Ползанье по-пластунски: прямо, змейкой (между предметами), в сочетании с перебежками | 1 |
| Подлезание под шнур, не касаясь руками пола | 2 | Ползанье на низких четвереньках назад | 3 |
| Подлезание под ряд дуг, не касаясь руками пола | 2 | Ползанье на четвереньках, перешагивая предметы | 1 |
| Проползание в тоннель | 2 | Ползанье по скамейке на животе, подтягиваясь руками толкаясь ногами | 1 |
| Пролезание в обруч (вертикально.) не касаясь пола руками  | 2 | Ползанье по скамейке на спине, подтягиваясь руками толкаясь ногами | 1 |
| Переползание через бревно боком (высота 40 см.) | 2 | Ползанье по скамейке на животе. С чередующимся перехватом рук | 1 |
| Ползанье по наклонной доске, расположенной на третей ступеньке шведской стенки, и переход на нее | 3 | Ползанье по-пластунски, прокатывая перед собой мяч | 2 |
|  |  | Ползанье по скамейке на четвереньках спиной вперед | 3 |

* 1. ***ФИЗКУЛЬТУРНО – МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ НА УЧЕБНЫЙ ГОД.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Название мероприятия*** | ***Место проведения*** | ***Время проведения*** |
| ***1*** | ***Праздник, посвященный дню знаний.*** | Уличная площадка | сентябрь |
| ***2*** | ***День здоровья*** | Уличная площадка | октябрь |
| ***3*** | ***День матери*** | Музыкальный и спортивный залы | ноябрь |
| ***4*** | ***День здоровья «Зимние забавы»*** | Музыкальный и спортивный залы | Январь |
| ***5*** | ***День Защитника Отечества*** | Музыкальный и спортивный залы | Февраль |
| ***6*** | ***Веселая Масленица*** | Уличная площадка | Март |
| ***7*** | ***День здоровья******«Космические приключения*** | Музыкальный и спортивный залы | Апрель |
| ***8*** | ***«Военно-патриотическая игра*** | Уличная площадка | Май |
| ***9*** | ***Праздник «Здравствуй лето»*** | Уличная площадка | июнь |

***2.4 СИСТЕМА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.***

***Цель:*** Отслеживание динамики развития физической подготовленности дошкольников по образовательной области «Физическое развитие», определение эффективности образовательного процесса, прогнозирование педагогической работы с детьми на учебный год. Основой для создания системы мониторинга физической подготовленности воспитанников стали:

1.Соответствие требованиям ФГОС к образовательной программе дошкольного учреждения;

2. Проведение воспитателями и инструктором по ФК индивидуального обследования физического развития детей по методике Н.В. Верещагиной.

3.Определение физической подготовленности детей проводится по данным Н. Л. Петренкиной и Муравьева В. А., Назарова Н. Н. по следующим тестам:

***Младший и средний возраст:***

Показатели ходьбы (10м в с) – «В гости к кукле быстрым шагом» (любой игровой персонаж, игрушки, ориентиры)

Показатели бега на скорость (30м в с) – «Добеги до зайчика» (можно использовать любой ориентир)

Показатели прыжков в длину с места (см) – «Допрыгни до кочки» (обруч или любой плоский ориентир, игрушка)

Показатели метания мяча вдаль (м) – «Добрось мяч до флажка» (любой предмет, ориентир, игрушка);

Показатели лазания по гимнастической лестнице в медленном темпе: активные, уверенные и ритмичные движения. Крепкий перехват руками рейки с чередующимся шагом. Одновременность постановки руки и ноги на рейку.

***Старшей возраст***

Диагностика физической подготовленности детей проводится по двум блокам

***I-ый блок*** – тесты, разносторонне характеризующие развитие физических качеств у детей:

Бег на скорость (30м в с) – тест для определения быстроты и скоростной выносливости

Бег в медленном темпе (120м в с) – тест для определения скоростной выносливости

Челночный бег (5×6м в с) – тест для определения развития ловкости

Прыжки в длину с места (см) и прыжки в длину с разбега (см) – тесты для определения скоростно-силовых способностей

Подъем туловища в сед из положения лежа в течение 30с (количество раз) – тест для определения силовой выносливости

***II-ой блок*** – тесты, показывающие степень сформированности двигательных навыков у детей:

Прыжки через короткую скакалку за 30 с (количество раз) – тест для определения развития скоростно-силовой выносливости

Отбивание мяча от пола с продвижением вперед в течение 30с (кол-во раз)

Метание теннисного мяча в вертикальную цель с расстояния 3м (число попаданий из 5 попыток) – тест для определения развития силы, глазомера

Лазанье по гимнастической лестнице разноименным способом (с) – тест для определения развития ловкости, координации движений и быстроты.

**Комплексная оценка физической подготовленности:**

Сумма баллов, набранных ребенком при выполнении тестов отдельно по каждому блоку, дает возможность оценить его физическую подготовленность, учесть индивидуальные особенности ребенка.

**Сумма баллов:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| ***От 0 до 2 баллов***  |

 | Ребенок не соответствует «возрастной норме»,должен быть отнесен к «зоне риска». |
| ***От 3 до 12 баллов*** | Ребенок в соответствии с «возрастной нормой». |
| ***От 13 до 15 баллов*** | Ребенок превышает «возрастную норму». |

Система физической подготовленности ***детей младшего возраста*** должна оцениваться только качественно и характеризовать уровень овладения основными движениями (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание) в соответствии с возрастной нормой.

***Критерии оценки ходьбы:***

* Прямое ненапряженное положение туловища и головы;

• Свободное движение рук (еще не ритмичны и неэнергичны);

• Согласование движения рук и ног;

• Примерное соблюдение направления с опорой на ориентиры.

***Критерии оценки бега***

* Туловище прямое (или немного наклонено вперед);

• Выраженный момент полета;

• Свободное движение рук;

• Соблюдение направления с опорой на ориентиры.

***Критерии оценки прыжков в длину:***

* Исходное положение: ноги на ширине стопы, руки опущены;

• Замах: руки слегка вперед, затем назад, ноги сгибаются в коленях;

• Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами;

• Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное;

• Приземление: мягко и одновременно на две полусогнутые ноги.

• Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 2-3 м;

• Прыжок вверх с касанием предмета;

• Прыжки на двух ногах: ноги врозь - вместе, прыжок с ноги на ногу.

***Критерии оценки метания в цель:***

Исходное положение: ноги слегка расставлены, мешочек в опущенной руке;

• Прицеливание: туловище слегка наклонено вперед, рука сгибается в локтевом суставе;

• Замах: согнутая в локтевом суставе рука отводится к плечу, небольшой поворот вправо;

• Бросок: рука резко выпрямляется в направлении полета, небольшой наклон туловища вперед;

• Сохранение равновесия.

***Методика проведения тестов:***

***1 блок: «Определение физических качеств»:***

***• Челночный бег 5х6 м***

Испытуемые пробегают дистанцию 30 м (5 отрезков по 6 м), перенося поочередно с линии старта до линии финиша 3 кубика (ребро 7 см).

Тестирование проводится парами. На линии старта устанавливается по два набора кубиков (по три). На расстоянии 6 м от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша, напротив каждого набора кубиков, кладется по обручу. По команде «марш» - берут первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (не бросают) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик и так же бегом ставят его в обруч, возвращаются за третьим кубиком, бегут к обручу и ставят кубик в обруч, встают, поднимают руку вверх, обозначая окончание выполнения задания.

Педагог выключает секундомер в момент касания третьим кубиком пола.

Проводится две попытки, в протокол заносится лучший результат.

***• Прыжок в длину с места***

Тест выполняется в спортивной обуви, стоя на разминочном мате или у прыжковой ямы.

Ребенок встает у линии старта (нулевая отметка), касаясь ее носками, полуприседая, отводя руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги.

Учитывается расстояние от линии старта до места прикосновения пяток с грунтом ( по общепринятым правилам). Результат оценивается с точностью до 1 см по лучшему прыжку из трех попыток.

• ***Подъем туловища в сед из положения лежа***

Исходное положение: ребенок садится на мат, лицом к гимнастической стенке, ноги согнуты в коленных суставах удобно, стопы под нижней рейкой гимнастической стенки, руки вытянуты вперед и касаются рейки на уровне груди.

Из исходного положения ребенок ложится на спину, руки скрещены на груди, коснувшись плечами мата, поднимается в сед, выпрямляет руки вперед, касаясь пальцами рейки. Ребенок старается делать опускание и поднимание туловища как можно быстрее на протяжении 30 секунд. Подсчитывается число полных циклов (лечь-сесть).

***1 блок: «Определение сформированности двигательных навыков»***

• ***Метание теннисного мяча в цель***

Метание в мишень диаметром 50 см с расстояния 3 м, высота до центра мишени 1,5 м. В протокол заносится число попаданий в мишень из 5 попыток, сделанных подряд. Метание производится удобной для ребенка рукой.

***• Прыжки через короткую скакалку***

Ребенку предлагается выполнить как можно больше прыжков через скакалку за 30 секунд. Засчитываются прыжки, выполненные толчком двух ног.

Количество прыжков заносится в протокол.

***• Отбивание мяча ладонью руки.***

Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой, в течение 30 секунд. При этом разрешается продвижение с мячом. При потере мяча, ребенок подбирает мяч и продолжает отбивание до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов мяча об пол за 30 секунд.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Объект******педагогической диагностики******(мониторинга)*** | ***Формы и методы******педагогической******диагностики*** | ***Периодичность******проведения******педагогической******диагностики*** | ***Длительность******проведения******педагогической******диагностики*** | ***педагогической******диагностики Сентябрь******Май*** |
| Индивидуальные достижения детей в контексте образовательной области"Физическое развитие". | НаблюдениеТестирование | 2 раза в год | 1-2 недели | СентябрьМай |

***2.5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ФОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЯМИ***

 ***(законными представителями) воспитанников***

***ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ НА 2021 - 2022 год.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***месяц*** | ***Наглядная информация*** | ***Основные формы работы*** | ***Индивидуальная работа*** |
| ***Сентябрь*** |  | Родительское собрание. Игры на свежем воздухе |  |
| ***Октябрь*** | Правила поведения в походе, как собрать ребенка в поход. Развиваемся, играя | Родительское собрание. «гигиенические требования к физкультурной форме» |  |
| ***Ноябрь*** | «Чем занять ребёнка дома». |  |  |
| ***Декабрь*** |  |  | Об особенностях развития ребенка |
| ***Февраль*** | «Закаливание – одна из форм профилактики простудных заболеваний детей». |  |  |
| ***Март*** |  | Анкета для родителей: «Моя спортивная семья» |  |
| ***Апрель*** | Развиваемся, играя | Портфолио «Спорт в моей семье» |  |
| ***май*** |  |  | Об особенностях развития ребенка |

***2.6 ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ***

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

***Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя***.

Воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (кеды или кроссовки), чтобы были сняты у детей майки и ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей: «Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов, и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. **«Безопасность»** — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности. **«Труд»** — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п. **«Познание»** — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника**.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);

2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;

3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

***Взаимодействие инструктора по физической культуре с музыкальным руководителем.***

1.Разучивание тематических песен к спортивным мероприятиям

2.Взаимосвязь танцевальных постановок к мероприятиям в ДОУ; обогащение двигательного опыта, освоение большого объема разнообразных композиций и отдельных движений, разных по стилю и характеру

3. Активизация детей с учетом индивидуальных особенностей.

4. Повышение интереса и любви к музыке через совместную работу.

***III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ***

***3.1. СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО \_ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Направление работы*** | ***Содержание работы*** |
| ***1. Использование******вариативных режимов******пребывания ребенка в ДОУ*** | * основной по возрастным группам (холодное время года)
* щадящий (для детей, имеющих 2 и 3 гр. здоровья)
* адаптационный (для вновь поступивших детей)
 |
| ***2. Психологическое******сопровождение развития детей*** | ***создание психологически комфортного климата в ДОУ;*** * обеспечение педагогами эмоционально-положительной мотивации для всех видов детской деятельности
* реализация личностно-ориентированной модели взаимодействия педагога с детьми
* формирование основ коммуникативной культуры у детей индивидуальное психологическое сопровождение
* консультирование родителей
 |
| ***Моделирование******образовательной нагрузки*** |  ***Младшая группа:***количество НОД в неделю – не более 10 длительность – 15 минут перерыв между НОД – 10 минут время проведения – 1 половина дня (не более 30 минут) ***Средняя группа:***количество НОД в неделю – не более 12 длительность – 20 минут перерыв между НОД – 10 минут время проведения – 1 половина дня (не более 40 минут) ***Старшая группа:***количество НОД в неделю – не более 14 длительность – 25 минут перерыв между НОД – 10 минут время проведения – 1 половина дня (не более 50 минут) ***Подготовительная группа:***количество НОД в неделю – не более 15 длительность – 25-30 минут перерыв между НОД – 10 минут время проведения – 1 половина дня (не более 1час 30 минут) |
| ***Система двигательной******активности*** | ***подробно см. "Организация двигательной активности");**** утренняя гимнастика
* двигательная разминка
* совместная деятельность в ходе реализации образовательной области «Физическая культура» (3раза в неделю)
* совместная деятельность в ходе реализации образовательной области «Музыкальная деятельность» (2 раза в неделю);
* бодрящая гимнастика.
* индивидуальная работа по развитию движений;
* здоровительный бег на улице в теплое время года
* подвижные игры на воздухе и в помещении
* спортивный праздник и досуг
* самостоятельная двигательная активность детей: на прогулке, в организации режима пребывания
 |
| ***Становление у детей******здорового образа жизни*** | * формирование культурно-гигиенических навыков,
* воспитание интереса и любви к двигательной активности, формирование основ безопасности жизнедеятельности,
* приобщение к ведению здорового образа жизни.
 |
| ***Лечебно-профилактиеская******работа*** | ***Проведение профилактических мероприятий:**** бактерицидное облучение помещений
* режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, во время прогулок
* световоздушные ванны и солнечные ванны в весенний и летний сезон
* режим проветривания и оптимизации вентиляции во время дневного сна
* проведение прививок с соблюдением календаря прививок, полоскание рта после еды (старшей и подготовительной группе)
* профилактика плоскостопия (ходьба босиком по неровной поверхности)
* проведение НОД по физкультуре в облегчённой одежде в помещении и на улице
* проведение бодрящей гимнастики после сна
* длительное пребывание на свежем воздухе,
* -увеличение дневного сна летний период

Проведение реабилитационных мероприятий:-снижение физической нагрузки после перенесённых заболеваний.- применение щадящего режима |
| ***Организация питания******детей*** | Сбалансированное питание детей в соответствии с действующими натуральными нормами:Витаминизация питания:- добавка в пищу чеснока и лимона. |

**3.2. МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Группа/ виды активности*** | ***Младший возраст*** ***(3 – 4года)*** | ***Средняя группа******(4-5 лет)*** | ***Старшая группа*** ***(5-6 лет)*** | ***Подготовительная группа (6-7 лет)*** |
| ***Подвижные игры во время приёма детей*** | Ежедневно 5-7 мин. | Ежедневно 5-7 мин. | Ежедневно 7-10 мин | Ежедневно 10-12 мин. |
| ***Утренняя гимнастика*** | Ежедневно 5-7 мин. | Ежедневно 5-7 мин. | Ежедневно 7-10 мин. | Ежедневно 10-12 мин |
| ***Физкультминутки*** | 2-3 мин. | 2-3 мин. | 2-3 мин. | 2-3 мин. |
| ***Музыкально – ритмические движения*** | НОД по музыкальной деятельности 8-10 мин. | НОД по музыкальной деятельности 8-10 мин. | НОД по музыкальной деятельности 10-12 мин. | НОД по музыкальной деятельности 12-15 мин |
| ***Непрерывная образовательная деятельность по физической культуре*** | 3 раза в неделю15 мин. | 3 раза в неделю 20 мин. | 3 раза в неделю 25 мин. | 3 раза в неделю 25-30 мин. |
| ***Подвижные игры:******- сюжетные;******- бессюжетные;******- игры-забавы;******- соревнования;******- эстафеты;******- аттракционы.*** | Ежедневно не менеедвух игр по 7-8 мин. | Ежедневно не менеедвух игр по 7-8 мин. | Ежедневно не менеедвух игр по 8 - 10 мин. | Ежедневно не менеедвух игр по 10-12 мин. |
| ***Оздоровительные мероприятия:******- гимнастика пробуждения******дыхательная гимнастика*** | Ежедневно 5 мин. | Ежедневно 5 мин. | Ежедневно 6 мин. | Ежедневно 8 мин. |
| ***Физические упражнения и игровые задания:******- пальчиковая гимнастика;******- зрительная гимнастика.*** | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 4-6 мин. | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин. | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин. | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин. |
| ***Физкультурный досуг*** | 1 раз в месяцпо 15-20 мин. | 1 раз в месяцпо 15-20 мин. | 1 раз в месяц по 25-30 мин. | 1 раз в месяц по 30–35мин |
| ***Спортивный праздник*** | 2 раза в год по 15-20 мин. | 2 раза в год по 15-20 мин. | 2 раза в год по 25-30 мин. | 2 раза в год по 30-35 м. |
| ***Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня*** | Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя. |
| ***Инд. раб. с детьми по развитию движений*** | 5-10 мин Утром и вечером, на прогулке |

***3.3 СТРУКТУРА РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.***

***Организация совместной образовательной деятельности педагогов с детьми по образовательной области «Физическое развитие».***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Образовательная******деятельность в******режимных моментах*** | ***Непрерывная******образовательная******деятельность*** | ***Самостоятельная******деятельность******детей*** | ***Интеграция с другими******образовательными областями*** | ***Совместная деятельность с семьей*** |
| Чтение, рассматривание иОбсуждение познавательных книг оздоровье и ЗОЖ человека(Азбука здоровья)Рассматриваниефотографий, иллюстраций.Наблюдения. Свободное общение на темы ЗОЖ, ситуативные разговоры с детьми; решение игровых задач и проблемных ситуаций. Дидактические игры (Поможем Мойдодыру  Тематические досуги:«В гостях у Айболита»;Проведение комплексазакаливающих процедур(воздушные ванны, ходьбабосиком по ребристымдорожкам, полосканиегорла и др.) Проведение различных видов гимнастик(утренняя, бодрящая,дыхательная).Пальчиковые игры.Игры и упражнения подтексты стихотворений,потешек, считалок. (н-р«Умывалочка» Подвижные игры. Игры-имитации,хороводные игры.Дидактические игры.Свободное общение,ситуативные разговоры сдетьми о физическойкультуре и спорте. Игровые беседы с элементами движений. Физкультурные досуги и праздники.Дни и недели здоровья. | Рассказы, беседы оздоровье и ЗОЖ человека.Рассматриваниеиллюстраций, фотографий. Решение игровых задач, проблемных ситуаций. Дидактические игры (Поможем кукле одеться на прогулку). Цикл игр-занятий и «Уроки здоровья для дошкольников».Физкультурные занятия (сюжетные, тематические,комплексные,контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера):Физминутки идинамические паузы.Физические упражнения.Подвижные игры,хороводные игры.Пальчиковые игры.Ритмическая гимнастика, игры и упражнения подмузыку. Игры и упражнения под текстыстихотворений, потешек, считалок | Рассматриваниепознавательныхкниг о здоровье и ЗОЖ человека, иллюстраций,фотографий. Дидактические(настольно- печатные) игры.Сюжетно-ролевые игры: «Доктор», «Больница»,Драматизация отрывков из сказок, н-р, «Мойдодыр»,«Доктор Айболит», и др.Отражение представлений о ЗОЖ человека вПродуктивной деятельности.Рассматриваниеиллюстраций о физическойкультуре и спорте.Настольно- печатные игры.Подвижные игр,хороводные игры.Физические упражнения.Отражение впечатлений офизкультуре и спорте впродуктивных видахдеятельности. Двигательная активность во всех видахсамостоятельнойдеятельности детей. | ***«Познавательное развитие»***:формирование целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о здоровье иЗОЖ человека, представлений офизкультуре и спорте.***«Социально-коммуникативное******развитие»:***\*формирование первичных ценностных представлений о здоровье и ЗОЖ человека, соблюдение элементарныхобщепринятых норм и правилповедения в части ЗОЖ, основбезопасности собственнойжизнедеятельности, в том числе здоровья, накопление опытаздоровьесберегающего поведения в труде, освоение культуры здорового труда, приобщение к ценностям физической культуры;\* формирование первичныхпредставлений о себе,собственных двигательныхвозможностях и особенностях;\* приобщение к элементарнымобщепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности; поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., накопление опыта двигательной активности; расстановка и уборка физкультурного инвентаря и оборудования, формирование навыков безопасного поведения вподвижных и спортивных играх, при использовании спортивного инвентаря.***«Речевое развитие»:***\*развитие свободного общениясо взрослыми и детьми по поводу здоровья и ЗОЖ человека, \* развитие свободного общения совзрослыми и детьми на темы офизической культуре и спорте;\* подвижные игры с речевымсопровождением, использованиехудожественных произведенийдля обогащения и закреплениясодержания области «Здоровье», игры и упражнения под текстыстихотворений, потешек, считалок; сюжетныефизкультурные занятия).***«Художественно-эстетическое******развитие»:***использование средств продуктивных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания области «Здоровье», | Вовлечение родителей вобразовательный процесс ДОУ:\* «Гость группы» (встречи с интересными людьми: врачами, спортсменами, учителем и др.)\* Совместные досуги (н-р, «Папа, мама, я – здоровая семья»).\* Физкультурные досуги ипраздники («Путешествие вСпортландию», «Веселые старты»). Семейные проекты («Наш выходной», «Как я провел лето»,«Во саду ли, в огороде» Папа, мама, я – спортивная семья» и др.)\* Маршруты выходного дня(туристические прогулки, секции, клубы и др.)Психолого-педагогическоепросвещение через организацию активных форм взаимодействия:\* Игротренинги («Общаться с ребенком - КАК?», «Радуемся вместе»).\* Вечера вопросов и ответов(Энциклопедия здоровья ребенка» «Клуб любителей туризма», «Клублюбителей плавания».\*Устные педагогические журналы («Тайны здоровой пищи», «Зарядка, которую хочется делать», «Совы ижаворонки», («Мальчики и девочки – два разных мира», «Физическая готовность к школе»).,«Мальчики и девочки – два разных мира», «Физическая готовность к школе»).\*Семинары-практикумы («Что делать, чтобы ребенок не болел). |

**3.4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Содержание*** | ***Группа дошкольного возраста******(3-4 года)******Вторая младшая*** | ***Группа дошкольного возраста******(4-5 лет)******Средняя*** | ***Группа дошкольного возраста******(5-6 лет)******Старшая*** | ***Группа дошкольного возраста******(6-7 лет)******Подготовительная*** |
| 1 | ***Количество возрастных групп*** | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2 | ***Начало учебного года*** | 01.09.20 года |
| 3 | ***Окончание учебного года*** | 31.08.21 года |
| 4 | ***Летний оздоровительный период*** | с 01.06. по 17.07.Предпочтение отдается спортивным и подвижным играм, спортивным и музыкальным праздникам, досугам, развлечениям, увеличивается продолжительность прогулок. |
| 5 | ***Продолжительность учебной недели*** | 5 дней |
| 6 | ***Продолжительность учебного года*** | 36 недель |
| 7 | ***Продолжительность летнего оздоровительного периода*** | 7 недель |
| 8 | ***Режим работы учреждения в учебном году*** | Пятидневная рабочая неделя.Выходные дни: суббота, воскресенье и праздничные дни в соответствии с законодательством Российской Федерации. Продолжительность работы 12 часов ежедневно, с 07.00 – 19.00 час |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Праздничные (выходные дни)*** | ноября – День народного единства1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, января - Новогодние праздники;23 февраля – День защитника Отечества;8 марта – Международный женский день;1 мая – Праздник Весны и Труда;9 мая – День Победы;12 июня – День России. |

***3.5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.***

Учебный план соответствует Образовательной программе дошкольного образования для детей Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 53Адмиралтейского района Санкт-Петербурга, обеспечивая выполнение Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

***Максимально допустимый объем дневной и недельной образовательной нагрузки (непрерывно образовательной деятельности) в день/неделю для детей дошкольного возраста***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **возраст** | **3 – 4 года** | **4 – 5 лет** | **5 – 6 лет** | **6 – 7 лет** |
| Кол – во НОД в неделю | не более 10 | не более 11 | не более 13 | не более 14 |
| Продолжительность в день (мин) | не более 15 | не более 20 | не более 25 | не более 30 |
| Утро (мин) | не более 30мин | не более 40мин | не более 50 | не более 1ч 30 |
| неделю | 2 часа 50 мин | 4 часа 00 мин | 6 часов 10 мин | 8 7 час 50 минут |
| Дополнительное образование | Не чаще 1 раза в неделю | Не чаще 1 раза в неделю | Не чаще 1 раза в неделю | Не чаще 1 раза в неделю |
| Кол – во НОД в неделю | не более 10 | не более 12 | не более 14 | не более 15 |
| физкультминутка (мин) | 2 – 4 мин | 2 – 4 мин | 2 – 4 мин | 2 – 4 мин |
| Перерывы между НОД | не менее 10 мин | не менее 10 мин | не менее 10 мин | не менее 10 мин |

**3.7. СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО \_ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Направление работы** | **Содержание работы** |
| ***Обеспечение здорового образа жизни.*** | * Щадящий режим.

• Организация микроклимата в жизни группы.• Гибкий режим.• Профилактические, оздоровительные мероприятия. |
| ***Создание условий для физкультурно - оздоровительной работы.*** | * Планирование физкультурных занятий.

• Разработка конспектов физических. занятий.• Планирование физ. мероприятий, |
| ***Укрепление здоровья детей средствами физической культуры.*** | * Проведение утренних гимнастик, бодрящих, корригирующих, пальчиковых, и т.д.

• Образовательная деятельность с детьми, физкультурные досуги, спортивные праздники.• Подвижные игры.| • Спортивные игры.• Пешие прогулки, детский туризм.• Индивидуальная работа по развитию движений.• Недели здоровья. |
| ***Диагностика.*** | * Проведение диагностики физической подготовленности дошкольников.
 |
| ***Организация активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности детей.*** | * Подвижные игры.

• Самостоятельная деятельность на прогулке, в группах.• Динамические паузы.• Использование сезонных видов спорта. |
| ***Закаливание детского организма.*** | * Проветривание помещений.

• Прогулки на свежем воздухе.• Соблюдение режима, структуры прогулки.• Гигиенические и водные процедуры.• Хождение босиком.• Рациональная одежда детей на прогулках, в группе, на занятиях |
| ***Работа с родителями*** | * День открытых дверей.

• Родительские собрания.• Участие родителей в физкультурно - массовых мероприятиях детского сада.• Пропаганда ЗОЖ. |
| ***Медико - педагогический контроль.*** | * Проверка условий санитарно – гигиенического состояния мест проведения занятий и физкультурного оборудования.

• Мониторинг за состоянием здоровья детей.• Рациональное питание. |
| ***Работа по охране жизни и здоровья детей.*** | * Создание условий для занятий.

•Соблюдение техники безопасности.•Соблюдение санитарно – гигиенических требований и норм при подготовке, проведении занятий.•Инструктажи. |

***3.7. СОЗДАНИЕ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО - ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАЛА.***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Технические средства. Оборудование и пособия.*** | ***Перечень*** |
| ***Физкультурный зал (1):*** |
| ***оборудование*** | • музыкальный цент (1), бубен, свисток, секундомер;• скамейка гимнастическая (3);• спортивные маты (4);• мягкие модули тоннели (• мячи - хопы;• степ-платформы (20) |
| ***Пособия*** |  |
| ***Дидактические игры*** | «Собери дорожный знак»• «Составь портрет инопланетянина»• «Поиск клада» - набор жетонов• Набор «Летние виды спорта»• Набор №Олимпийские виды спорта»• Набор разноцветных пробок;• «Загони шарик» (веер -10 шт, шарики для пинг-понга) |
| ***Спортивный инвентарь для освоения основного движения «Лазанье»*** |
| • Шнуры;• резинка бельевая;• канаты (2) ;• тоннели (2)• дуги для подлазания (6); |
| ***Спортивный инвентарь для освоения основного движения «Равновесие»*** |
| • наклонная доска - напольная (2)• бревно (1);• ребристые доски для профилактики плоскостопья (2); |
| ***Спортивный инвентарь для освоения основного движения «Метание»*** |
| • мешочки для метания (30)• мячи баскетбольные;• щиты-мишени навесные (2);• щит баскетбольный навесной с корзиной (2);• дуги для прокатывания;• кольца d=35см• мячи медболы (0,5 кг – 10 шт) |
| ***Спортивный инвентарь для освоения основного движения «Прыжки»***  |
| • скакалки;• стойки для прыжков с разбега;• конусы с отверстиями для палок;• подвесные ориентиры (птички, мяч на веревке)• шест, для перепрыгивания; |
| ***Спортивный инвентарь для освоения основного движения «Ходьба»*** |
| Конусы большие (10)Конусы малые (10) |
| ***Спортивный инвентарь для обще развивающих упражнений*** |
| • платочки,• флажки;• нетрадиционные виды спортивного оборудования (гантели, экспандеры, султанчики)• обручи пластмассовые (28);• палки гимнастические;• мячи: резиновые (малые, средние, большие);• мячи – массажеры;• Шарики для сухого бассейна• • Ленты 60 см• Ленты 1.5 м• Кубики (40 шт)• Веревочки 60 см• Кольца-шумелки (25);• Шарики-шумелки (25);• Кольца (25см диаметр) |
| ***Инвентарь для игр и эстафет*** |
| • Головы лошадей• Шляпки грибов• Игровая резинка• «Дорожные знаки»• Мягкие кубики (6)• Мячи-мякиши (9)• Плоские «ракушки» |

***3.8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:***

 ***(список литературы, ЭОР, др.)***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Образовательная область по ФГОС ДО, направление образовательной деятельности*** | ***Список литературы******(учебно-методические пособия, методические разработки, др.)*** |
|  | ***ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ*** |
|  | 1. Система физического воспитания в ДОУ.О.М. Литвинова-Волгоград: Учитель,2007-238с.2. Двигательная активность ребенка в детском саду. Рунова М. А. – М., Мозаика-Синтез, 2004.3. Методика проведения подвижных игр. Степаненкова Э.Я М. Мозаика Синтез,2008г4. Воспитание ребенка-дошкольника. Расту здоровым. Зимонина В. И.. – М., Владос, 2003.5. Здоровый дошкольник. В.Н. Максимова. Санкт-Петербург.2000г.6. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Новикова И.М. М. Мозаика –Синтез,20097. Технологии валеологического развития в образовательном учреждении. Л.Г. Татаринова - СПб, 2000 8. Физическое воспитание в детском саду / Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-синтез, 2004.9. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Аcademia, 2001.10. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 1999.11. Физическая культура – дошкольникам / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2004.12. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: Владос, 2003.13. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А.П. Щербак. – М.: Владос, 1999.14. Физкультурные праздники в детском саду / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – М.: Просвещение, 2003.15. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002.16. Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2003.17. А. В. Кенимал, Т.И. Осокина. Детские народные подвижные игры. М.: Просвещение, 199518. М. Д. Маханева. Пособие для практических работников ДОУ. Воспитание здорового ребенка. М.: Просвещение, 199719. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник.20.В. М . Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина. «Физическое воспитание дошкольников». М.: Академия, 1998 «Союз» г. Санкт-Петербург, 1999г.|21. Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет», М.: Владос, 2001г.  |

***ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ***

**АННОТАЦИЯ**

**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

**ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**В.Н ДИКУН ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 - 7 ЛЕТ**

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения

детского сада № 53 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

**Рабочая программа** разработана на основании: Образовательной программы дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 53 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга.

**Программа** определяет содержание и организацию образовательного процесса, направленные на создание условий для развития физических, интеллектуальных и личностных качеств, сохранение и укрепление здоровья детей 3-7 лет.

**Цель Программы:** Гармоничное физическое развитие; формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; формирование основ здорового образа жизни.

**Задачи Программы:**

* Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
* Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
* Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
* Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту

**Программа** состоит из трех основных разделов: целевого, содержательного и организационного.

**Целевой раздел** содержит пояснительную записку рабочей программы группы. В пояснительную записку включены цель и задачи реализации Рабочей программы, возрастные и индивидуальные особенности контингента дошкольников. Принципы и подходы, описанные в целевом разделе, обеспечивают единство задач образовательного процесса, интеграцию

образовательных областей. Планируемые результаты рабочей программы конкретизируют целевые ориентиры образовательного стандарта дошкольного образования.

**В содержательном разделе** представлено общее содержание рабочей программы. Содержание программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей.

**В обязательной части** Программы отражает комплексность подхода, обеспечивая развитие детей. Программа разработана на основе примерной основной образовательной программы дошкольного образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20.05.2015 №2/15) и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. программы представлены формы, методы работы по реализации задач через совместную деятельность взрослых и детей, чтобы учебный процесс у детей 3-7 лет был эффективным, на занятия максимально используется ведущий вид деятельности ребенка - дошкольника - игра. Используя игровые упражнения, имитационные движения, сюжетно-творческие зарисовки помогают полнее и всестороннее решить поставленные задачи

**Организационный раздел** включает режимы дня, календарный учебный график, учебный план, организацию развивающей предметно-пространственной среды, расписание занятий, программно-методическое обеспечение образовательного процесса.

**Срок реализации Программы 1 год.**